

Diterbitkan oleh:

ISSN 2988-1110



FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

# JENDELA AKADEMIKA

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

**Psikoedukasi: Mewujudkan Relasi Romantis Sehat Bahagia Bagi Remaja Perempuan di Desa Pasirtanjung**

*Sri Juwita Kusumawardhani, Vinna Ramadhany Sy, Gita Irianda Rizkyani Medellu*

**Optimalisasi Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa di Kelas**

*Santi Yudhistira, Gita Irianda Rizkyani Medellu*

**Accessibility Support in Choice of Collage Major and Career for High School Students During Covid 19**

*Liza Yudhita Widyastuti*

**Psikososial pada Guru Penyintas Bencana Gempa Bumi di Cianjur Jawa Barat**

*Ernita Zakiah, Erik, Fildzah Rudyah Putri, Anggi Mayangsari, Zarina Akbar, Elsa Az-Zahra Maulidina, Vera Kartika*

**“Prepare Your Self”: Psikoedukasi Membangun Kesiapan Fisik dan Kesehatan Jelang Pernikahan**

*Lussy Dwiutami Wahyuni, Mira Ariyani, Fildzah Rudyah Putri, Adzkia Zahra Izzati, Syifa Ananda Luthfiyah*

Edisi 02

Nomor 01

Hal 1 -42

**JENDELA AKADEMIKA: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Penanggung Jawab**

Prof. Dr. Yufiarti, M.Si, Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, UNJ

**Editor in Chief**

Dr. Gumgum Gumelar, F.R. M.Si

**Managing Editor**

Erik, S.Psi., M.Si

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog

**Production Editor**

Erik, S.Psi., M.Si

**Copy Editor**

Novitasari R. Damanik, M.Si

**Layout Editor**

Herdiyan Maulana, PhD

Erik, S.Psi., M.Si

**Reference Editor**

Hermeilia Megawati, M.A

**Sekretariat**

**Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Jalan Rawamangun Muka**

**Kampus A Universitas Negeri Jakarta**

**Gedung Dewi Sartika Lt. 7**

**Jakarta Timur 13220**

**Email: [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)**



Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Jurnal yang terbit dua kali dalam satu tahun, pada bulan Maret dan September, berisi tentang pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi.

**Ketua Penyunting**

Gungum Gumelar F.R.

**Penyunting Pelaksana**

Erik

Sri Juwita Kusumawardhani

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jl. Halimun No.2 Kecamatan Setia Budi, Jakarta Selatan. Telp. (021) 4755115/ 29266297 Fax (021) 4897535. Email: [ggumelar@unj.ac.id](mailto:ggumelar@unj.ac.id) atau [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)

---

**Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat** diterbitkan oleh Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terbit pertama kali pada bulan Maret 2023.

---

Penyunting menerima tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi 1 cm pada kertas ukuran A4 dengan panjang tulisan berkisar antara 10-20 halaman.

## Daftar Isi

<b>Nama</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Halaman</b>
<i>Sri Juwita Kusumawardhani, Vinna Ramadhany Sy, Gita Irianda Rizkyani Medellu</i>	Psikoedukasi: Mewujudkan Relasi Romantis Sehat Bahagia Bagi Remaja Perempuan di Desa Pasirtanjung	1-7
<i>Santi Yudhistira, Gita Irianda Rizkyani Medellu</i>	Optimalisasi Kompetensi Profesional Guru Sekolah Dasar dalam Meningkatkan Partisipasi Belajar Siswa di Kelas	8-16
<i>Liza Yudhita Widyastuti</i>	Accessibility Support in Choice of Collage Major and Career for High School Students During Covid 19	17-25
<i>Ernita Zakiah, Erik, Fildzah Rudyah Putri, Anggi Mayangsari, Zarina Akbar, Elsa Az- Zahra Maulidina, Vera Kartika</i>	Psikososial pada Guru Penyintas Bencana Gempa Bumi di Cianjur Jawa Barat	26-32
<i>Lussy Dwiutami Wahyuni, Mira Ariyani, Fildzah Rudyah Putri, Adzkie Zahra Izzati, Syifa Ananda Luthfiah</i>	“Prepare Your Self”: Psikoedukasi Membangun Kesiapan Fisik dan Kesehatan Jelang Pernikahan	33-42



## PSIKOEDUKASI: MEWUJUDKAN RELASI ROMANTIS SEHAT BAHAGIA BAGI REMAJA PEREMPUAN DI DESA PASIRTANJUNG

Sri Juwita Kusumawardhani\*, Vinna Ramadhany Sy\*, Gita Irianda Rizkyani Medellu\*  
\*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

### Alamat Korespondensi:

[srijuwitak@unj.ac.id](mailto:srijuwitak@unj.ac.id)

---

### ABSTRACT

*Pasirtanjung Village residents tend to have a positive attitude towards getting married at a very young age. However, being at a young age is often accompanied by a low level of education, minimal income, and emotional immaturity, making it vulnerable to triggering conflict in marriage. Therefore, this community service program aims to provide psychoeducation to create healthy, happy relationships to minimize negative impacts on individuals, couples, and families. The main target of this program is unmarried teenage girls aged 13-19 years. The implementation method refers to the results of the Healthy Relationship Series program, which explains that the psychoeducation program related to healthy romantic relationships has an impact on participants' in-depth understanding, especially regarding setting boundaries, communication, conflict resolution, as well as discussing additional issues such as mental health and gender-based violence. Based on the pre-test and post-test evaluation results, the average post-test score increases, concluding that the psychoeducation carried out effectively provides understanding regarding healthy, happy relationships.*

### Keywords

*healthy relationship, teenage girls, pasirtanjung village*

---

### 1. Pendahuluan

Desa Pasirtanjung adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor dengan luas wilayah kurang lebih 350 Ha. Secara administrasi berbatasan langsung dengan Desa Tanjungrasa, Desa Pasirtanjung/Sirnasari, Desa Cibadak/Tanjungrasa dan Desa Sukarasa. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh Desa Pasirtanjung berdasarkan kajian keadaan desa adalah Bidang Pemberdayaan Masyarakat. Saat ini, tingkat lulusan sarjana di Desa Pasirtanjung masih tergolong minim dibanding desa sekitar. Hal tersebut berdampak pada kesempatan untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik dan kondisi finansial yang jauh lebih memadai.

Di sisi lain, terdapat informasi bahwa warga Desa Pasirtanjung cenderung memiliki sikap untuk menikah di usia yang sangat muda. Berdasarkan penelitian Hertika dkk (2017), perkawinan usia muda cenderung memicu berbagai konflik suami istri bahkan dapat berujung perpisahan. Bukan hanya karena usia, namun di usia muda tersebut tingkat pendidikan yang rendah berdampak pada minimnya pendapatan sehingga mudah memicu pertengkaran. Selain

itu, ketidakmatangan emosional mempersulit kondisi pernikahan tersebut ketika harus menghadapi kesulitan sosial ekonomi.

Kualitas rumah tangga yang tidak harmonis berdampak pada kesejahteraan psikologis individu (Roffey dalam Proctor, 2017). Sesuai dengan hasil penelitian, pernikahan yang terjadi di usia dini sangat beresiko terutama bagi para perempuan untuk memperoleh kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dari pasangan/suami (Rahayu & Hamsia, 2018). Bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan psikologis, kemudian kekerasan secara fisik dan seksual. Selain itu, perempuan yang menikah pada usia dini psikologisnya belum matang sehingga berisiko melakukan tindak kekerasan pada anak (Hertika dkk, 2017). Padahal anak perlu mempelajari keterampilan sosial dan emosi agar dapat hidup berdampingan dengan harmonis di lingkungan. Terlihat bahwa pernikahan di usia muda tanpa mempertimbangkan kualitas hubungan yang dimiliki dapat berdampak negatif terhadap individu maupun ketahanan keluarga. Oleh karena itu, penting untuk memberikan psikoedukasi dalam mewujudkan relasi sehat bahagia agar dampak negatif pada individu, pasangan, dan keluarga dapat diminimalisasi.

## **2. Solusi Permasalahan**

Sasaran utama dari program ini adalah remaja perempuan berusia 13-19 tahun baik yang belum menikah maupun yang sudah menikah. Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan mitra adalah psikoedukasi dengan tujuan meningkatkan pemahaman remaja perempuan terkait batasan dan standar relasi romantis sehingga nantinya mereka mampu untuk mewujudkan relasi romantis yang sehat dan bahagia. Penting untuk mewujudkan hal tersebut, karena memiliki relasi romantis yang sehat dan bahagia berdampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Cannon & Murray, 2019).

Murray, Rose, Cannon (2021) memaparkan bahwa relasi sehat dan bahagia didasari oleh relasi yang aman, artinya bebas dari berbagai bentuk kekerasan dan pengabaian. Kemudian, relasi sehat dibangun oleh respect, kepercayaan, komunikasi positif, kemampuan mengelola konflik, dan mampu bersenang-senang bersama. Di tingkatan paling atas, ada relasi bahagia yang mampu menyediakan sumber dukungan dan kasih sayang. Mengacu pada program yang dipaparkan oleh Alamillo, Ritchie, dan Wood (2021) terdapat 5 topik utama yang akan berusaha disampaikan dalam program psikoedukasi ini, yakni:

- a) Sikap terhadap relasi romantis: Memiliki perspektif yang positif dan konstruktif terkait relasi romantis yang sehat dan bahagia
- b) Keterampilan dalam relasi romantis: Mampu berkomunikasi secara terbuka dan berempati terhadap pasangan
- c) Perilaku pengelolaan konflik: Mengetahui ciri perilaku yang sehat maupun yang berbahaya ketika melakukan penyelesaian masalah di dalam relasi romantis
- d) Kualitas relasi romantis: Pemahaman mengenai batasan dan perbedaan relasi yang sehat, tidak sehat, dan relasi berkekerasan
- e) Keterbukaan terhadap layanan terkait relasi: Kesiediaan mencari pertolongan melalui konseling dan layanan profesional lainnya.

### 3. Metode Pelaksanaan

Berikut tahapan-tahapan dari sebelum kegiatan dilaksanakan sampai setelah kegiatan dilaksanakan:

1. Melakukan survey ke Desa Pasir Tanjung untuk memperoleh gambaran fenomena yang terjadi di tempat tersebut melalui observasi dan wawancara warga setempat.
2. Melakukan *need assessment* kepada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung agar program pengabdian masyarakat yang diberikan dapat sesuai dengan kebutuhan target peserta.
3. Merancang kegiatan/program pengabdian masyarakat berdasarkan hasil *need assessment*
4. Melakukan persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan
5. Melakukan kegiatan pelaksanaan seminar
6. Melakukan evaluasi kegiatan

Metode penyampaian melalui psikoedukasi mengacu pada hasil program *Healthy Relationship Series* (Earl, 2019) yang memaparkan bahwa program psikoedukasi terkait relasi romantis yang sehat berdampak pada pemahaman partisipan yang mendalam terutama terkait membuat batasan, komunikasi, resolusi konflik, serta adanya pembahasan isu-isu tambahan seperti kesehatan mental dan kekerasan berbasis gender. Pengukuran keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi partisipasi peserta pada setiap sesi kegiatan, antusiasme dan partisipasi peserta saat mendengar paparan materi dan tanya jawab, serta kesediaan peserta untuk tetap mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir. Selain itu, juga pemberian *pre-test* dan *post-test* tertulis juga dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan kegiatan. Melalui *pre-test* dan *post-test* dapat terlihat ada atau tidaknya perbedaan wawasan dan dampak dari kegiatan yang diberikan pada peserta.

Selain itu, keberhasilan pelaksanaan kegiatan juga dapat dilihat dari masukan yang diberikan dari pihak peserta dalam bentuk video testimoni. Peserta dan perwakilan guru yang hadir diberikan kesempatan untuk memberikan masukan, saran, dan kesan mereka yang dapat digunakan untuk perbaikan program pengabdian masyarakat di tahun berikutnya agar menjadi lebih baik, efektif, dan efisien.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada Minggu, 27 Agustus 2023. Kegiatan ini diikuti oleh 28 remaja perempuan di Desa Pasirtanjung. Sebelum kegiatannya dilaksanakan, peserta melakukan *pre-test* terlebih dahulu untuk mengukur derajat/tingkat pengetahuan yang dimiliki melalui kuesioner yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah pengerjaan *pre-test* selesai, maka acara dibuka dengan penyampaian sambutan dari pihak sekolah. Guru yang mewakili Kepala Sekolah dalam pemberian sambutan tersebut menyampaikan respon positif terhadap program psikoedukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat, serta menghimbau para siswi untuk fokus menyerap ilmu dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan tersebut.

Pada sesi Edukasi, tim pengabdian masyarakat yang diwakili oleh Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog yang memberikan materi mengenai Relasi Romantis yang Sehat dan Bahagia. Materi presentasi meliputi definisi relasi romantis secara umum dan definisi relasi romantis yang sehat dan bahagia, batasan antara relasi romantis sehat – tidak sehat – berkekerasan, dan

tips untuk meningkatkan relasi sehat bahagia di kalangan remaja. Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah sebagai pemberian materi. Sesi edukasi ini dilaksanakan kurang lebih selama 20 menit, sesi tanya jawab dilakukan setelah pengerjaan lembar kerja. Selama sesi berlangsung, peserta terlihat cukup antusias untuk mendengarkan materi yang diberikan.



Gambar 1: Pemaparan Materi



Gambar 2: Contoh Slide Materi

Memasuki sesi kedua, yakni sesi pengerjaan lembar kerja, peserta diajak untuk mengisi lembar kerja yang berkaitan dengan relasi sehat. Sesi ini dipandu oleh Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog. Pengerjaan lembar kerja dilakukan untuk memberikan gambaran konkrit dalam kehidupan sehari-hari agar lebih mudah dipahami. Terdapat permainan lampu lalu lintas, dimana pada setiap nomornya, peserta perlu mencocokkan tiga kegiatan dengan warna lampu lalu lintas. Warna lampu lalu lintas menggambarkan kategori relasi sehat, yang perlu diwaspadai, dan berkekerasan. Selain itu, ada pula permainan di dalam kotak, dimana sudah tersedia 18 pernyataan yang perlu dilabeli dengan relasi sehat/tidak sehat oleh peserta. Setelah itu, dibahas pula manfaat dari relasi sehat seperti ***“Remaja dapat fokus untuk melakukan kegiatan positif baik secara akademis maupun non akademis seperti lomba atau organisasi”***. Serta membahas dampak dari relasi tidak sehat seperti ***“Isu kepercayaan terhadap lawan jenis bahkan pernikahan”***. Peserta berpartisipasi dengan aktif, mereka dengan semangat memberikan jawaban dan tanggapan di kelas besar sembari menuliskan jawaban di lembar kerja yang sudah disediakan. Durasi kegiatan kurang lebih 15 menit.



Gambar 3: Contoh Lampu Lalu Lintas Relasi



Gambar 4: Contoh Lembar Kerja Kotak Relasi

Kemudian, memasuki sesi tanya jawab dan permainan kelompok. Pada sesi ini, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada narasumber. Diskusi terjadi secara aktif dan hangat, karena munculnya pertanyaan-pertanyaan menarik serta jawaban yang praktis konkret dan sesuai dengan usia remaja sehingga menimbulkan gelak tawa juga di antara peserta. Setelah waktu sesi tanya jawab selesai, maka kegiatan berikutnya adalah permainan kelompok yang modelnya menyerupai kuis Famili 100. Para peserta terbagi di dalam 4 kelompok, lalu diberikan pertanyaan oleh MC dan kelompok memperoleh kesempatan menjawab secara acak. Hal ini dilakukan sebagai penutup kegiatan agar para peserta pulang dengan keadaan semangat dan ceria. Durasi kegiatan ini sekitar 25 menit.

Kemudian setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk melakukan *post-test* dengan mengisi kuisioner yang sama saat *pre-test* agar dapat dibandingkan hasilnya untuk melihat efektivitas dari program psikoedukasi tersebut. Setelah itu, beberapa peserta dan guru yang hadir di keseluruhan acara diminta untuk memberikan testimoni. Menurut Ibu X, kegiatan ini bukan hanya bermanfaat untuk peserta di masa remaja tetapi juga untuk dirinya yang sudah berumah tangga. Begitupula testimoni dari Y, ia menyatakan jadi lebih memahami cara menjalani relasi yang lebih sehat dan bahagia. Selain itu, Bapak A menyatakan bahwa durasi acara kedepannya perlu lebih diperpanjang agar pengetahuan yang diperoleh partisipan menjadi lebih luas terkait relasi sehat bahagia. Selain itu, C menyatakan bahwa acaranya seru dan pembawa materi juga menyampaikan dengan jelas dan menarik.



Gambar 5 dan 6: Video Testimoni dari Perwakilan Guru dan Peserta

Terkait data hasil pengerjaan *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh peserta lalu diolah secara statistik oleh tim, dengan hasil seperti di bawah ini:

**Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	6.82	28	1.611	.305
	Post-test	7.04	28	1.895	.358

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan data perbandingan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* yang mengukur pengetahuan peserta mengenai relasi sehat. Dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata *pre-test* sebesar 6,82 sedangkan untuk nilai rata-rata *post-test* sebesar 7,04. Jadi, nilai rata-rata *post-test* lebih besar daripada *pre-test*, artinya program pelatihan

psikoedukasi yang diberikan meningkatkan pengetahuan terkait relasi romantis sehat dan Bahagia pada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

### **5.1 Kesimpulan**

Ketika remaja perempuan terjebak di relasi yang tidak sehat hingga akhirnya menikah muda dengan pasangan yang belum siap pula secara psikologis maka dampaknya adalah keluarga yang tidak tangguh. Para remaja perempuan perlu lebih sadar akan pentingnya relasi romantis yang sehat dan bahagia agar dapat mewujudkan keluarga tangguh yang berdampak pada kemajuan desa pula nantinya. Perlu adanya program kegiatan rintisan yang perlu dilaksanakan guna meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait pentingnya relasi romantis yang sehat dan bahagia. Oleh karena itu, dibutuhkan psikoedukasi agar remaja perempuan di Desa Pasirtanjung dapat semakin sadar dan memiliki pengetahuan mendalam mengenai relasi romantis yang sehat dan bahagia. Untuk meningkatkan hal tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan Psikoedukasi: Mewujudkan Relasi Romantis Sehat dan Bahagia. Para peserta kegiatan yang hadir menunjukkan partisipasi aktif sehingga membuat suasana menjadi lebih hidup dan kegiatan berjalan dengan lancar. Sebagian besar dari peserta menunjukkan sudah memiliki modal pengetahuan mengenai relasi sehat. Terlepas dari hal tersebut, berdasarkan hasil evaluasi program pelatihan, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai relasi sehat bahagia pada remaja perempuan di Desa Pasir Tanjung setelah program psikoedukasi diberikan.

### **5.2 Saran**

Dari penjabaran tersebut, selanjutnya dalam meningkatkan kualitas kegiatan psikoedukasi selanjutnya, berikut adalah beberapa saran yang dapat kami sampaikan:

- a) Memberikan psikoedukasi kepada seluruh remaja di tingkat SMP dan SMA, baik laki-laki dan perempuan, sehingga pemahaman materi mengenai relasi sehat bahagia dimiliki lebih banyak orang dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari
- b) Menambah durasi kegiatan yang dapat diisi dengan diskusi kelompok dan pembuatan *visual board* relasi sehat bahagia agar lebih terlihat pemahaman peserta secara konkret dan peserta dapat membawa benda yang menjadi pengingat kegiatan tersebut
- c) Psikoedukasi yang lebih membahas mengenai relasi berkekerasan agar peserta dapat menghindari bentuk relasi seperti itu, paham cara mencari bantuan jika berada dalam situasi tersebut, atau cara untuk membantu teman dan memberikan dukungan positif bagi teman sebaya yang menjalin relasi berkekerasan.

## **6. Daftar Pustaka**

Alamillo, J., L. Ritchie, and R. Wood. (2021). The Effects of Healthy Marriage and Relationship Education Programs for Youth. *OPRE Report 2021-225*. Washington, DC:Office of Planning, Research and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services.

- Cannon, J. L., & Murray, C. E. (2019). Promoting healthy relationships and families: An exploratory study of the perceptions of resources and information and skill needs among couples, single adults, and parents. *The Family Journal*, 27(3), 309–318. <https://doi.org/10.1177/1066480719852357>
- Earl, D. (2019). The healthy relationships series: An untapped potential for human connection. *The Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, 27(2), 231–235. <https://doi.org/10.30688/janzssa.2019.11>
- Hertika, P.M., Sulistyorini, P., Wuryaningsih, E.W. (2017). Hubungan Pernikahan Usia Dini dengan Risiko Tindak Kekerasan oleh Ibu pada Anak Usia Prasekolah di Kelurahan Sumbersari Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. *E-jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 481-488.
- Murray, C. E., Ross, R., & Cannon, J. (2021). The happy, healthy, safe relationships continuum: Conceptualizing a spectrum of relationship quality to guide community- based Healthy Relationship Promotion Programming. *The Family Journal*, 29(1), 50–59. <https://doi.org/10.1177/1066480720960416>
- Proctor, C. (2017). *Positive psychology interventions in practice*. Springer International Publishing.
- Rahayu, A. P., & Hamsia, W. (2018). Resiko Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) padapernikahan usia anak di kawasan Marginal surabaya. *Pedagogi : Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 89. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1965>



## OPTIMALISASI KOMPETENSI PROFESIONAL GURU SEKOLAH DASAR DALAM MENINGKATKAN PARTISIPASI BELAJAR SISWA DI KELAS

Santi Yudhistira\*, Gita Irianda Rizkyani Medellu\*

\*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi:

[santiyudhistira@unj.ac.id](mailto:santiyudhistira@unj.ac.id)

---

### ABSTRACT

*The vast shifting of generations became a major adaptation that teachers need to face. The new generation with different characteristics due to environmental influence would challenge the teacher to upgrade their competition to the limit. Therefore, the teacher had to enhance their knowledge and competition in education implementation. This training for teachers is provided using interactive seminars, FGD, and practical methods. All processes were held for two days with different themes but related to each other. Participants showed very high enthusiasm during the activity and shared their own experiences from class. This showed that participants were motivated to find out more about material and cases in their school environment which can be a benchmark for the success of program implementation. This training was the initial activity of the early stages of education and would require a follow-up plan to reduce the realization of activities that can be carried out directly in class with students.*

### Keywords

*teacher competency, student, elementary school, student participation*

---

### 1. Pendahuluan

Guru merupakan salah satu unsur yang paling penting dalam meningkatkan kualitas Pendidikan bagi generasi penerus bangsa. Guru memiliki peran strategis yang ikut menentukan keberhasilan pendidikan, khususnya pembelajaran. Guru yang merupakan pendidik profesional telah diatur dalam UU RI Nomor 14 Tahun 2005. Guru bahkan menjadi *role model* dalam inovasi dan perubahan sosial. Oleh karena itu, penting bagi seorang guru untuk senantiasa beradaptasi dengan perkembangan teknologi, perkembangan generasi, mengikuti setiap perubahan yang terjadi, dan memanfaatkannya seoptimal mungkin untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan siswa dalam aktivitas pembelajaran.

Dalam menjalankan tugas sebagai pendidik, setiap guru harus memiliki macam-macam kompetensi yang berguna sebagai tolak ukur standar kualitas dalam menjalankan tugasnya. Kompetensi pada guru wajib dimiliki agar pendidik dapat melaksanakan tugas-tugas profesionalnya dengan baik. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Tentang Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru, Terdapat empat kompetensi yang harus dimiliki oleh pendidik antara lain: kompetensi pedagogik, kepribadian, profesional, dan sosial.

Salah satu kompetensi yang harus terus diasah dan dikembangkan adalah kompetensi profesional guru. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 menyebutkan bahwa kompetensi profesional inti yang harus dikuasai guru Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah diantaranya adalah: a) Memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi untuk berkomunikasi dan mengembangkan diri; dan b) Mengembangkan materi pembelajaran yang diampu secara kreatif. Kedua kompetensi inti ini merupakan kompetensi yang dapat menunjang dalam meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya dalam upaya meningkatkan partisipasi aktif dan kreativitas siswa di kelas yang merupakan salah satu konsentrasi utama mitra pelaksanaan pengabdian Masyarakat tahun 2023.

Partisipasi aktif siswa di kelas merupakan hal penting dalam pembelajaran karena dapat membuat pembelajaran menjadi lebih efektif (Awaliah, 2023). Partisipasi siswa dalam pembelajaran memiliki peranan yang penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang aktif, kreatif, dan menyenangkan (Awaliah, 2023). Menurut salah satu hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara partisipasi aktif dengan prestasi belajar siswa sehingga partisipasi aktif siswa dianggap penting dalam meningkatkan prestasi belajar. Partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran juga dapat melatih keterampilan sosial siswa (Nisa, 2017).

Selain partisipasi aktif, kreativitas juga menjadi perhatian dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Kreativitas dalam pembelajaran merupakan salah satu hal yang penting dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang mempunyai kreativitas yang tinggi maka ia akan mempunyai pandangan yang luas dalam belajarnya, sehingga hal tersebut akan berdampak pada tinggi rendahnya mutu pembelajaran (Faizah dan Zaenudin, 2020). Untuk menghasilkan siswa yang kreatif, diperlukan guru yang kreatif yang mencakup pembelajaran kreatif (*creative teaching*), kepala sekolah yang kreatif (*creative leadership*) dan lingkungan yang kreatif (Fitriyani dkk, 2021). Monawati & Fauzi (2018) mengungkapkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan saat ini ialah memupuk kreativitas guru. Kreativitas guru dalam proses belajar mengajar mempunyai peranan penting dalam memotivasi belajar peserta didiknya (Huda, 2017).

Permasalahan lain yang dialami mitra ialah banyak guru yang belum dapat menyesuaikan metode pembelajaran dengan tahap perkembangan anak di Tingkat SD, sehingga partisipasi siswa di kelas juga terbatas. Selain itu, adanya ketimpangan kompetensi antara guru muda dan guru senior dalam penguasaan teknologi pembelajaran juga menjadikan proses kreativitas dalam mengajar tidak merata. *Gap* generasi di antara guru ini termasuk ke dalam salah satu perhatian mitra agar tidak terjadinya kesenjangan dalam variasi metode pembelajaran. Variasi metode pembelajaran ini penting karena merupakan alat untuk mencapai tujuan pembelajaran (Adawiyah, 2021). Komponen variasi mengajar perlu dilaksanakan oleh guru antara lain: variasi metode, variasi pola interaksi dan variasi penggunaan media pembelajaran (Rusiadi, 2020). Adanya variasi dalam penggunaan media pembelajaran tentunya dapat meningkatkan minat dan antusiasme siswa dalam belajar (RimahDhani dkk, 2023).

Menariknya, perbedaan variasi metode pembelajaran memunculkan kendala baru, yaitu kurang seimbangny hasil belajar peserta didik antar di kelas dan tingkatan kelas. Beberapa kelas memiliki hasil belajar yang memuaskan karena guru dapat memanfaatkan media yang tersedia dengan baik, sehingga siswa dapat berpartisipasi aktif di kelas serta bebas mengekspresikan diri. Di sisi lain, guru yang masih membutuhkan bantuan dalam memanfaatkan media yang tersedia cenderung lebih monoton dan kurang variatif saat

mengajar, sehingga partisipasi siswa juga berkurang dan siswa kurang bebas dalam mengekspresikan dirinya. Kedua kondisi ini menggambarkan bahwa selain penggunaan variasi metode belajar, guru juga harus memahami karakteristik perkembangan siswa tingkat sekolah dasar yang notabene lebih banyak belajar dengan menggunakan contoh konkrit dan didukung oleh media yang kreatif.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas kegiatan pengabdian Masyarakat ini merencanakan intervensi dalam peningkatan kompetensi profesional guru guna meningkatkan partisipasi aktif siswa di kelas. Kegiatan ini juga dirancang guna menjawab tantangan yang dihadapi oleh guru untuk terus berkembang dan meningkatkan kapasitas Sumber Daya Manusia yang dimiliki. Peningkatan kapasitas dan kualitas guru harus diselenggarakan secara berkala agar guru terus dapat berkembang dan memberikan Pendidikan yang lebih berkualitas pula. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi pemantik dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif bagi peserta didik. Kegiatan ini juga dapat menjadi Langkah awal untuk menyusun program pengembangan lanjutan untuk mengembangkan kompetensi guru lainnya.

## **2. Solusi Permasalahan**

Penguatan kompetensi profesional adalah Langkah awal yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kapasitas guru dan mengembangkan pembelajaran di kelas. Sasaran utama yang dapat langsung dibidik ialah memberikan beragam pelatihan atau workshop pengembangan metode pembelajaran baik dalam pemanfaatan media teknologi, maupun dalam menyusun media kreatif baru yang lebih sederhana. Agar penguatan kompetensi dapat tepat guna, perlu adanya perencanaan konsep yang matang, tujuan yang tepat dan narasumber ahli yang kompeten dibidangnya.

Berdasarkan analisis masalah yang telah dilakukan di lingkungan Mitra, Tim Dosen yang terlibat dalam Pengabdian Masyarakat merumuskan pelatihan peningkatan kompetensi profesional guru dengan menasar beberapa aspek penting yang mengarah pada pengelolaan kelas agar dapat meningkatkan partisipasi aktif siswa. Adapun tujuan utama dalam pelaksanaan kegiatan ialah:

1. Penguatan pengetahuan Guru seputar tahapan perkembangan dan karakteristik anak usia SD.
2. Guru mengenal perbedaan perkembangan anak usia SD dari masa ke masa
3. Guru mengenal karakteristik anak usia SD sebagai generasi Alpha
4. Guru dapat melakukan curah pendapat mengenai kasus-kasus yang terjadi di lapangan berkaitan dengan karakteristik anak usia SD.
5. Penguatan wawasan mengenai variasi pembelajaran yang sesuai untuk generasi alpha guna meningkatkan partisipasi siswa di kelas.
6. Guru merancang metode pembelajaran kreatif untuk pengelolaan kelas dalam jangka pendek.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Metode kegiatan yang dilakukan ialah dengan menggunakan metode psikoedukasi melalui pelatihan penguatan kompetensi profesional guru sekolah dasar guna meningkatkan partisipasi aktif siswa di kelas. Pelatihan dilaksanakan dalam dua hari berturut-turut atau setara dengan 12 JP. Secara rinci, metode kegiatan yang digunakan diantaranya:

1. Ceramah
2. Tanya jawab interaktif
3. Diskusi/Dinamika Kelompok
4. Kuis
5. Gamifikasi
6. *Ice Breaking* dan *Energizer*
7. Praktik Perancangan Media Kreatif

Kegiatan pelatihan akan dibagi ke dalam tiga sesi materi interaktif. Cakupan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini meliputi:

### **Materi 1: Mengenal Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar**

1. Karakteristik dan perkembangan fisik
2. Karakteristik dan perkembangan emosi
3. Karakteristik dan perkembangan sosial
4. Karakteristik dan perkembangan moral
5. Karakteristik dan perkembangan bahasa
6. Karakteristik dan perkembangan pribadi
7. Karakteristik dan perkembangan intelektual, bakat, & minat
8. Studi Kasus perkembangan Siswa di Tingkat SD.

### **Materi 2: Generasi Alpha dan Perkembangan Teknologi**

1. Perbedaan Generasi dan Gap dalam perkembangan setiap generasi
2. Mengenal generasi alpha sebagai generasi yang hidup bersama teknologi
3. Studi kasus perkembangan generasi alpha
4. Strategi dalam menghadapi generasi alpha

### **Materi 3: Variasi Pembelajaran untuk Anak usia SD zaman now.**

1. Komunikasi efektif kepada anak usia SD
2. Variasi pembelajaran menggunakan teknologi
3. Variasi pembelajaran menggunakan gamifikasi
4. Sharing pengalaman pembelajaran di kelas
5. FGD rancangan pembelajaran di kelas sesuai karakteristik siswa
6. Perancangan Media Kreatif
7. *Self-Reflection*

Adapun tahap-tahap dalam perancangan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari:

#### *a. Tahap Perencanaan*

Pada tahapan ini, dosen yang terlibat dalam program pengabdian masyarakat ini melakukan perencanaan program yang akan diadakan di lembaga Mitra. Tahapan perencanaan ini meliputi proses diskusi awal dengan pihak sekolah yang melibatkan mengenai permasalahan yang dialami di sekolah. Proses ini dilakukan untuk menetapkan program yang sesuai dengan kebutuhan mitra agar kebermanfaatannya dirasakan lebih optimal. Selain menentukan permasalahan, diskusi juga dilakukan untuk penetapan bentuk program

dan intervensi yang akan diberikan dan menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan. Hasil diskusi ini kemudian dituangkan dalam rancangan kegiatan.

*b. Tahap Persiapan*

Setelah mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai permasalahan mitra, maka tim pengabdian masyarakat melakukan persiapan kegiatan dengan merumuskan detail pelaksanaan kegiatan seperti narasumber, jadwal kegiatan, materi, peralatan pendukung, dan lainnya. Proses persiapan ini dilakukan secara kolaboratif dengan mitra, sehingga dapat terjalin komunikasi dan koordinasi efektif guna kelancaran pelaksanaan kegiatan.

*c. Tahap Pelaksanaan*

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan akan dilaksanakan di Gedung sekolah Mitra. Kegiatan direncanakan dilaksanakan dalam tiga sesi dalam bentuk *full day training* sesuai dengan waktu yang disepakati atau setara dengan 12 JP. Pelaksanaan kegiatan melibatkan guru-guru dari sekolah mitra serta beberapa guru undangan dari sekolah lainnya yang masih berafiliasi dengan sekolah mitra.

*d. Tahap Evaluasi*

Pada tahap evaluasi, tim pengabdian masyarakat mengadakan evaluasi akhir dengan pihak sekolah sekaligus menutup kegiatan yang telah dilaksanakan. Setelah seluruh agenda kegiatan terlaksana, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi untuk menganalisis ketercapaian tujuan dari kegiatan yang telah diselenggarakan. Hasil evaluasi diharapkan dapat menjadi masukan dan tindak lanjut untuk pelaksanaan kegiatan-kegiatan berikutnya.

## **4. Pelaksanaan Kegiatan**

### **4.1 Realisasi Kegiatan**

Kegiatan pengabdian Masyarakat telah dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Kegiatan dilaksanakan di lokasi sekolah mitra dengan melibatkan kurang lebih 60 guru sekolah mitra dan beberapa guru undangan. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga sesi. *Pada sesi pertama*, tim dosen memberikan materi Mengenal Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar. Sesi pertama ini diawali dengan survei sederhana untuk melihat seberapa jauh pemahaman guru terhadap karakteristik siswa.

*Sesi kedua* membahas mengenai materi Generasi Alpha dan Perkembangan Teknologi. Pada sesi ini tim dosen memberikan edukasi mengenai perkembangan siswa SD yang berada pada generasi alpha, serta memberikan perbandingan perkembangan teknologi pada generasi alpha dibandingkan dengan generasi lainnya.

*Pada sesi ketiga atau sesi terakhir*, tim dosen memberikan materi mengenai Variasi Pembelajaran untuk Anak usia SD zaman *now* yang diawali dengan kegiatan gamifikasi sebagai contoh pembelajaran kreatif. Guru berpartisipasi aktif sebagai peserta gamifikasi dan berlomba untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Setelah gamifikasi selesai, tim dosen menyampaikan materi interaktif penggunaan media yang relevan dengan pembelajaran Tingkat SD, sekaligus mencoba kuis menggunakan platform yang digital yang telah disiapkan. Diakhir sesi, guru diberikan waktu untuk merumuskan dan merancang media pembelajaran kreatif untuk siswa masing-masing dalam jangka pendek.

Selama kegiatan dilaksanakan, peserta menunjukkan partisipasi aktif dan antusiasnya dalam mengikuti materi. Peserta aktif memberikan pendapat dan sangat interaktif dalam pelaksanaan simulasi baik *role play* maupun gamifikasi. Selain itu, peserta juga aktif dalam menganalisa permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah dengan materi yang diberikan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan sangat bermanfaat, dan dapat menjadi pengetahuan baru bagi mereka dalam meningkatkan kompetensi professional, khususnya dalam memahami siswa dan strategi dalam meningkatkan partisipasi siswa di kelas.

#### 4.2 Susunan Agenda Kegiatan

Adapun agenda kegiatan tergambar pada tabel 1.a berikut ini:

**Tabel 1.a Susunan Agenda Kegiatan**

No	Waktu	Agenda Kegiatan	Pengisi Acara
<b>Hari Pertama</b>			
1	12.45 – 13.00	Registrasi Peserta	Panitia
2	13.00 – 13.15	Pembukaan Kegiatan	Panitia
3	13.15 – 13.30	Pengantar Materi	Narasumber
4	13.30 – 15.00	Materi 1: Mengenal Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	Narasumber
	15.00 – 15.10	<i>Energizer</i>	Narasumber
5	15.10 – 15.40	Analisis Kasus Perkembangan Siswa di Sekolah Dasar	Narasumber dan Peserta
6	15.40 – 16.00	Diskusi dan Tanya Jawab Interaktif	Narasumber dan Peserta
7	16.00 – Selesai	Penutup Kegiatan Pertama	Panitia
<b>Hari Kedua</b>			
1	08.30 – 09.00	Registrasi Peserta	Panitia
2	09.00 – 09.15	<i>Ice Breaking</i>	Narasumber
3	09.15 – 09.30	Pengantar Materi 2	Narasumber
4	09.30 – 11.00	Materi 2: Generasi Alpha dan Perkembangan Teknologi	Narasumber
5	11.00 – 11.30	Studi Kasus Generasi Alpha di Sekolah Dasar	Narasumber dan Peserta
6	11.30 – 12.00	Tanya jawab	Narasumber dan Peserta
7	12.00 – 13.00	Istirahat dan Sholat	-
8	13.00 – 13.15	<i>Energizer</i>	Narasumber
9	13.15 – 13.30	Pengantar Materi 3	Narasumber
10	13.30 – 14.30	Materi 3: Variasi Pembelajaran untuk Anak usia SD zaman now.	Narasumber
11	14.30 – 15.00	Sharing Pengalaman Pembelajaran di Kelas	Narasumber dan Peserta
12	15.00 – 15.40	FGD rancangan pembelajaran di kelas sesuai karakteristik siswa	Peserta
13	15.40 – 16.10	Penyusunan rancangan pembelajaran interaktif plus	Peserta
14	16.10 – 16.25	<i>Self-Reflection</i>	Peserta
15	16.25 – 16.30	Penutupan	Panitia

### **4.3 Evaluasi Kegiatan**

Berdasarkan observasi yang dilakukan, peserta menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi selama kegiatan berlangsung. Peserta hadir tepat waktu dan mengikuti dari awal sampai akhir. Peserta melakukan lebih banyak diskusi interaktif melalui tanya jawab dengan berbagai pertanyaan yang melibatkan kasus langsung di sekolah dan kelas masing-masing. Diskusi berlangsung sangat menarik, sehingga waktu yang tersediapun tidak cukup. Hal ini menunjukkan bahwa guru terpacu untuk mengetahui lebih banyak seputar materi dan kasus dilingkungan sekolahnya yang dapat menjadi tolak ukur keberhasilan pelaksanaan program. Selain itu, para peserta juga merasakan manfaat dari materi yang disampaikan dan telah sesuai dengan kebutuhan awal mereka. Meskipun demikian, kegiatan ini masih berada pada tahapan awal edukasi yang diberikan dan memerlukan rencana tindak lanjut untuk menurunkan pada realisasi kegiatan yang dapat langsung dilakukan di kelas bersama siswa masing-masing.

### **4.4 Faktor Pendukung**

Kegiatan yang telah terlaksana tentunya terselenggara dengan baik dan sukses berkat dukungan dari berbagai pihak. Faktor-faktor yang mendukung pelaksanaan kegiatan diantaranya:

a. Dukungan penuh dari mitra

Dalam kegiatan ini, mitra memberikan dukungan penuh baik selama persiapan maupun selama kegiatan dilaksanakan. Mitra memberikan informasi-informasi yang diberikan, memberikan akses untuk diskusi awal guna melakukan need assessment dan merancang konsep kegiatan. Saat pelaksanaan, kegiatan telah disusun dengan baik dan peserta telah hadir tepat waktu.

b. Dukungan Fasilitas yang kondusif

Dukungan lainnya yaitu fasilitas kegiatan yang lengkap dan kondusif. Kegiatan dilaksanakan di ruangan tertutup dilengkapi dengan pengeras suara yang memadai, layar sorot yang baik, dan udara yang sejuk meskipun tidak menggunakan pendingin ruangan. Ruangan cukup luas untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan gerak dan berpindah tempat.

c. Partisipasi aktif peserta

Partisipasi aktif guru menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan. Selama kegiatan berlangsung, hampir semua peserta menunjukkan semangat dan memiliki pertanyaan menarik di setiap sesi. Guru juga bersedia mengikuti segala permainan dan gamifikasi yang disediakan dengan semangat penuh meskipun beberapa diantara mereka telah senior. Lebih utama lagi peserta mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir tanpa meninggalkan kelas. Situasi ini tentunya menjadi penambah semangat bagi tim dosen untuk memberikan yang terbaik dalam pelaksanaan kegiatan.

### **4.5 Faktor Penghambat**

Penghambat utama dalam pelaksanaan kegiatan ialah jarak tempuh yang cukup jauh dari Universitas Negeri Jakarta ke lokasi sekolah Mitra. Selain itu, waktu yang tersedia dirasa masih kurang cukup untuk membahas semua materi secara detail dan melakukan diskusi interaktif dengan para peserta. Meskipun demikian, faktor kendala ini tidak mengurangi efektivitas pelaksanaan kegiatan. Faktor penghambat ini diharapkan dapat menjadi pemacu untuk merumuskan kegiatan lanjutan dengan lebih baik dan lebih bermanfaat di kemudian hari.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Pembekalan untuk guru terkait perkembangan peserta didik merupakan hal yang harus selalu diperbaharui. Perubahan – perubahan yang terjadi akibat lingkungan akan memberikan tuntutan pada tugas perkembangan peserta didik SD. Mereka harus difasilitasi dengan Pendidikan yang tepat guna agar perkembangan yang diharapkan dari peserta didik dapat optimal. Pemberian pembekalan pada guru terkait kompetensi guru dalam mengelola peserta didik dalam partisipasi pembelajaran memberikan pengetahuan dan inspirasi terkait bagaimana guru dapat memanfaatkan perubahan zaman dengan memfasilitasi peserta didik. Pelaksanaan pelatihan dalam dua hari ini dirasa cukup untuk memberikan pengetahuan dan *skill* baru guru terhadap peserta didik SD dan dapat diterapkan dalam pembelajaran di sekolah.

Akan tetapi hal ini tentu tidak akan langsung memberikan hasil yang signifikan, perlu adanya penelitian Tindakan kelas dan mencari umpan balik dari proses yang diterapkan guru kelak di kelas. Sehingga hasil umpan balik dari pembelajaran kelas oleh guru dapat menjadi dasar pengembangan program pengembangan kompetensi guru ini ke depannya.

## 6. Daftar Pustaka

- Adawiyah, F. (2021). Variasi metode mengajar guru dalam mengatasi kejenuhan siswa di sekolah menengah pertama. *Jurnal Paris Langkis: Jurnal Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 2(1), 68-82.
- Awaliah, N. (2023). Peningkatan partisipasi aktif peserta didik melalui penerapan model pembelajaran problem based learning. *Pinisi Journal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 963-970.
- Faizah., Zaenudin A. (2020). Pengembangan kreativitas peserta didik dalam pembelajaran tematik terpadu kelas iv di min bener purworejo. *Jurnal Tarbiyah al-Awlad*, 10(1), 63-71.
- Fitriyani, Y., Supriatna, N., Sari, M.Z. (2021). Pengembangan kreativitas guru dalam pembelajaran kreatif pada mata Pelajaran IPS di sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan: Jurnal hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 7(1), 97-109.
- Huda, M. (2017). Kompetensi Kepribadian Guru dan Motivasi Belajar Siswa (Studi Korelasi pada Mata Pelajaran PAI). *Jurnal Penelitian*, 11(2), 237–266.
- Monawati., M., & Fauzi., F. (2018). Hubungan Kreativitas Mengajar Guru Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pesona Dasar*, 6(2), 33–43. <https://doi.org/10.24815/pear.v6i2.12195>
- Nisa, K. (2017). Peningkatan partisipasi aktif dan hasil belajar menggunakan metode model cooperative learning time token pada materi ikatan kimia siswa kelas X.1 SMA negeri 8 banjarmasin tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal PTK dan Pendidikan*, 3(2), 19-26.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2007 Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Guru

RimahDhani, D. E., Shaleh., Nurlaeli. (2023). Variasi metode dan media pembelajaran dalam kegiatan belajar mengajar. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 681-689.

Rusiadi. (2020). Variasi metode dan media pembelajaran guru Pendidikan agama islam. *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*, 6(2), 10-21.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen



## **ACCESSIBILITY SUPPORT IN CHOICE OF COLLEGE MAJOR AND CAREER FOR HIGH SCHOOL STUDENTS DURING COVID-19**

**Liza Yudhita Widyastuti\***

\*Universitas Negeri Jakarta

**Alamat Korespondensi:**

[lizayudhitaw@unj.ac.id](mailto:lizayudhitaw@unj.ac.id)

---

### **ABSTRACT**

*There are many changes in human life after arrival of Covid-19 pandemic. One of them is change in education process. Education, which was easily accessible, is more increasingly limited over the pandemic, with face-to-face activities moving online. Students also experience limitations in interacting with others to access educational information and undergo psychological changes. This exacerbates the issue where many students in Indonesia are confused about choosing their majors and future careers. When these students eventually enrol in higher education, they are at risk of choosing the wrong major and career mismatching which impacts their future career development. Therefore, the program team conduct online psychosocial education to help students recognize themselves, choose the right majors, and overcome obstacles related to major selection. There are 137 students from various regions in Indonesia participating in the online program via Zoom Meeting Cloud. Participants find the program beneficial and recommend its continuation. Overall, participants are satisfied with the implementation of the program and hope for its sustainability.*

### **Keywords**

*high school, career, decision making, mismatch, covid-19*

---

### **1. Pendahuluan**

Indonesia merupakan sebuah negara yang memiliki perhatian terhadap pendidikan dan sumber daya manusia (SDM). Hal ini tercermin dari beberapa hal yang melekat pada penerapan di lapangan, kebijakan publik, bahkan regulasi dasar. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 sebagai regulasi dasar menegaskan dalam pasal 31 bahwa setiap warga negara berhak atas pendidikan berkualitas, penyelenggaraan pendidikan yang terjangkau dan merata untuk mencapai SDM Indonesia yang maju. Lebih khususnya, Indonesia menurunkan aturan mengenai pendidikan bagi SDM Indonesia dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam regulasi tersebut diatur mengenai hak warga negara sebagai peserta didik untuk mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai bakat, minat, dan kemampuannya serta mendapat dukungan dari pemerintah. Akan tetapi mengenai hal tersebut, terdapat diskrepansi yang terjadi di lapangan, termasuk dalam tataran pendidikan menengah atas hingga pendidikan tinggi.

Terkait pelayanan pendidikan sesuai bakat, minat, dan kemampuan, faktanya, masih banyak mahasiswa yang merasakan salah jurusan yakni sebanyak 87% (Awaliyah & Murdaningsih, 2019). Kesalahan dalam memilih jurusan ini merupakan fenomena umum di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Fouarge & Heß (2023) menjelaskan terdapat 3 hal yang menyebabkan kesalahan dalam memilih jurusan. Pertama, kurangnya pengetahuan mengenai jurusan dan bidang pekerjaannya. Kedua, belum adanya ketetapan yang jelas mengenai pilihan karir siswa yang mendaftar sebagai mahasiswa di suatu jurusan. Mereka berharap dapat mengeksplorasi kesesuaian mereka dan mengatasi keraguan mengenai bidang karir ketika sudah masuk ke dalam jurusan tersebut. Ketiga, adanya kemungkinan perubahan pilihan jurusan karena adanya lingkungan baru yang membentuk aspirasi mereka. Sayangnya kesalahan jurusan ini bukanlah suatu fenomena yang dapat diabaikan begitu saja dan harus ditindaklanjuti dengan serius. Studi membuktikan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesalahan jurusan ini dan potensi *drop out* mahasiswa (Fouarge & Heß, 2023). Kesalahan jurusan ini memiliki hubungan dengan kesuksesan akademis mahasiswa di perguruan tinggi nantinya (Tracey & Robbins, 2006). Mahasiswa yang menjalani perkuliahan yang tidak sesuai dengan minat dan bakatnya dapat kehilangan motivasi, minat, serta sulit menyesuaikan diri secara akademis (Ikhsal & Irfan, 2021). Fenomena ini merupakan hambatan dalam membuat keputusan karir yang terjadi pada siswa dan berlanjut hingga mereka sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Terdapat beberapa hal yang menjadi kesulitan dalam membuat keputusan karir yakni kesiapan, orientasi diri dan cara adaptasi, kurangnya informasi mengenai diri dan dunia kerja, informasi yang kurang memadai, dan adanya konflik internal maupun eksternal ketika membuat keputusan (Kulcsar et al., 2019, Arbona et al, 2023).

Masalah tersebut pun yang tim temui ketika mewawancarai 20 responden awal di mana mereka memiliki beberapa kesulitan yakni mengenai pengenalan diri, bidang karir atau jurusan yang ingin dijalani, informasi yang lengkap dan dapat dipercaya mereka bidang tersebut, serta adanya konflik yang mereka rasakan baik itu secara internal maupun eksternal. Data tersebut juga dikonfirmasi berdasarkan respon para siswa SMA secara daring melalui pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada akun Instagram pemilihan jurusan yang tim kelola.

Oleh karena itu, perlu adanya upaya tindak lanjut terhadap siswa SMA yang mengalami kebingungan memilih jurusan agar dampak negatif atas potensi kesalahan nantinya dapat terminimalisasi. Urgensi upaya ini semakin terasa karena adanya perkembangan teknologi informasi yang juga memengaruhi pengambilan keputusan individu (Hirschi, 2018) di mana teknologi otomatisasi dapat menciptakan tugas baru dan menggantikan pekerjaan yang sudah ada, sehingga berdampak pada dunia kerja nantinya (Acemoglu & Restrepo, 2020). Kemudian, perlu adanya langkah adaptasi yang dilakukan oleh individu saat ini (Brynjolfsson & McAfee, 2014).

Selain itu, pandemi Covid-19 membuat adanya banyak perubahan yang terjadi, di mana terdapat pembatasan aktivitas masyarakat, salah satunya dalam proses pendidikan. Karena adanya pandemi Covid-19 ini membuat diberlakukannya karantina, penutupan sekolah, dan diadakannya kegiatan belajar yang menjadi sepenuhnya daring, sehingga kemudian mengakibatkan para siswa mengalami hambatan secara emosi, sosial, dan profesional termasuk dalam hal sulitnya mengambil keputusan seputar karir dan jurusan (Jemini-Gashi & Kadriu, 2022). Siswa memiliki ruang eksplorasi pemantapan bidang minat, informasi jurusan dan karir yang terbatas, maka diperlukan adanya panduan dan psikoedukasi mengenai karir (Mares et

al., 2021). Dengan adanya dukungan teknologi informasi dan komunikasi, hambatan yang terjadi karena adanya pembatasan selama pandemi Covid-19 tersebut harapannya semakin dapat teratasi. Atas dasar pertimbangan tersebut, tim ingin memfokuskan pada upaya promotif pencegahan dampak negatif dalam kesalahan memilih jurusan sebagai bentuk dari program pengabdian kepada masyarakat di tengah pandemi Covid-19 yang ketika itu terjadi.

## **2. Solusi Permasalahan**

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, tim memberikan alternatif solusi yang dapat membantu para siswa SMA untuk lebih memahami bidang karirnya berupa program psikoedukasi daring webinar yang menjelaskan *urgency*, tips rekomendasi dalam memilih jurusan yang tepat, serta pengenalan terhadap bidang yang dapat dipilih. Webinar ini diisi oleh narasumber yang memahami Psikologi Bimbingan Karir serta bidang Soshum dan bidang Saintek.

Permasalahan siswa SMA yang bingung dalam memilih jurusan, tidak mengenali apa keunggulan diri dan bidang jurusan yang sesuai, adanya perbedaan pendapat, dan keterpaksaan mengikuti pilihan dari pihak eksternal, serta beberapa masalah seputar jurusan seringkali terjadi. Hal ini pun yang tergambar bukan hanya secara fisik yang hadir di sekitar kita melainkan juga kondisi yang terjadi pada siswa SMA yang ditemui secara daring. Fakta-fakta tersebut tim temui dengan menggunakan media Instagram sebagai penghubung komunikasi dengan para siswa SMA selama pandemi Covid-19 serta wawancara personal terhadap 20 siswa SMA.

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim memberikan alternatif solusi yang dapat membantu para siswa SMA untuk lebih memahami bidang karirnya secara daring. Program tersebut dikemas dalam webinar yang menjelaskan *urgency* memilih jurusan yang tepat, tips rekomendasi dalam memilih jurusan, serta pengenalan terhadap bidang yang dapat dipilih. Webinar ini diisi oleh narasumber yang memahami penerapan Psikologi Bimbingan Karir serta wawasan bidang Soshum dan bidang Saintek sebagai pengantar pengenalan bidang jurusan. Bagi para peserta yang memilih kebutuhan bantuan dalam pemilihan jurusan, terdapat program lebih lanjut yang membantu mereka dapat merasakan kekhasan dari bidang-bidang jurusan yang diminati. Harapannya peserta dapat merasa puas dan dengan program ini dapat lebih tergambar mengenai langkah memilih jurusan setelah lulus SMA nanti.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini melibatkan 137 siswa SMA yang tersebar dari seluruh Indonesia. Untuk dapat menjangkau peserta cara yang dilakukan yakni dengan media daring seperti Instagram dan pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan webinar melalui Zoom Meeting. Adapun pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap, yakni sebagai berikut:

### **Tahap 1. Penjaringan dan Pendaftaran Peserta**

Tahap pertama dari kegiatan ini diawali dengan penjaringan peserta yang memiliki permasalahan berupa kebingungan dalam memilih jurusan. Penjaringan dilakukan secara daring dengan memanfaatkan iklan di Instagram serta profil program yang membuat peserta tertarik untuk mendalami program ini. Jumlah siswa SMA yang tertarik dengan isu permasalahan yang diangkat tercatat dalam *insight* Instagram yakni 1.812 orang. Para siswa

SMA tersebut yang tertarik kemudian melakukan pendaftaran lebih lanjut dengan menggunakan Google Form untuk diikutsertakan sebagai peserta dalam kegiatan program pengabdian ini.

### **Tahap 2. Penjelasan Urgency Pemilihan Jurusan yang Tepat**

Di tahap ini, para peserta yang telah mendaftar diberikan gambaran oleh narasumber melalui Zoom Meeting mengenai pemilihan jurusan dan dampak yang muncul bila terdapat kesalahan dalam memilih bidang jurusan. Penjelasan diberikan dengan contoh-contoh konkret, sehingga diharapkan dapat membuat para peserta lebih merasakan pentingnya fase pemilihan jurusan ini dan perlu dipersiapkan sejak dini. Hal ini mengingat masih ada siswa yang tidak terlalu memerhatikan jurusan yang nanti dipilih, serta masih adanya siswa SMA yang lebih mengikuti pilihan teman ataupun keluarga.

### **Tahap 3. Tahap Simulasi Pengenalan Diri**

Masih di kegiatan Zoom Meeting yang sama, tahap simulasi pengenalan diri ini merupakan tahap lanjutan yang dapat membantu peserta memiliki bekal mengenai dirinya sebelum menyeleksi bidang jurusan yang lebih tepat. Peserta diberikan waktu untuk memanfaatkan beberapa alat bantu untuk melakukan pengenalan diri secara mandiri sebagai bentuk aktivitas refleksi. Tahap ini dinilai sebagai pemantik bagi peserta untuk bisa mendalami mengenai bidang minat serta profil dirinya. Peserta pun diperkenankan setelah kegiatan ini untuk menggunakan jasa profesional, bila sekiranya ingin mengetahui minat bakat serta potensi diri secara lebih valid.

### **Tahap 4. Tahap Rekomendasi Langkah dalam Pemilihan Jurusan**

Setelah sesi simulasi pengenalan diri, narasumber mengajak para peserta untuk aktif memberikan pendapatnya mengenai hal apa yang selanjutnya perlu dilakukan dalam memilih jurusan. Narasumber meminta para peserta untuk bisa mengelola ekspektasi yang sesuai dengan kondisi diri masing-masing dan tidak membandingkan diri dengan orang lain. Dalam tahap ini peserta diberikan beberapa rekomendasi dalam memilih jurusan. Peserta juga diarahkan untuk lebih dapat beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan, sehingga diperlukan adanya rencana cadangan.

### **Tahap 5. Tahap Evaluasi**

Tahap evaluasi ini mengukur respon dari para peserta mengenai kegiatan webinar dalam memilih jurusan. Adapun peserta yang menjadi responden yakni 76 orang. Evaluasi kuantitatif dilakukan di akhir dengan menggunakan Google Form dengan menggunakan skala likert untuk mengukur kepuasan mereka serta skala kebutuhan peserta terkait keberlanjutan program. Selain itu, sebagai data pendukung, terdapat data kualitatif yang diambil dari isian narasi yang disampaikan melalui Google Form.

## **4. Pelaksanaan Kegiatan**

Setelah menjaring para peserta yang seluruhnya merupakan siswa SMA yang mengalami kebingungan dalam memilih jurusan, tim menyelenggarakan program yang diikuti oleh 137 peserta. Program ini dilaksanakan dalam satu hari di mana ketika itu bertepatan dengan masih

tingginya angka Covid-19 di Indonesia, sehingga program dilakukan melalui daring (Zoom Meeting). Karena informasi dan penyelenggaraan dilakukan secara daring maka peserta berasal dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Adapun pelaksanaan program dimulai pada pukul 16.00 – 17.45 WIB.



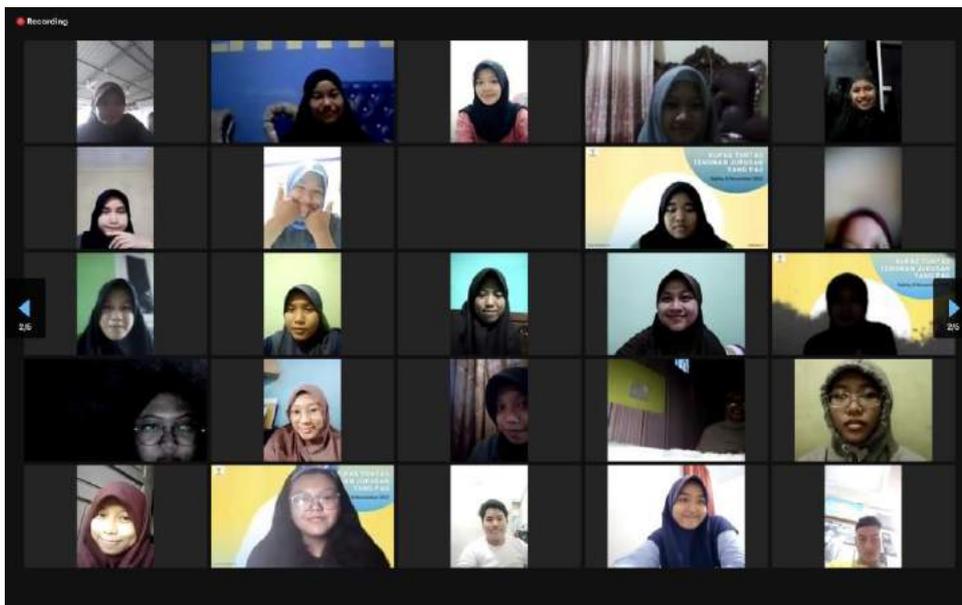
Gambar 1. Tangkapan Layar Pelaksanaan Program

Guna mengatasi permasalahan dari para peserta, tim menyiapkan fokus materi berupa langkah pemilihan jurusan, cara memahami diri, dan cara mengatasi kendala lainnya dalam memilih jurusan. Program dikemas dalam presentasi yang menarik bagi *audience* peserta yang merupakan siswa SMA, dimana terdapat pemanfaatan *game*, visual, *storytelling*, dan simulasi.

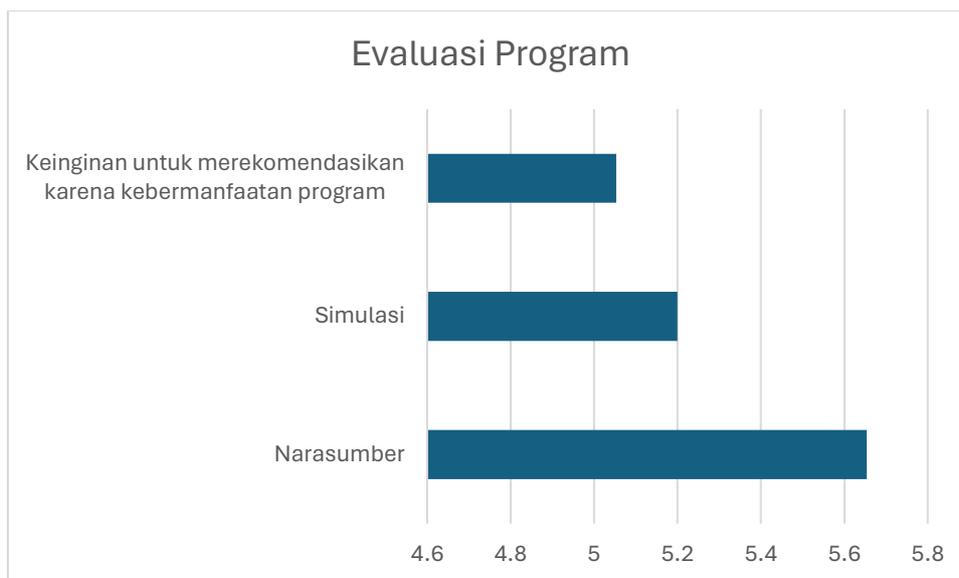
Pemanfaatan *game* disini dilakukan saat awal program untuk dapat meningkatkan minat dari para peserta untuk bisa hadir berinteraksi dalam program. Kemudian pemanfaatan visual berupa gambar peraga membuat peserta lebih terbayang mengenai penjelasan yang disampaikan oleh narasumber. Narasumber menyampaikan materi dengan menyelipkan metode *storytelling*, sehingga para peserta dapat lebih merasa terkait dengan paparan yang diberikan berupa beberapa hal yang menjadi tantangan, kesulitan, kebingungan, dan hal yang berpotensi terjadi ketika memilih jurusan. Agar program ini lebih terasa lebih terpersonalisasi meskipun diikuti oleh banyak peserta, narasumber memberikan kesempatan para peserta melakukan simulasi agar dapat mengenali dirinya lebih jauh. Adapun yang dialami oleh para peserta dalam simulasi ini seputar minat, nilai-nilai yang dianggap penting, evaluasi kemampuan, dan gambaran diri. Setelah para peserta melakukan refleksi diri dan simulasi dalam mengenali dirinya, narasumber kemudian menyampaikan beberapa hal yang perlu dilakukan dalam pemilihan jurusan seperti melakukan eksplorasi beberapa jurusan dan juga bidang karir sesuai dengan diri, eksplorasi ke sumber yang dapat dipercaya misalnya para ekspert atau praktisi di bidang jurusan yang dipilih, pertimbangkan kesesuaian tujuan dengan perguruan tinggi maupun jenjang yang akan dipilih, serta konsultasi dengan profesional yang dapat membimbing karir dan tentunya akan lebih baik bila disertai dengan keterlibatan orang tua (*significant others*). Pada sesi berikutnya yaitu sesi tanya jawab di mana terdapat beberapa

peserta yang menanyakan kasus yang lebih spesifik seputar pemilihan jurusan. Di akhir acara dilakukan pengisian evaluasi program oleh peserta dan foto bersama.

Sebagai evaluasi, dari observasi yang tim lakukan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari respon di Web Mentimeter yang diberikan sebelum sesi narasumber dan aktivitas tanya jawab yang dilakukan selama program, serta ketika pasca program para peserta membagikan pengalaman mereka melalui media sosial Instagram Story. Kemudian hasil evaluasi dari pengisian Google Form pasca program terlihat bahwa peserta menilai bahwa simulasi yang dilakukan tergolong melebihi kategori “baik” di mana skor penilaiannya yaitu 5,2 dari skala 1 (sangat buruk) hingga 6 (sangat baik). Untuk narasumber peserta pun memberikan penilaian yang melebihi kategori “baik” dengan perolehan skor 5,6 dari skala 1 (sangat buruk) hingga 6 (sangat baik).



Gambar 2. Tangkapan Layar Perwakilan Peserta yang Mengikuti Program



Grafik 1. Evaluasi Program

Adapun secara umum peserta pun memberikan penilaian 5 dari skala 1 (sangat tidak ingin) dan 6 (sangat ingin) merekomendasikan program ini ke teman ataupun keluarga karena manfaat yang dirasakan. Selain itu, setelah merasakan beberapa manfaat tersebut, peserta pun mengisi keinginannya untuk melanjutkan program yang spesifik memberikan pengalaman mengeksplor bidang jurusan yang diincar. Adapun skor yang didapat mengenai hal tersebut yakni sebesar 5 dari skala 1 (sangat tidak ingin ikut) dan 6 (sangat ingin ikut) sehingga dapat dikategorikan secara umum peserta “ingin melanjutkan program berikutnya”. Secara kualitatif, para peserta menyampaikan umpan balik positif di mana mereka merasa program ini bermanfaat dan memberi wawasan dalam memilih jurusan kuliah yang tepat, peserta lebih termotivasi dalam menjalani proses pemilihan jurusan dan persiapan masuk kuliah nanti, peserta mengapresiasi tim penyelenggara serta narasumber di mana program yang dilakukan dinilai informatif dan mudah dipahami. Peserta pun berharap diadakan kembali program serupa di kemudian hari. Mereka juga berharap waktu penyelenggaraan dapat lebih lama lagi, sehingga adanya keleluasan waktu dalam penyampaian materi dan diskusi dengan narasumber.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pemaparan masalah serta pelaksanaan alternatif solusi yang dibahas, terdapat kesimpulan bahwa siswa SMA antusias untuk mengikuti program yang terkait dengan isu yang saat ini dihadapi yakni seputar pemilihan jurusan. Mereka membutuhkan wawasan lainnya dari ahli di bidang Psikologi Bimbingan Karir untuk lebih menuntun langkah yang harus diambil, serta ahli maupun praktisi di bidang jurusan yang menjadi ketertarikan mereka untuk lebih mengenali bidang tersebut nantinya. Meskipun adanya kendala berupa pandemic Covid-19, pelaksanaan tidak terkendala secara teknis karena adanya pemanfaatan teknologi daring berupa sosial media Instagram untuk menjaring peserta, Google Form untuk pengumpulan data, Zoom Meeting untuk pelaksanaan program, dan aplikasi lainnya yang membuat program menjadi lebih menarik serta sesuai dengan peserta yang merupakan siswa SMA dari berbagai daerah di Indonesia.

Untuk lebih mengoptimalkan manfaat dari program ini dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa SMA terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Program serupa perlu dilakukan kembali menjadi beberapa seri dan rutin agar manfaat yang dirasakan dapat lebih luas lagi.
2. Pertimbangkan durasi yang lebih panjang agar para peserta dapat menyerap materi yang semakin menyeluruh, adanya kesempatan tanya jawab yang lebih leluasa, dan simulasi dapat dilakukan lebih optimal.
3. Dengan adanya durasi tersebut, harapannya penyampaian materi tidak terlalu cepat dan dapat lebih banyak informasi yang diberikan.
4. Tim penyelenggara perlu mengatur waktu pelaksanaan program agar lebih sesuai untuk diikuti oleh peserta dari berbagai wilayah di Indonesia. Hal ini karena adanya 3 pembagian waktu di Indonesia, sehingga akan menjadi kendala bila program dilaksanakan pada sore hari.
5. Untuk lebih memperluas manfaat dari program ini, tim perlu mendalami metode penjangkaran peserta dan perlu dipertimbangkan kerjasama dengan pihak lain yang terkait seperti sekolah, bimbingan belajar, institusi perguruan tinggi, maupun organisasi profesi.

## 6. Daftar Pustaka

- Acemoglu, D., & Restrepo, P. (2020). Automation and New Tasks: How Technology Displaces and Reinstates Labor. *Journal of Economic Perspectives*, 33(2), 3-30. doi:10.1257/jep.33.2.3
- Arbona, C. (2023). Career Decision-Making Difficulties Among Career-Decided College Students. *The Career Development Quarterly*, 72(1), 32-45. <https://doi.org/10.1002/cdq.12339>
- Awaliyah, G., & Murdaningsih, D. (2019). 87 Persen mahasiswa mengaku salah pilih jurusan| Republika Online. *February*, 7, 2019.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The Second Machine Age: Work, Progress, And Prosperity in A Time of Brilliant Technologies*. New York: W. W. Norton & Company. ISBN: 978-0393239355
- Fouarge, D., & Heß, P. (2023). Preference-Choice Mismatch and University Dropout. *Labour Economics*, 83, 102405.
- Hirschi, A. (2018). The Fourth Industrial Revolution: Issues and Implications for Career Research and Practice. *The Career Development Quarterly*, 66(3), 192-204. <https://doi.org/10.1002/cdq.12142>
- Ikhbal, M. & Irfan, D. (2021). Menentukan Penjurusan Siswa Dengan Menggunakan Metode Decision Tree Algoritma C4.5. *Javit Jurnal Vokasi Informatika*. <https://doi.org/10.24036/javit.v1i3.40>
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 : dalam persandingan disertai catatan*. Jakarta: Forum Konstitusi.
- Indonesia. (2005). *Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003*. Jakarta: Sinar Grafika.

- Jemini-Gashi, L., & Kadriu, E. (2022). Exploring The Career Decision-Making Process During The COVID-19 Pandemic: Opportunities and Challenges for Young People. *Sage Open*, 12(1), 21582440221078856.
- Kulcsar, V., Dobrean, A., & Gati, I. (2019). Challenges and Difficulties in Career Decision Making: Their Causes, and Their Effects on The Process And The Decision. *Journal of Vocational Behavior*, 103346. doi:10.1016/j.jvb.2019.103346
- Mares, G., Cojocariu, V. M., & Cîrțiță-Buzoianu, C. (2021). Making Career Decisions in The Context Of The COVID-19 Pandemic. An Analysis Of Disadvantaged Student Groups. *Postmodern Openings*, 12(1), 328-346.
- Tracey, T. J., & Robbins, S. B. (2006). The Interest-Major Congruence and College Success Relation: A Longitudinal Study. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 64-89. doi:10.1016/j.jvb.2005.12.002



## PSIKOSOSIAL PADA GURU PENYINTAS GEMPA BUMI DI SDN SUKAMAJU I CIANJUR, JAWA BARAT

Ernita Zakiah\*, Erik\*, Fildzah Rudyah Putri\*, Anggi Mayangsari\*, Zarina Akbar\*,  
Elisa Az-Zahra Maulidia\*, Vera Kartika\*

\*Universitas Negeri Jakarta

### Alamat Korespondensi:

[ernitazakiah@unj.ac.id](mailto:ernitazakiah@unj.ac.id)

---

### ABSTRACT

*This community service aims to provide post-disaster psychological assistance to teachers at SDN Sukamaju 1, Benjot Village, Cugenang District, Cianjur Regency, West Java. The approach given is psychosocial. Psychosocial was given to 8 teachers. Psychosocial instruction is provided to teachers through lectures, games, and simulations. The results of community service showed that teachers felt satisfied, understood how to manage emotions better, and could provide first aid if a disaster occurred. The psychosocial impact provided helps teachers have skills in managing emotions, knowledge about disasters, and enthusiasm for future teaching and learning activities.*

### Keywords

*post-disaster, psychosocial, teacher*

---

### 1. Pendahuluan

Gempa bumi adalah getaran asli dari dalam bumi, bersumber di dalam bumi yang kemudian merambat ke permukaan bumi akibat rekahan bumi pecah dan bergeser dengan keras. Penyebab gempa bumi dapat berupa dinamika bumi (tektonik), aktivitas gunung api, akibat meteor jatuh, longsor (di bawah muka air laut), ledakan bom nuklir di bawah permukaan. Gempa bumi tektonik merupakan gempa bumi yang paling umum terjadi merupakan getaran yang dihasilkan dari peristiwa pematahan batuan akibat benturan dua lempeng secara perlahan-lahan itu yang akumulasi energi benturan tersebut melampaui kekuatan batuan, maka batuan di bawah permukaan (Nur, 2010). Gempa bumi menyebabkan dampak kerugian secara materi dan psikologis.

Secara psikologis, gempa bumi membuat para penyintas merasa tidak berdaya, bahkan sebagian orang mungkin merasa bersalah karena telah selamat ketika ada anggota keluarga yang dicintainya meninggal atau terluka. Berminggu-minggu pasca kejadian mereka mengalami berbagai macam gangguan psikologis. Bagi beberapa orang, duka mendalam, depresi, gelisah, atau rasa bersalah yang kuat. Sebagian orang yang lainnya mengalami kesulitan mengontrol kemarahan dan mudah curiga. Yang lainnya lagi menjadi menghindari

atau menarik diri dari orang lain. Saat mereka tidur, mereka memperoleh mimpi buruk. Mereka menjadi sering terkejut, seakan kejadian yang mengerikan terulang dalam pikiran mereka (Sulaiman & Rosyidah, 2020).

Ramirez & Peek-Asa (dalam Thoyibah dkk, 2019a) menjelaskan bahwa korban gempa tidak hanya mengalami masalah darurat seperti kerusakan fisik akibat gempa, namun juga masalah kesehatan mental psikologis, seperti; masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan trauma. Surendra dkk (dalam Thoyibah dkk, 2019b) mengungkapkan bahwa gempa bumi secara konsisten terbukti berhubungan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan gangguan stres pasca-trauma.

Smith dkk. (dalam Jiwandono dkk, 2019a) menjelaskan bahwa trauma bisa berlangsung berbulan-bulan, bertahun-tahun atau sampai beberapa dekade dan mungkin baru muncul setelah beberapa bulan atau tahun setelah adanya pemaparan terhadap peristiwa traumatis. Sarwono (Jiwandono dkk, 2019b) menyatakan bahwa korban dari kelompok anak-anak merupakan kelompok paling rentan yang menjadi korban dan paling menderita daripada orang dewasa. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Şalcıoğlu & Baçoğlu (dalam Thoyibah dkk, 2019d) pada responden anak-anak dan remaja di Turki menunjukkan adanya peningkatan PTSD, depresi, dan ketakutan akibat gempa bumi, masalah psikologis tersebut disebabkan oleh hilangnya kendali atas ketakutan yang disebabkan oleh getaran gempa bumi yang tak terduga dan tak terkendali. Mereka belum bisa menyelamatkan dan memulihkan diri dari rasa trauma, sehingga peluang menjadi korban lebih lanjut menjadi besar. Hasil observasi awal di lapangan juga menunjukkan bahwa trauma yang dialami oleh anak-anak beragam, mulai badan gemetar ketika mati lampu, tidak mau bersosialisasi dengan orang lain hingga menangis ketika ada getaran.

Gempa bumi yang terjadi di Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat pada Senin, 21 November 2022 pukul 12.15 WIB mengakibatkan beberapa rumah warga, bangunan sekolah, dan fasilitas umum lainnya mengalami kerusakan parah. Gempa bumi yang berkekuatan 5.6 SR ini mengagetkan warga karena memang tidak pernah terjadi sebelumnya dan tidak ada tanda-tanda yang menunjukkan akan terjadi gempa bumi. Berdasarkan data hasil survei sementara yang dilakukan oleh Kementerian PUPR per tanggal 29 November 2022, kerusakan infrastruktur pendidikan akibat gempa di Kabupaten Cianjur sebanyak 245 sekolah yang tersebar di 7 kecamatan. Rinciannya kondisi rusak berat 131 sekolah, rusak sedang 34 sekolah, rusak ringan 80 sekolah (Tempo, 2022). Perbaikan sekolah diprioritaskan untuk sekolah yang memiliki tingkat kerusakan berat. SDN Sukamaju 1 Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat termasuk sekolah yang mengalami tingkat kerusakan berat. Oleh karena itu sekolah tersebut diprioritaskan untuk dibangun dengan cepat agar kegiatan belajar mengajar segera dapat dilakukan.

Gempa bumi yang terjadi tentu menyisakan trauma yang mendalam bagi seluruh warga, termasuk guru dan siswa yang ketika itu memang sedang beraktivitas di sekolah. Perasaan takut, khawatir, dan cemas masih terus menyelimuti kondisi psikis mereka. Perasaan takut, cemas, dan khawatir ini dapat mengakibatkan perasaan yang mengganggu jika tidak diatasi dengan baik. Proses belajar mengajar akan semakin lama dilakukan jika garda terdepan pendidikan yaitu para guru mengalami gangguan psikologis karena gempa bumi. Oleh karena

itu, perlu dilakukan intervensi kepada guru agar kondisi yang cemas, takut, dan trauma dapat teratasi.

Permasalahan mitra yaitu adanya gempa bumi yang mengakibatkan gangguan psikis para guru di Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat, terutama di SDN Sukamaju 1 Desa Benjot Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat. Gempa bumi merupakan kondisi kedaruratan yang berdampak pada kesehatan jiwa. Hal ini yang mendasari pentingnya intervensi kesehatan jiwa dan psikososial 784 pada situasi bencana. Perasaan takut, khawatir, cemas, dan trauma menjadi permasalahan serius yang perlu dilakukan intervensi agar dapat pulih kembali. Intervensi yang diberikan bertujuan untuk mempromosikan dan melindungi kesejahteraan psikologis, mencegah dan mengatasi masalah kesehatan jiwa. (Niman dkk, 2023).

## **2. Solusi Permasalahan**

Solusi permasalahan pada pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan psikososial. Psikososial dilakukan untuk para guru di SDN Sukamaju I Cianjur yang terdampak bencana gempa bumi. SDN Sukamaju I merupakan sekolah dasar milik pemerintah yang berlokasi di Jalan Awilarangan, Benjot Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Berdasarkan data yang didapatkan, kecamatan Cugenang merupakan daerah yang menjadi pusat gempa, gempa tersebut menyebabkan terjadinya banyak kerusakan, salah satunya yaitu menyebabkan kerusakan di SDN Sukamaju I Cianjur. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui program psikososial. Kepada 8 tenaga pendidik di sekolah tersebut. Pemberian program psikososial kepada tenaga pendidik dilakukan karena masih minimnya pengetahuan mengenai pemahaman psikologis serta kurangnya pengetahuan tentang cara meregulasi emosi.

Kegiatan psikososial yang diberikan kepada guru dapat dilakukan melalui edukasi dengan pemberian materi-materi yang masih awam untuk diketahui masyarakat umum ketika terjadi bencana. Materi yang diberikan diantaranya mengenai pemahaman prinsip konseling, mitigasi bencana, dan sekolah tanggap bencana. Topik yang diberikan pada materi tersebut dapat menambah pengetahuan, seperti pengetahuan mengenai relaksasi, teknik- teknik konseling serta mampu menyajikan metode pembelajaran pasca bencana yang dapat diimplementasikan langsung kepada siswa. Psikoedukasi yang diberikan juga bertujuan untuk mengurangi resiko yang terjadi, sehingga tenaga pendidik dapat lebih memahami kondisi yang dialami diri sendiri maupun siswa dan mampu memberikan penanganan lebih lanjut terhadap kondisi psikologis yang dirasakan.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikososial. Kegiatan ini diperuntukkan bagi guru di SDN Sukamaju I Cianjur, Jawa Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan bersama YCAB *Foundation*. Untuk mendukung jalannya kegiatan pengabdian masyarakat tersebut, dibentuk sebuah perencanaan awal pencapaian program. Berikut merupakan tahapan program psikoedukasi;

1. Tahap awal kegiatan yang dilakukan yaitu membuat situasi menjadi menyenangkan dengan tujuan mengalihkan trauma akan kejadian yang telah dialami pada bencana tersebut, upaya tersebut dilakukan dengan memberikan beberapa *ice breaking*.

2. Tahap kedua adalah memberikan *Pre-test* untuk memperkenalkan dan menggali seberapa jauh para guru mengetahui tentang materi yang akan diberikan.
3. Tahap ketiga para guru di SDN Sukamaju I Cianjur diberikan materi psikoedukasi yang dipaparkan oleh fasilitator mengenai materi konseling, metode pembelajaran pasca bencana serta materi mitigasi bencana. Materi yang diberikan kepada guru, merupakan materi yang relevan dengan situasi yang sedang dialami saat itu.
4. Tahap keempat yaitu pemberian *Post-test* untuk melihat seberapa jauh progres dari pemberian materi yang telah dipaparkan oleh fasilitator.
5. Tahap kelima yaitu melakukan *Training of Trainers* yang bertujuan meningkatkan keterampilan para guru, agar dapat diimplementasikan dalam kegiatan belajar mengajar di SDN Sukamaju I Cianjur. Contohnya seperti senam bersama, bermain sambil belajar, dan juga relaksasi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pasca bencana serta memberikan pemahaman tentang cara meregulasi emosi.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tanggal 30 Mei 2023, tim dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan YCAB mendatangi SDN Sukamaju I Cianjur untuk melaksanakan psikoedukasi kepada guru-guru serta kepala sekolah.



Gambar 1. Bapak dan Ibu Guru sedang mengikuti materi.

Adapun kegiatan yang dilakukan pada hari itu adalah sebagai berikut :

- *Ice breaking* tangkap kucing
- *Pre-test*
- Materi konseling dan Praktik
- Materi mitigasi bencana
- *Ice breaking* goyang penguin

- Ishoma
- Metode pembelajaran pasca bencana
- Post-test
- *Training of Trainers*
- Penyerahan *sensory play*
- Doa dan penutup

Awalnya para peserta psikoedukasi terlihat kesulitan dalam menjawab soal *pre-test* karena belum diberikan materi-materi yang disebutkan di atas, namun setelah diberikan materi, para peserta sudah tidak lagi kesulitan dan tampak lancar dalam mengerjakan *post-test*. Artinya ada kemajuan pengetahuan para peserta psikoedukasi setelah diberikan materi. Selain itu, para peserta psikoedukasi juga berlatih menjadi konselor yang baik. Materi-materi tersebut diberikan tidak hanya semata-mata untuk menjawab soal pada *pre-test* dan *post-test* saja, tetapi bisa diimplementasikan pada saat kegiatan belajar mengajar. Sama halnya dengan kegiatan *Training of Trainers*, kegiatan-kegiatan menyenangkan di dalamnya seperti senam, bermain sambil belajar dan relaksasi juga dapat diimplementasikan di kelas.



Gambar 2. Bapak dan Ibu Guru sedang bermain *games*

Hasil pelaksanaan program yang diberikan oleh tim Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta diperoleh beberapa pencapaian utama terkait program yang diberikan kepada guru di SDN Sukamaju I Cianjur. Program pertama yang dilakukan adalah mengenai pemberian psikoedukasi kepada guru. Berdasarkan materi yang telah dipaparkan oleh tim, para guru telah menerima ilmu baru mengenai teknik-teknik konseling, mitigasi serta penanggulangan bencana. Materi yang diberikan merupakan materi yang tepat guna dan relevan pada situasi yang sedang dialami serta dapat diterapkan langsung kepada siswa. Selama

pelaksanaan program, para guru dapat menerima dengan baik serta menunjukkan banyak rasa keingintahuan mengenai materi psikoedukasi yang dipaparkan oleh tim psikologi UNJ.

Pelaksanaan program dengan memberikan psikoedukasi dapat membantu untuk meningkatkan pemahaman dan juga keterampilan, sehingga para peserta psikoedukasi siap dan mampu untuk menghadapi permasalahan serupa yang muncul di kemudian hari. Selain itu, tim pun belajar untuk berempati dengan menjaga sikap dan ucapan agar tidak membuat para peserta psikososial terpancing emosinya dalam kesedihan pasca bencana, agar mereka lebih mudah dapat dialihkan pikirannya ke arah yang lebih positif.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Dengan adanya program psikososial para guru merasa mendapatkan pemahaman baru tentang kondisi psikologis siswa, cara untuk memberikan pertolongan, proses belajar yang efektif setelah gempa dan hal-hal yang bisa dilakukan dalam mengambil langkah untuk memberikan pertolongan kepada siswa seperti mencari pertolongan tenaga profesional (psikolog, psikiater, konselor, dll). Hal ini dapat membantu guru untuk lebih memahami kondisi siswa, serta dapat melakukan pendekatan agar siswa lebih mudah untuk mengungkapkan apa yang mereka pikirkan dan rasakan. Untuk optimalisasi program kedepannya, beberapa hal ini dapat dilakukan:

- 1) Pihak Guru diharapkan untuk mengaplikasikan program psikososial yang sudah diajarkan dalam proses pembelajaran di sekolah, agar proses belajar dapat berjalan dengan lebih optimal. Harapannya, siswa pun dapat memperoleh pertolongan atau pendampingan sesuai dengan kondisinya.
- 2) Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan program ini untuk dilanjutkan atau dimodifikasi dengan bentuk intervensi lainnya. Sebelum memberikan intervensi lanjutan, perlu dilihat lagi kondisi terkini dengan melakukan asesmen terlebih dahulu agar dapat merancang program yang sesuai dengan kebutuhan sekolah yakni para guru dan peserta didik.

## 6. Daftar Pustaka

- Jiwandono, I.S., Setiawan, H., Witono, H., Hazmi, H.Y. (2019). Pendampingan Rehabilitasi Psikososial Penyintas Gempa Lombok Berbasis Kearifan Lokal. *Jurnal Warta Desa*. Vol 1(3).
- Niman, S., Parulian, S., Rahayu, R., Utami, T.W., Nyumirah, S., Sukaesti, D., Pangaribuan, R., Fauziah, S., Qolina, E., Keliat, B.A., Oktaviana, W & Sodikin, M.A. (2023). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Anak Penyintas Gempa Bumi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Vol 6 (3).
- Nur, A.M. (2010). Gempa Bumi, Tsunami Dan Mitigasinya. Balai Informasi dan Konservasi Kebumian Karangsembung – LIPI, Kebumen. Vol 7(1).
- Sulaiman & Rosyidah, U. (2020). Analisis dampak Psikososial Pasca Gempa Di Kecamatan Sambelia-Kabupaten Lombok Timur. *Journal Ilmiah Rinjani (JIR)*. Vol 8(2).

Thoyibah, Z., Dwidiyanti, M., Mulianingsih, M., Nurmayani, W & Wiguna, R.I. (2019).  
Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa  
Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol 2(1).

Tinjau Gempa Cianjur, Presiden: Perbaiki SDN Sukamaju 1 Harus Selesai 3 Bulan - Nasional  
Tempo.co



## **“PREPARE YOUR PHYSICAL HEALTH”: PSIKOEDUKASI MEMBANGUN KESIAPAN FISIK DAN KESEHATAN JELANG PERNIKAHAN**

Lussy Dwiutami Wahyuni\*, Mira Ariyani\*, Fildzah Rudyah Putri\*, Adzkia Zahra Izzati\*,  
Syifa Ananda Luthfiyah\*

\*Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

**Alamat Korespondensi:**

[fildzahrudyah@gmail.com](mailto:fildzahrudyah@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

*Pasirtanjung Village is one of the villages in Tanjungsari District, Bogor Regency. The high gap between job seekers and the availability of job opportunities which has an impact on the income they earn is one of the problems in this village. Meanwhile, income is one of the factors that has an impact on a person's readiness to live married life. In addition, people in this village still have the opinion that someone must get married immediately, without paying attention to the individual's readiness, especially in terms of physical and health. For this reason, the Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta offers a solution by holding psychoeducation with the theme "Building Physical and Health Readiness Before Marriage". In this activity, people were given counseling, infographics and discussions to identify themselves and build readiness before getting married. The results obtained are that the people of Pasirtanjung Village are more aware of how to prepare themselves before getting married. They are also aware of the impact that will happen on them as a partners and their children in the future if they do not prepare their physical health before carrying out the wedding.*

### **Keywords**

*Psychoeducation, Marriage Preparation, Physical Health, Pasirtanjung*

---

### **1. Pendahuluan**

Desa Pasirtanjung adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Bogor dengan luas wilayah kurang lebih 350 Ha. Pada akhir tahun 2019, Desa Pasirtanjung dihadapkan pada permasalahan terkait ketersediaan lapangan kerja yang terbatas. Faktor yang memengaruhi ketimpangan tersebut adalah tingkat *skill* dan pendidikan yang masih perlu ditingkatkan.

Selain permasalahan tersebut, berdasarkan survei ke lokasi Desa Pasirtanjung, diketahui bahwa terdapat permasalahan lain yang juga membutuhkan penanganan segera. Warga Desa Pasirtanjung cenderung menikah di usia yang masih sangat muda. Sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional atau BKKBN berpendapat bahwa seorang perempuan akan lebih siap jika menikah di atas usia 20 tahun. Pembatasan usia pernikahan

ini juga berkaitan erat dengan kesiapan seseorang untuk menjalani kehidupan pernikahan. Menurut Walgito (2004) usia 23-24 tahun merupakan usia ideal perempuan untuk menikah, sedangkan pada laki-laki, usia ideal melaksanakan pernikahan adalah sekitar 26-27 tahun. Pada usia tersebut, kondisi jasmani dan psikologis seseorang umumnya dianggap telah mencapai kematangan. Hal ini sejalan dengan tugas perkembangan manusia yang berbeda di setiap tahapan usianya.

Menikah merupakan tugas perkembangan di rentang usia dewasa awal. Dewasa awal biasanya dimulai dari sekitar usia 18 tahun sampai sekitar usia 30 tahun (Santrock, 2010). Masa dewasa awal ditandai dengan adanya kecenderungan intimasi versus isolasi. Pada tahap ini muncul dorongan untuk membentuk sebuah hubungan yang intim dengan orang-orang tertentu (Erikson, dalam Sumanto, 2014). Dengan menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya, diharapkan seorang individu akan lebih siap dan pernikahan yang dijalankan akan lebih bahagia. Salah satu hal yang perlu dipersiapkan jelang pernikahan adalah kondisi fisik dan kesehatannya.

Dengan mempertimbangkan kesiapan organ reproduksi saat menikah, maka Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) turut menetapkan usia minimum pernikahan (BKKBN, 2017). Masa remaja menjadi proses awal terbentuknya organ reproduksi. Pada saat remaja mengalami masa pubertas, hormon-hormon akan mulai berfungsi, hal ini menyebabkan perubahan fisik dan juga mempengaruhi dorongan seks pada seorang remaja sehingga remaja akan mulai menyukai lawan jenisnya.

Namun, pada usia remaja alat reproduksi manusia masih belum mencapai kesiapan. Usia reproduksi yang sehat bagi perempuan adalah antara 20-30 tahun. Belum tercapainya kematangan fisik dari seorang remaja perempuan juga akan berpengaruh terhadap resiko jika mereka hamil, contohnya kecacatan pada anak dan resiko ibu meninggal saat melahirkan. Selain itu, leher rahim remaja perempuan juga masih sensitif, sehingga beresiko mengalami kanker leher rahim apabila mereka hamil di usia remaja. Hal lain yang dapat terjadi adalah remaja perempuan akan lebih mudah tersebut menderita anemia selama masa kehamilan dan melahirkan sehingga kesadaran akan kesiapan menikah, khususnya dari segi fisik sangat dibutuhkan. Anak yang mereka lahirkan juga berpotensi mengalami stunting, atau kerdil yang saat ini menjadi fokus permasalahan di Indonesia.

Menurut Duvall dan Miller (1985), kesiapan menikah merupakan kesadaran siap atau bersedia dalam berhubungan dengan pasangan, siap menerima tanggung jawab sebagai suami atau istri, siap terlibat dalam hubungan seksual, siap mengatur keluarga dan siap mengasuh anak. Oleh karena itu kesiapan secara fisik sebelum menikah sangatlah besar. Kesadaran masyarakat akan kesiapan tersebut masih sangat minim sehingga psikoedukasi untuk mempersiapkan kesehatan fisik sebelum menikah ini perlu dilakukan.

## **2. Solusi Permasalahan**

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang dihadapi oleh Desa Pasirtanjung, maka solusi yang ditawarkan adalah dengan mengadakan psikoedukasi atau pemberian pengetahuan/penyuluhan tentang menjaga fisik dan kesehatan reproduksi pada remaja dan dewasa awal yang belum menikah. Sejalan hal tersebut, maka yang menjadi target utama program psikoedukasi ini adalah Masyarakat Desa Pasirtanjung yang tergolong kelompok usia remaja dan dewasa awal yang belum menikah.

Psikoedukasi adalah proses pengembangan dan penyampaian informasi melalui pendidikan masyarakat mengenai aspek psikologi yang sederhana atau hal lain yang memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat. Secara prinsip, psikoedukasi bukanlah bentuk pengobatan, tetapi sebuah program yang bertujuan untuk memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Dalam psikoedukasi, terjadi proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi klien dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat pengobatan atau terapi (Supratiknya, 2011).

Psikoedukasi merupakan suatu pendekatan untuk memberikan pengetahuan dan pelatihan kepada individu dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup (Bhattacharjee, dkk. 2011, dalam Putra & Soetikno 2018). Menurut Walsh (2010), psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok, yang bertujuan untuk mendidik mereka tentang tantangan atau masalah dalam kehidupan, membantu mereka memperkuat sumber-sumber dukungan sosial, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi permasalahan tersebut.

Program psikoedukasi untuk meningkatkan kesadaran akan persiapan fisik dan Kesehatan menjelang pernikahan dirancang melalui beberapa bentuk, yaitu:

- a. Ceramah singkat dari pembicara.
- b. Memberi infografis kepada peserta psikoedukasi.
- c. Melakukan tanya jawab dan *share* pengalaman peserta terkait materi yang diberikan.
- d. Memberikan *games* singkat mengenai pemilihan fisik pasangan.
- e. Pemberian kuesioner mengenai preferensi pemilihan fisik pasangan.
- f. Penutup.

Luaran yang diperoleh melalui program psikoedukasi yang diberikan kepada warga Desa Pasirtanjung berupa:

- a. Infografis mengenai materi psikoedukasi, yaitu membangun kesiapan fisik dan kesehatan sebelum pernikahan.
- b. Publikasi video di media daring *Youtube* terkait proses psikoedukasi kesiapan pernikahan.
- c. Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HAKI) terkait video psikoedukasi yang dibuat.
- d. Data mengenai preferensi pemilihan fisik pada pasangan.
- e. Publikasi di jurnal pengabdian masyarakat untuk menyebarkan informasi kepada cakupan masyarakat Indonesia yang lebih luas.

### **3. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan program ini terdiri dari 3 tahap yaitu dengan *forum group discussion*, metode ceramah, dan pembuatan media info grafis:

1. Forum Group Discussion (FGD)

Tata laksana:

- 1) Penentuan sasaran kegiatan,
- 2) Penentuan tujuan (TIU & TIK) dari kegiatan,

- 3) Pembuatan guideline berdasarkan teori preferensi pemilihan pasangan, perkembangan manusia dan kesiapan menikah dari segi fisik dan kesehatan reproduksi,
  - 4) Pembuatan materi FGD berdasarkan guideline,
  - 5) Penentuan tempat dan waktu pelaksanaan, 6) Pelaksanaan kegiatan FGD, dan
  - 6) Evaluasi.
2. Ceramah singkat
- Tata laksana:
- 1) Penentuan sasaran kegiatan,
  - 2) Penentuan tujuan (TIU & TIK) dari kegiatan,
  - 3) Pembuatan guideline berdasarkan teori perkembangan dan kesiapan menikah,
  - 4) Pembuatan materi ceramah berdasarkan *guideline*,
  - 5) Penentuan tempat dan waktu pelaksanaan,
  - 6) Pelaksanaan kegiatan ceramah,
  - 7) Pemberian infografis tercetak,
  - 8) Evaluasi dilakukan secara lisan dengan dibalut dalam permainan, dengan menanyakan terkait apa yang telah disampaikan,
  - 9) Memberikan kuesioner tentang tipe fisik ideal dan
  - 10) Pemberian doorprize untuk peserta aktif dan berhasil menjawab dengan benar pertanyaan yang diajukan narasumber.
3. Pembuatan permainan terkait pemilihan fisik pasangan:
- 1) Penentuan beberapa individu (laki dan perempuan) yang mewakili berbagai tipikal/kriteria fisik,
  - 2) Permainan dibuat dalam bentuk flashcard elektronik, dan
  - 3) Saat pelaksanaan, beberapa peserta secara bergantian diminta maju untuk memilih gambar yang saling diperbandingkan hingga menyisa hanya 1 orang yang menggambarkan kriteria fisik yang disukainya.
4. Sebagai pengabdian masyarakat tambahan, dilakukan juga pemberian *snack* kepada para petani sekitar lokasi kegiatan yang sedang memanen hasil sawah.

#### **4. Pelaksanaan Kegiatan**

Psikoedukasi ini dilaksanakan pada Selasa, 27 Juni 2023 di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian sambutan oleh Mira Ariyani, PhD selaku perwakilan fakultas. Diakhiri dengan pemberian plakat/souvenir untuk Karang Taruna, di antaranya diberikan penyuluhan tentang pentingnya membangun kesiapan fisik dan kesehatan sebelum menjalani kehidupan pernikahan oleh Dra. Irma Rosalinda, M.Si, Psikolog. Secara umum audiens antusias dan dapat memahami materi yang telah disampaikan, meskipun hanya dihadiri oleh 15 orang. Hal ini salah satunya kemungkinan adanya ketidaksesuaian/bersamaan dengan aktivitas audiens di waktu yang bersamaan dengan program psikoedukasi.



**Gambar 1.** Dokumentasi Peserta Membaca Infografis



**Gambar 2.** Dokumentasi Ceramah dari Narasumber



**Gambar 3.** Dokumentasi Kegiatan Tanya Jawab dengan Peserta



**Gambar 4.** Dokumentasi Pemberian Souvenir Kepada Peserta Games



**Gambar 5.** Dokumentasi Bersama Peserta

Penilaian keberhasilan program dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka tentang lima ciri/karakteristik fisik yang jadi pertimbangannya dalam memilih pasangan. Dari 15 audiens diperoleh 75 preferensi, namun yang dianalisis hanya 65 preferensi dikarenakan 10 lainnya berisi selain preferensi fisik.

**Tabel 1.** Sebaran Audiens Berdasarkan Data Demografis

<b>Demografis</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
<b>Laki-laki</b>	2	13.33
<b>Perempuan</b>	13	86.67
<b>Usia</b>		
<b>16 tahun</b>	1	6.67
<b>17 tahun</b>	5	33.33
<b>18 tahun</b>	3	20.00
<b>19 tahun</b>	2	13.33
<b>20 tahun</b>	1	6.67
<b>23 tahun</b>	3	20.00
<b>33 tahun</b>	1	6.67
<b>37 tahun</b>	1	6.67
<b>Pendidikan Akhir</b>		
<b>SD</b>	2	13.33
<b>SMP</b>	3	20.00
<b>SMA/MA</b>	7	46.67
<b>SMK</b>	3	20.00
<b>Rencana Menikah</b>		
<b>Tidak</b>	14	93.33
<b>Ya</b>	1	6.67
<b>Waktu Rencana Menikah</b>		
<b>Belum tahu</b>	7	46.67
<b>3 bulan ke depan</b>	0	0.00

Demografis	Frekuensi	Persentase
6 bulan ke depan	0	0.00
12 bulan ke depan	2	13.33
>12 bulan ke depan	6	40.00

Dari tabel 1 dapat diketahui audiens didominasi oleh perempuan sebanyak 13 orang (86.67%), usia 17 tahun sebanyak 5 orang (33.33%), pendidikan akhir SMA/MA sebanyak 7 orang (46.67%), tidak memiliki rencana menikah dalam waktu dekat sebanyak 14 orang (93.33%), dan belum tahu akan menikah dalam jangka waktu dekat sebanyak 7 orang (46.67%).

**Tabel 2.** Urutan Preferensi Fisik pada Pasangan

Preferensi Fisik	Frekuensi	Persentase	Ranking
Tinggi	13	20,00	1
Ganteng	9	13,85	2
Mancung	6	9,23	3
Hitam manis	5	7,69	4
Alis tebal	5	7,69	5
Wangi	4	6,15	6
Gigi Rapi	4	6,15	7
Putih	4	6,15	8
Atletis	4	6,15	9
Gingsul	2	3,08	10
Kumis tipis	2	3,08	11
Cantik	2	3,08	12
Rambut Pendek	1	1,54	13
Rambut Rapi	1	1,54	14
Bersih	1	1,54	15
Tidak bewokan	1	1,54	16
Rambut Panjang	1	1,54	17
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100,00</b>	

Dari tabel 2 dapat diketahui urutan tertinggi ditempati oleh preferensi fisik badan tinggi, yang diminati oleh audiens sebanyak 13 orang (20.00%) dan urutan terendah ditempati memiliki rambut Panjang oleh 1 orang (1.54%).

**Tabel 3.** Deskripsi Kluster Preferensi Fisik pada Pasangan

Preferensi Fisik	Frekuensi	Persentase
<b>Wajah</b>		
Cantik	2	3.08
Ganteng	9	13.85
Alis tebal	5	7.69
Tidak Bewokan	1	1.54
Kumis Tipis	2	3.08
<b>Jumlah</b>	<b>19</b>	<b>29.23</b>
<b>Aroma Tubuh</b>		
Wangi	4	6.15
Bersih	1	1.54
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>7.69</b>

<b>Rambut</b>		
Pendek	1	1.54
Panjang	1	1.54
Rapi	1	1.54
<b>Jumlah</b>	<b>3</b>	<b>4.62</b>
<b>Postur Tubuh</b>		
Tinggi	13	20.00
Aletis	4	6.15
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>26.15</b>
<b>Gigi</b>		
Rapi	4	6.15
Gingsul	2	3.08
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>9.23</b>
<b>Hidung</b>		
Mancung	6	9.23
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>9.23</b>
<b>Warna Kulit</b>		
Putih	4	6.15
Hitam Manis	5	7.69
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>13.85</b>
<b>TOTAL</b>	<b>65</b>	<b>100.00</b>

Dari tabel 3 dapat diketahui kluster yang paling banyak diminati adalah yang menjadikan wajah sebagai preferensi fisiknya sebanyak 19 pilihan (29.23%) dan paling sedikit adalah model rambut sebanyak 3 pilihan (4.62%).

Secara umum tidak ada kendala yang berarti dalam pelaksanaannya. Semua berjalan sesuai dengan rundown yang telah dirancang dan audiens antusias serta aktif berpartisipasi dalam kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan. Namun bila dilihat dari jumlah audiens yang hadir, agak sedikit berbeda dengan target yang ditetapkan. Sedianya ditargetkan 25 orang, yang hadir hanya 15 orang. Terkait ini, solusi yang dapat dipertimbangkan untuk diterapkan adalah dengan memilih waktu yang lebih sesuai kembali dengan ritme aktivitas remaja Desa Pasirtanjung.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hal-hal yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa program pengabdian masyarakat telah berlangsung dengan baik dan lancar. Selain itu, dapat pula diketahui bahwa wajah dan postur tubuh adalah kluster preferensi fisik yang paling dijadikan pertimbangan dalam memilih pasangan.

Untuk semakin mendapatkan hasil sesuai dengan tujuan, maka waktu dan skup audiens dalam pemberian psikoedukasi dapat lebih ditingkatkan kembali. Terkait tindak lanjut setelah psikoedukasi perlu ditingkatkan kembali muatan program dan *ice breaking* disela-sela pemberian programnya. Infografis yang diberikan kepada peserta juga dapat dibuat dengan lebih menarik dan interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai materi yang diberikan. Selain itu, psikoedukasi terkait kesiapan pernikahan juga dapat diberikan kepada orang tua yang memiliki anak usia remaja agar kesadaran untuk mengutamakan kesiapan menikah dapat ditingkatkan, sehingga pandangan masyarakat bahwa remaja harus segera menikah dapat diminimalisir.

## 6. Daftar Pustaka

- Buss, D. M. (1985). *Human Mate Selection*. *American Scientist*, 47-51.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family Development*. New York: Harper & Row.
- Havighurst, R. (1953). *Human Development and Education*. England: Longmans, Green.
- Hurlock, E. (1986). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Achievement Goal Pada Kelompok Siswi Underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1): 254-261
- Santrock, John. (2010). *Child Development*. 13<sup>th</sup> edition. United States: Mc-Graw Hill
- SariF., & SunartiE. (2013). Kesiapan Menikah Pada Dewasa Muda Dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 6(3), 143-153. <https://doi.org/10.24156/jikk.2013.6.3.143>
- Townsend, T. (1989). *A Method for Estimating the Long-Term Performance of Direct Coupled Photovoltaic Systems*.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc



## Jendela Akademika

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UIN

ISSN 2988-1110

