

Diterbitkan oleh:

ISSN 2988-1110



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JENDELA AKADEMIKA

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Pendampingan Psikososial Lansia Melalui Sharing Session Berbasis Teori Erikson dan Havighurst

Sa'idah, Asya Karima, Laiqa Adiva, Nabila, Aqila Helen Nur Rahima Risnanda, Muhammad Naufal, Yulia Hairina, Mahdia Fadhila, Shanty Komalasari

Preferensi Pemilihan Pasangan sebagai Langkah Awal Membangun Kesiapan Psikologis Pranikah di Desa Pasir Tanjung, Jawa Barat

Lussy Dwiutami Wahyuni, Mira Ariyani, Anna Armeini Rangkuti, Fildzah Rudyah Putri, Sri Purborini

Kegiatan Bimbingan Penulisan Ilmiah Mahasiswa Internasional China di Universitas Negeri Jakarta

Yufiarti, Winda Dewi Listyasari, Cedaryana, Kahfi Hizbullah, Kezia Ayu Teena, Meyke Garzia, Erik

Penyuluhan Pencegahan Bahaya Narkotika untuk Remaja SMP Negeri 158 Jakarta

R.A. Fadhallah, Erik, Muhammad Ikbil Wahyu Sukron, Katerina Putri Angelin, Kezia Patricia Saputra, Titah Sunarlestari

Manajemen Emosi dan Komunikasi Efektif dalam Menghadapi Kehidupan Setelah Pendidikan Formal

Muhammad Luthfi Uwais, Dhiya Noor Rasyidah, Aulia Nuraini, Zahwa Alia Putri, Annisa Aulia, Nadya Nursafitri

Edisi 04

Nomor 02

Hal 37 - 82

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

Penanggung Jawab

Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, Dekan Fakultas Psikologi, UNJ

Editor in Chief

Erik, S.Psi., M.Si

Managing Editor

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog

Production Editor

Erik, S.Psi., M.Si

Copy Editor

Jimny Hilda Fauzia, M.Psi

Nanda Putri Adhiningtyas, S.Psi., M.Psi

Layout Editor

Kahfi Hizbullah M.Psi

Reference Editor

Syahid Izharuddin, M.Si

Sekretariat

Fakultas Psikologi

Jalan Rawamangun Muka

Kampus A Universitas Negeri Jakarta

Gedung Dewi Sartika Lt. 7

Jakarta Timur 13220

Email: 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
Gumgum 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: 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

Nama	Judul Artikel	Halaman
<i>Sa'idah, Asya Karima, Laiqa Adiva, Nabila, Aqila Helen Nur Rahima Risnanda, Muhammad Naufal, Yulia Hairina, Mahdia Fadhila, Shanty Komalasari</i>	Pendampingan Psikososial Lansia Melalui Sharing Session Berbasis Teori Erikson dan Havighurst	37-54
<i>Lussy Dwiutami Wahyuni, Mira Ariyani, Anna Armeini Rangkuti, Fildzah Rudyah Putri, Sri Purborini</i>	Preferensi Pemilihan Pasangan sebagai Langkah Awal Membangun Kesiapan Psikologis Pranikah di Desa Pasir Tanjung, Jawa Barat	55-64
<i>Yufiarti, Winda Dewi Listyasari, Cedaryana, Kahfi Hizbullah, Kezia Ayu Teena, Meyke Garzia, Erik</i>	Kegiatan Bimbingan Penulisan Ilmiah Mahasiswa Internasional China di Universitas Negeri Jakarta	65-71
<i>R.A. Fadhallah, Erik, Muhammad Ikbil Wahyu Sukron, Katerina Putri Angelin, Kezia Patricia Saputra, Titah Sunarlestari</i>	Penyuluhan Pencegahan Bahaya Narkotika untuk Remaja SMP Negeri 158 Jakarta	72-76
<i>Muhammad Luthfi Uwais, Dhiya Noor Rasyidah, Aulia Nuraini, Zahwa Alia Putri, Annisa Aulia, Nadya Nursafitri</i>	Manajemen Emosi dan Komunikasi Efektif dalam Menghadapi Kehidupan Setelah Pendidikan Formal	77-82

PENDAMPINGAN PSIKOSOSIAL LANSIA MELALUI *SHARING SESSION* BERBASIS TEORI ERIKSON DAN HAVIGHURST

Sa'idah*, Asya Karima*, Laiqa Adiva*, Nabila*, Aqila Helen Nur Rahima Risnanda*, Muhammad Naufal*, Yulia Hairina*, Mahdia Fadhila*, Shanty Komalasari*

*Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Alamat Korespondensi: 250103040058@mhhs.uin-antasari.ac.id

e-ISSN: 2988-1110



<i>Received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
10 Juni 2026	10 September 2026	11 September 2026	30 September 2026

ABSTRACT

Indonesia's ageing population has led to an increase in the number of older adults, particularly those living in social care institutions who face psychological challenges such as loneliness, limited social interaction, and difficulties adapting to their living conditions. This community service activity aimed to provide psychosocial support through a sharing session based on Erikson's perspective of ego integrity versus despair and Havighurst's successful aging framework, particularly Activity Theory and life satisfaction. The activity was conducted at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, South Kalimantan, on May 12, 2026, involving 24 older adults divided into five small groups and six student facilitators. Using a descriptive qualitative approach, data were obtained through participants' verbal responses and observations during the sharing session. The findings showed that some older adults provided responses consistent with characteristics of ego integrity through gratitude, meaning-making regarding life experiences, and satisfaction with their current lives, while others showed responses related to aspects of despair, such as discomfort with their current conditions or negative evaluations of past experiences. Consistent with Havighurst's successful aging framework, the older adults also demonstrated engagement in routines, social activities, and religious activities according to their respective conditions. Nonverbal observations were used as supporting data to understand the context of verbal responses and were not used as a basis for determining psychological conditions or diagnoses. A life review-based sharing session can be used as a form of psychosocial support that facilitates reflection on life experiences, social interaction, and the sharing of life values. However, this activity cannot be used to conclude that there was an improvement in psychological well-being, a reduction in loneliness, or a change in ego integrity, as no pre- and post-activity measurements were conducted.

Keywords

Erikson; Havighurst; psychosocial support; older adults; sharing session

1. Pendahuluan

Fenomena penuaan penduduk (*ageing population*) menjadi isu global yang juga terjadi di Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa proporsi penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia terus meningkat, dari 9,93 persen pada tahun 2020 menjadi 11,93 persen pada tahun 2025, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 11,00. Peningkatan jumlah

lansia ini membawa konsekuensi pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik maupun psikologis. Djamhari et al. (2021) melaporkan bahwa 63% lansia di Indonesia mengeluhkan kondisi kesehatannya, mencakup aspek fisik dan psikologis.

Lansia yang tinggal di panti jompo menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Keterpisahan dari keluarga dan lingkungan sosial yang familiar dapat memicu perasaan kesepian, tidak berdaya, serta berkurangnya stimulasi sosial. Jamini et al. (2020) menemukan hubungan berkekuatan sedang antara interaksi sosial dan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, Kalimantan Selatan ($r = 0,580$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa rendahnya interaksi sosial berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih tinggi pada lansia. Sementara itu, Handayani et al. (2020) melaporkan bahwa kesejahteraan subjektif lansia di panti yang sama belum optimal, dengan sebagian lansia tampak menunjukkan sikap pasrah dalam menerima kondisi kehidupannya.

Menurut teori perkembangan psikososial Erikson (1950), individu yang telah mencapai usia 65 tahun ke atas berada pada tahap akhir perkembangan. Pada tahap ini, mereka menghadapi konflik psikologis antara mencapai integritas ego atau justru jatuh dalam keputusasaan. Lansia yang berhasil mengatasi konflik ini cenderung merasa hidupnya bermakna, bersyukur, bijaksana, dan mampu menerima perjalanan hidupnya dengan lapang dada. Sebaliknya, mereka yang gagal sering kali merasa hidupnya sia-sia, dipenuhi penyesalan, putus asa, serta diliputi ketakutan akan kematian.

Sejalan dengan perspektif tersebut, Havighurst (1961) melalui konsep *successful aging* membahas keberhasilan proses menua dari perspektif pengalaman lansia. Salah satu perspektif yang dibahas adalah *Activity Theory*, yang memandang bahwa keberhasilan menua berkaitan dengan upaya mempertahankan aktivitas dan sikap yang dimiliki sejak masa dewasa sejauh kondisi memungkinkan. Havighurst juga mengaitkan *successful aging* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), yang mencakup semangat dalam menjalani kehidupan, kemampuan menghadapi kondisi yang dihadapi, kesesuaian antara tujuan dan pencapaian, konsep diri yang positif, serta suasana hati. Dengan demikian, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, interaksi sosial, dan pengalaman kepuasan terhadap kehidupan merupakan aspek yang relevan dalam memahami proses penuaan yang berhasil.

Berdasarkan kedua perspektif tersebut, aktivitas bermakna, interaksi sosial, dan refleksi terhadap pengalaman hidup menjadi aspek yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis lansia. Refleksi terhadap pengalaman masa lalu dapat membantu lansia memahami kembali perjalanan kehidupannya, sedangkan keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial dapat menjadi bagian dari pengalaman menjalani kehidupan di masa lanjut usia.

Menurut Butler (1963), *life review* merupakan proses reflektif ketika individu meninjau

kembali pengalaman masa lalu, baik pengalaman positif maupun negatif, untuk memperoleh pemahaman dan makna terhadap kehidupannya. Proses tersebut dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk mengungkapkan pengalaman, mengenali kembali berbagai peristiwa dalam kehidupannya, serta merefleksikan makna dari perjalanan hidup yang telah dilalui. Sejumlah penelitian juga telah mengembangkan proses *life review* dalam kegiatan kelompok dan intervensi psikologis. Rochma et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi kelompok ulasan hidup dapat meningkatkan harga diri lansia secara signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ dan peningkatan nilai rerata harga diri dari 4,28 menjadi 6,16. Selain itu, Wijoyo dan Daulima (2020) juga menunjukkan bahwa Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) mampu mengoptimalkan integritas diri lansia sekaligus membantu mereka beradaptasi dengan perubahan biologis, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Hasil meta-analisis terbaru oleh Tresna dan Yudiarso (2024) terhadap 10 studi dengan total 762 partisipan menyimpulkan bahwa *life review therapy* yang dilakukan secara berkelompok efektif menurunkan depresi pada lansia secara signifikan dengan *Hedges' g* = -0,356 ($p < 0,001$). Seperti yang dirangkum oleh Purnamasari dan Dewi (2020), beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa relasi interpersonal yang harmonis dengan orang lain menyokong integritas ego lansia. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa proses refleksi pengalaman hidup dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan untuk difasilitasi dalam kegiatan pendampingan psikososial lansia.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dan percakapan dengan pengelola serta beberapa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan, ditemukan beberapa permasalahan utama. Pertama, beberapa lansia mengungkapkan perasaan kesepian yang berkaitan dengan jaranganya kunjungan keluarga. Kedua, belum terdapat kegiatan terstruktur yang secara khusus dirancang untuk memfasilitasi interaksi sosial dan refleksi pengalaman hidup lansia, meskipun terdapat kegiatan rutin seperti pengajian dan senam. Ketiga, beberapa lansia menunjukkan kondisi emosional seperti murung, enggan berinteraksi, dan lebih sering menyendiri. Seorang lansia bahkan menyatakan bahwa hidupnya tidak pernah menyenangkan dan tidak ada hal yang berkesan. Beberapa lansia lainnya menunjukkan penolakan terhadap kondisinya dengan terus mengulang bahwa mereka seharusnya tidak berada di panti. Selain itu, terdapat lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran dan daya ingat, sehingga memerlukan penyesuaian dalam proses komunikasi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan kegiatan yang dapat menyediakan ruang interaksi, berbagi pengalaman, dan refleksi kehidupan bagi lansia.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melaksanakan *sharing session* berbasis *life review* bagi lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. Kegiatan ini dirancang sebagai ruang berbagi pengalaman dan refleksi kehidupan dalam suasana kelompok yang mendukung interaksi sosial. Melalui kegiatan tersebut, lansia

diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman hidup, memaknai perjalanan kehidupannya, serta berinteraksi dengan peserta lainnya. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung proses refleksi dan penerimaan terhadap pengalaman hidup serta memberikan pengalaman interaksi sosial yang bermakna bagi lansia.

2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui *sharing session* kelompok kecil dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Peserta lansia dibagi menjadi 5 kelompok yang didampingi oleh mahasiswa untuk menciptakan suasana yang lebih nyaman dan interaktif.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2026, pukul 10.00 WITA, dengan durasi sekitar 2 jam. Kegiatan diawali dengan pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan pembagian kelompok hingga kemudian masuk ke sesi berbagi cerita dan diskusi mengenai pengalaman hidup, perubahan yang dirasakan pada usia lanjut, aktivitas sehari-hari, serta pesan kehidupan yang ingin disampaikan kepada generasi muda. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara santai menggunakan pertanyaan sederhana agar lansia lebih mudah memahami dan merasa nyaman saat bercerita. Pertanyaan yang diajukan pada seluruh kelompok disusun berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson dan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), khususnya perspektif *Activity Theory*, serta diarahkan untuk memfasilitasi refleksi terhadap pengalaman hidup. Panduan pertanyaan yang digunakan dalam sesi *sharing session* terdiri atas dua bagian. Berdasarkan teori Erikson (*Integrity vs. Despair*), diajukan pertanyaan: (1) Jika melihat perjalanan hidup selama ini, hal apa yang paling Bapak/Ibu syukuri? (2) Pelajaran hidup apa yang paling berharga bagi Bapak/Ibu? (3) Nasihat apa yang ingin Bapak/Ibu sampaikan kepada generasi muda? Berdasarkan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), khususnya perspektif *Activity Theory* dan kepuasan hidup (*life satisfaction*), diajukan pertanyaan: (1) Apa perubahan terbesar yang dirasakan saat memasuki usia lanjut? (2) Apa kegiatan yang membuat Bapak/Ibu tetap semangat menjalani hari? (3) Menurut Bapak/Ibu, bagaimana cara menikmati masa tua dengan baik?

Partisipan dalam kegiatan ini berjumlah 24 orang lansia yang merupakan penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan hadir pada saat kegiatan berlangsung. Seluruh peserta dilibatkan dalam kegiatan dan memperoleh kesempatan untuk mengikuti *sharing session*, menyampaikan pengalaman, serta memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan. Data diperoleh melalui respons verbal peserta dan observasi mahasiswa pendamping selama sesi berlangsung. Respons peserta didokumentasikan oleh mahasiswa pendamping dalam bentuk nama atau inisial, pertanyaan yang diajukan, jawaban, serta respons yang ditunjukkan selama proses berbagi. Setelah kegiatan selesai, catatan dari masing-masing pendamping dikumpulkan dan ditelaah kembali. Apabila terdapat respons atau hasil pengamatan yang belum sempat tercatat

secara langsung, informasi tersebut dilengkapi melalui pembahasan antarpendingan berdasarkan pengamatan selama kegiatan.

Selanjutnya, seluruh data yang terkumpul disaring berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Berdasarkan hasil penyaringan tersebut, empat narasi dipilih untuk dianalisis secara lebih mendalam karena menunjukkan respons yang relatif aktif dan jelas serta memberikan informasi yang cukup mengenai pengalaman hidup, aktivitas, interaksi sosial, dan pandangan peserta terhadap kehidupan di usia lanjut. Pemilihan empat narasi dilakukan setelah kegiatan berdasarkan data yang berhasil terdokumentasi, bukan berdasarkan penetapan partisipan kunci sebelum kegiatan berlangsung.

Data dianalisis secara tematik dengan mengacu pada aspek *Integrity vs. Despair* dari Erikson serta kerangka *successful aging* Havighurst (1961). Analisis dilakukan dengan membaca kembali seluruh catatan dan informasi yang telah dihimpun, mengidentifikasi respons atau pernyataan yang relevan dengan fokus kegiatan, mengelompokkan informasi yang memiliki kesamaan makna ke dalam tema, kemudian menginterpretasikannya berdasarkan kedua kerangka teori tersebut. Analisis diarahkan untuk mengidentifikasi pola refleksi pengalaman hidup, penerimaan atau ketidaknyamanan terhadap perjalanan hidup, keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, dan kepuasan terhadap kehidupan. Observasi terhadap respons nonverbal, seperti ekspresi, respons emosional, antusiasme, dan keterlibatan peserta, digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan tidak digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kondisi psikologis atau diagnosis tertentu.

Keterpercayaan data dijaga melalui pencatatan respons peserta secara sistematis, pengumpulan catatan dari masing-masing mahasiswa pendamping, serta penelaahan kembali data sebelum dilakukan penyaringan dan analisis. Proses tersebut diupayakan untuk memastikan bahwa narasi yang dianalisis didasarkan pada informasi yang terdokumentasi dan relevan dengan fokus pembahasan.

Sebelum kegiatan berlangsung, tujuan kegiatan dijelaskan kepada para lansia dan persetujuan diberikan secara lisan. Persetujuan lisan digunakan karena sebagian peserta memiliki keterbatasan fisik dan kemampuan komunikasi yang menyulitkan proses penandatanganan dokumen. Kegiatan juga telah memperoleh persetujuan dari pengelola panti. Seluruh identitas peserta dianonimkan menggunakan inisial.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Gambaran Umum Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam suasana yang cukup hangat dan dinamis dengan tingkat keterlibatan peserta yang beragam. Secara umum, lansia memperoleh kesempatan untuk berinteraksi, menjawab pertanyaan, berbagi pengalaman, dan menyampaikan nasihat.

Perbedaan kondisi fisik, kemampuan komunikasi, dan kenyamanan peserta turut memengaruhi tingkat keterlibatan selama kegiatan.

3.2 Profil Partisipan

Partisipan dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah 24 orang lansia yang merupakan penghuni Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dan hadir pada saat kegiatan berlangsung. Para partisipan memiliki karakteristik dan latar belakang yang beragam, baik dari segi usia, daerah asal, kondisi fisik, kemampuan komunikasi, maupun pengalaman hidup sebelum tinggal di panti. Beberapa lansia masih aktif berkomunikasi, terbuka dalam bercerita, dan antusias mengikuti kegiatan, sedangkan sebagian lainnya cenderung lebih pasif atau mengalami keterbatasan, seperti gangguan pendengaran dan penurunan daya ingat. Keragaman tersebut turut memengaruhi tingkat keterlibatan peserta selama proses *sharing session*.

Seluruh peserta tetap dilibatkan dalam kegiatan, sedangkan empat narasi dipilih untuk dianalisis secara lebih mendalam berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Keempat narasi tersebut merepresentasikan variasi pengalaman hidup, pandangan terhadap kondisi saat ini, aktivitas, serta interaksi sosial yang muncul selama kegiatan. Karakteristik keempat narasi tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1

Data Peserta Kegiatan Sharing Session

Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Ringkasan Respons Utama
KR	77 tahun	Laki-laki	Bersyukur dan mampu memaknai pengalaman hidup, tetapi masih berharap dijemput anak
KP	81 tahun	Laki-laki	Mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap keberadaan di panti dan cenderung defensif ketika ditanya lebih lanjut
NM	Sekitar 60 tahun	Perempuan	Merasa senang berada di panti, aktif mengikuti kegiatan, dan bersosialisasi dengan lansia lainnya
NS	60 tahun	Perempuan	Memiliki pengalaman masa lalu yang menyakitkan, tetapi saat ini merasa senang, bersosialisasi, dan mengikuti kegiatan di panti

Catatan. Data diperoleh dari respons verbal peserta dan observasi selama kegiatan *sharing session* (12 Mei 2026).

3.3 Pelaksanaan Kegiatan

3.3.1 Pembukaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan sambutan singkat dari pelaksana sekaligus penyampaian tujuan kegiatan kepada para lansia. Setelah itu, dilakukan sesi perkenalan untuk membangun suasana

yang lebih hangat dan nyaman. Pada awal kegiatan, beberapa lansia masih terlihat canggung dan belum banyak berinteraksi. Namun, suasana perlahan menjadi lebih cair seiring berlangsungnya proses pengenalan dan interaksi antara mahasiswa dan lansia.

Setelah suasana mulai terbentuk, para lansia kemudian dibagi ke dalam lima kelompok kecil sebagaimana ditampilkan pada Gambar 1. Pembagian kelompok tersebut memungkinkan proses interaksi berlangsung dalam lingkup yang lebih kecil sehingga mahasiswa dapat mendampingi lansia selama sesi berbagi cerita. Secara umum, tahap pembukaan berjalan dengan baik dan menjadi awal terbentuknya suasana interaksi yang lebih terbuka sebelum kegiatan *sharing session* dimulai.



Gambar 1. Proses pembagian kelompok

3.3.2 Pelaksanaan *Sharing Session*

Setelah sesi pengenalan, kegiatan dilanjutkan dengan *sharing session* dalam kelompok kecil. Pembagian kelompok tersebut menciptakan ruang interaksi yang lebih dekat antara mahasiswa dan lansia selama proses berbagi. Pembagian kelompok dan jumlah pendamping pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2

Pembagian Kelompok dalam Sharing Session

Kelompok	Jumlah Lansia	Jumlah Mahasiswa Pendamping
Kelompok 1	5 orang	1 orang
Kelompok 2	4 orang	1 orang
Kelompok 3	7 orang	2 orang
Kelompok 4	4 orang	1 orang
Kelompok 5	4 orang	1 orang
Total	24 orang	6 orang

Catatan. Pembagian kelompok disesuaikan dengan jumlah lansia dan mahasiswa pendamping yang hadir pada saat kegiatan berlangsung.

Sesi *sharing session* dilaksanakan dalam suasana santai agar para lansia merasa nyaman

untuk berkomunikasi. Pertanyaan yang diberikan berfokus pada pengalaman hidup, aktivitas yang memberikan semangat dalam menjalani masa tua, serta pesan yang ingin disampaikan kepada generasi muda. Respons lansia selama sesi menunjukkan adanya perbedaan tingkat keterbukaan dalam berbagi pengalaman. Beberapa lansia cenderung pasif dan tidak banyak berbicara, sedangkan sebagian lainnya mulai terbuka dan antusias menceritakan pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Respons emosional juga tampak pada beberapa lansia ketika membahas keluarga dan pengalaman masa lalu.

Suasana interaksi antara mahasiswa dan lansia selama *sharing session* ditampilkan pada Gambar 2. Mahasiswa tampak mendengarkan dan merespons cerita lansia selama proses berbagi, sementara tingkat keterlibatan lansia terlihat beragam sesuai dengan kondisi dan kenyamanan masing-masing peserta.



Gambar 2. Kegiatan *sharing session*

3.3.3 Kendala Pelaksanaan dan Penyesuaian Kegiatan

Pelaksanaan *sharing session* menghadapi beberapa kendala yang memengaruhi jalannya kegiatan, intensitas pendampingan, dan kelengkapan data yang diperoleh dari setiap peserta. Salah satu kendala awal adalah adanya ketidaksesuaian informasi mengenai jumlah lansia yang hadir dengan perkiraan sebelumnya, sehingga jumlah peserta yang hadir mencapai 24 orang. Kondisi tersebut menyebabkan pembagian pendampingan perlu disesuaikan dengan jumlah mahasiswa yang tersedia, yaitu 6 orang. Beberapa kelompok akhirnya harus didampingi oleh satu mahasiswa sehingga pendamping perlu membagi perhatian kepada beberapa peserta secara bersamaan dan tidak seluruh peserta dapat memperoleh pendampingan secara individual dengan intensitas yang sama.

Selain itu, terdapat variasi kondisi peserta dalam mengikuti proses berbagi. Beberapa lansia mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, baik dalam memahami pertanyaan, menyampaikan respons, maupun mempertahankan percakapan. Kondisi fisik dan kemampuan komunikasi yang berbeda juga menyebabkan sebagian peserta memerlukan pertanyaan yang

diulang atau disederhanakan. Selain itu, terdapat peserta yang tidak mengikuti sesi hingga selesai sehingga informasi yang diperoleh dari peserta tersebut tidak selengkap peserta yang mengikuti kegiatan secara lebih utuh.

Kondisi tersebut menjadi pertimbangan dalam pengolahan data. Meskipun seluruh peserta tetap dilibatkan dalam kegiatan dan dicatat responsnya sejauh yang dapat didokumentasikan, tidak seluruh catatan memiliki kedalaman dan kelengkapan informasi yang sama. Oleh karena itu, setelah seluruh data terkumpul, dilakukan penyaringan terhadap catatan peserta berdasarkan kejelasan, kelengkapan, dan relevansinya dengan fokus pembahasan. Hasil penyaringan tersebut kemudian menjadi dasar pemilihan empat narasi yang dianalisis secara lebih mendalam.

3.4 Temuan Berdasarkan Teori Erik Erikson (*Integrity vs. Despair*)

Erikson (1950) dalam teori perkembangan psikososialnya membagi tahapan kehidupan manusia, di mana individu berusia 65 tahun ke atas memasuki fase terakhir. Fase ini ditandai dengan konflik psikologis antara pencapaian integritas ego dan kecenderungan jatuh dalam keputusasaan. Dalam kegiatan ini, perspektif tersebut digunakan sebagai kerangka interpretasi terhadap respons peserta dengan mempertimbangkan usia dan konteks pengalaman masing-masing. Dua narasi yang dianalisis, yaitu NM dan NS, berusia sekitar 60 tahun sehingga berada pada rentang transisi menuju tahap tersebut dan tidak diposisikan sebagai contoh definitif tahap *Integrity vs. Despair*.

3.4.1 Kecenderungan Integritas Ego

Beberapa lansia menunjukkan kecenderungan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego dalam perspektif Erikson. Seorang lansia laki-laki berusia 77 tahun (inisial KR) mengungkapkan rasa syukur dan penerimaan terhadap kehidupannya. Ia menceritakan perjalanan hidupnya secara runtut, mulai dari masa kecil di Yogyakarta, pengalaman bekerja di Sumatera dan Papua, hingga akhirnya tinggal di panti. Ia menyatakan:

“Apapun perintah Tuhan harus dilakukan dan larangan-Nya harus dijaui, serta patuh dan hormat kepada orang tua selama masih ada.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pemaknaan terhadap pengalaman hidup dan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. Dalam perspektif Erikson, kemampuan untuk melihat kembali perjalanan hidup, menerima pengalaman yang telah dilalui, dan menemukan makna dari kehidupan merupakan karakteristik yang sejalan dengan integritas ego. Oleh karena itu, respons KR dapat dipahami sebagai kecenderungan yang mengarah pada integritas ego, meskipun kondisi tersebut tidak dapat disimpulkan sebagai pencapaian integritas ego secara definitif berdasarkan satu sesi kegiatan.

Lansia lain, seorang perempuan berusia sekitar 60 tahun (inisial NM), juga menunjukkan

respons yang sejalan dengan karakteristik tersebut. Ia mengungkapkan:

“Saya sangat senang berada di panti, karena di sini saya merasa hidup saya tidak begitu-begitu saja. Di panti saya bertemu dengan banyak teman, dan dengan banyaknya kegiatan, masa tua saya menjadi menyenangkan.”

Ia juga memberikan pesan kepada generasi muda:

“Jangan pernah menyia-nyiakan masa muda, karena waktu itu tidak bisa diulang. Maka manfaatkanlah dengan sebaik-baiknya.”

Respons NM menunjukkan adanya pandangan positif terhadap kehidupan saat ini, kepuasan terhadap aktivitas yang dijalani, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup untuk disampaikan kepada generasi muda. Hal tersebut dapat dipahami sebagai respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego dalam perspektif Erikson, khususnya dalam memaknai perjalanan hidup secara positif dan memandang kehidupan yang telah dijalani sebagai sesuatu yang memiliki nilai.

Jika dibandingkan, KR dan NM sama-sama menunjukkan kecenderungan yang sejalan dengan integritas ego, tetapi melalui bentuk pengalaman yang berbeda. KR lebih menonjolkan pemaknaan dan nilai yang diperoleh dari perjalanan hidup, sedangkan NM lebih menonjolkan kepuasan terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup. Dengan demikian, temuan pada kedua narasi menunjukkan bahwa kecenderungan integritas ego dalam kegiatan ini tidak muncul dalam satu bentuk yang seragam, melainkan melalui cara lansia memaknai pengalaman hidup dan memandang kehidupannya saat ini.

3.4.2 Respons yang Berkaitan dengan Aspek *Despair*

Di sisi lain, terdapat respons lansia yang menunjukkan pengalaman dan pandangan yang berkaitan dengan aspek *despair* dalam perspektif Erikson, terutama ketika merefleksikan pengalaman hidup yang telah dilalui. Seorang lansia laki-laki berusia 81 tahun (inisial KP) berulang kali mengungkapkan ketidaknyamanannya terhadap keberadaannya di panti dengan menyatakan:

“Aku harusnya di rumah. Aku sehat. Aku harusnya nggak di sini.”

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupan yang sedang dijalani serta keinginan untuk kembali pada kehidupan sebelumnya. Dalam perspektif Erikson, perasaan tidak menerima kondisi kehidupan dan adanya penyesalan terhadap keadaan yang dijalani dapat berkaitan dengan aspek *despair*. Namun, respons tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa KP berada dalam kondisi *despair* secara keseluruhan, karena interpretasi dalam kegiatan ini terbatas pada respons yang muncul selama proses *sharing session*. Penelitian Jamini et al. (2020) di panti yang sama menunjukkan adanya hubungan

antara interaksi sosial dan depresi pada lansia, dengan nilai korelasi sebesar ($r = 0,580$; $p = 0,000$). Temuan tersebut memberikan konteks bahwa kondisi sosial merupakan salah satu aspek yang relevan dalam memahami pengalaman psikologis lansia, tetapi tidak digunakan untuk menyimpulkan kondisi psikologis KP secara langsung.

Respons yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu juga tampak pada seorang lansia perempuan berusia 60 tahun (inisial NS). Ketika diminta menceritakan pengalaman hidupnya, NS menyatakan:

“Saya tidak pernah merasakan hal yang menyenangkan. Bagi saya, tidak ada hal yang berkesan di hidup saya karena kehidupan saya menyakitkan.”

Saat menceritakan pengalaman hidupnya, matanya berkaca-kaca dan ekspresinya menunjukkan kesedihan. Ia juga menceritakan pengalaman hidup yang berat, termasuk putus sekolah sejak kelas 2 SD dan menikah pada usia 10 tahun, meskipun pernikahan tersebut tidak bertahan lama. Respons tersebut menunjukkan adanya pengalaman masa lalu yang masih diingat sebagai pengalaman yang menyakitkan dan ketika direfleksikan kembali disertai respons emosional. Dalam perspektif Erikson, evaluasi negatif terhadap perjalanan hidup dan perasaan penyesalan atau ketidakpuasan terhadap pengalaman yang telah dilalui merupakan aspek yang berkaitan dengan *despair*. Namun, temuan tersebut perlu dipahami sebagai respons terhadap pengalaman masa lalu, bukan sebagai gambaran kondisi NS pada saat kegiatan berlangsung.

Hal tersebut menjadi penting karena kondisi NS pada masa kini menunjukkan gambaran yang berbeda. Dalam kehidupan di panti, NS menyatakan merasa senang, dapat bertemu dengan banyak orang, serta mengikuti berbagai kegiatan yang tersedia. Dengan demikian, meskipun NS memiliki pengalaman masa lalu yang menyakitkan dan menunjukkan respons emosional ketika mengingatnya, ia tetap memperlihatkan kemampuan untuk beradaptasi dan terlibat secara sosial dalam kehidupan sehari-hari di panti. Temuan ini menunjukkan bahwa refleksi terhadap pengalaman masa lalu dan kemampuan beradaptasi pada kehidupan saat ini dapat muncul secara bersamaan dalam pengalaman seorang lansia.

Jika dibandingkan, respons KP dan NS sama-sama memperlihatkan aspek yang berkaitan dengan *despair*, tetapi dalam konteks yang berbeda. KP lebih menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini, sedangkan NS menunjukkan evaluasi negatif terutama ketika menceritakan pengalaman masa lalu. Pada saat yang sama, NS memperlihatkan kemampuan adaptasi dan keterlibatan sosial dalam kehidupan saat ini. Oleh karena itu, temuan kegiatan ini tidak menunjukkan bahwa pengalaman yang berkaitan dengan *despair* selalu berarti lansia tidak mampu beradaptasi pada kehidupan masa kini. Sebaliknya, pengalaman hidup masa lalu, penerimaan terhadap kondisi saat ini, dan kemampuan beradaptasi dapat membentuk respons yang berbeda dalam diri lansia.

3.4.3 Integritas, Kerinduan Keluarga, dan Adaptasi

Pengalaman lansia dalam kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penerimaan terhadap kehidupan dapat berlangsung bersamaan dengan adanya kerinduan terhadap keluarga. KR, misalnya, mengungkapkan bahwa dirinya masih berharap dijemput oleh anaknya untuk pulang ke rumah. Harapan tersebut belum terwujud karena adanya kendala jarak dan keterbatasan transportasi. Meskipun demikian, KR tetap mampu menceritakan perjalanan hidupnya secara runtut dan mengungkapkan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kerinduan terhadap keluarga tidak serta-merta menunjukkan adanya keputusasaan. Dalam perspektif Erikson, seseorang dapat memiliki pengalaman atau harapan yang belum terpenuhi sekaligus tetap menunjukkan kemampuan untuk memaknai perjalanan hidupnya secara positif. Dengan demikian, pada KR, kerinduan terhadap anak lebih tepat dipahami sebagai bagian dari harapan KR terhadap dukungan dan kehadiran keluarga, bukan sebagai bukti bahwa integritas ego yang dimilikinya menjadi hilang atau tergoyahkan.

Purnamasari dan Dewi (2020) menyatakan bahwa relasi interpersonal yang harmonis dapat mendukung integritas ego pada lansia. Dalam konteks kegiatan ini, temuan KR menunjukkan bahwa hubungan dengan keluarga tetap menjadi bagian penting dalam pengalaman kehidupan lansia, meskipun keterbatasan dukungan keluarga tidak secara otomatis menentukan apakah seseorang memiliki kecenderungan integritas ego atau *despair*.

3.4.4 Sintesis Temuan Berdasarkan Perspektif Erikson

Berdasarkan keseluruhan narasi yang dianalisis, terdapat variasi dalam cara lansia memandang dan menceritakan perjalanan kehidupannya. KR dan NM menunjukkan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego, meskipun melalui bentuk yang berbeda. KR lebih menonjolkan rasa syukur, pemaknaan terhadap pengalaman hidup, dan nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupannya. Sementara itu, NM lebih menonjolkan kepuasan terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam kegiatan, interaksi sosial, serta kemampuan mengambil pelajaran dari pengalaman hidup.

Di sisi lain, KP menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini melalui keinginannya untuk kembali ke rumah. NS menunjukkan evaluasi negatif ketika menceritakan pengalaman masa lalu yang menurut pengakuannya menyakitkan. Namun, kedua respons tersebut tidak dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang bersifat menyeluruh. NS, misalnya, tetap menunjukkan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan saat ini melalui perasaan senang berada di panti, interaksi dengan lansia lainnya, dan keterlibatan dalam berbagai kegiatan.

Dengan demikian, temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa pengalaman lansia tidak

sepenuhnya berada pada satu kutub integritas atau *despair*. Respons terhadap pengalaman masa lalu, penerimaan terhadap kehidupan saat ini, kerinduan terhadap keluarga, serta kemampuan beradaptasi dapat muncul secara bersamaan dengan bentuk yang berbeda pada setiap individu. Perspektif Erikson dalam kegiatan ini digunakan sebagai kerangka interpretasi untuk memahami variasi tersebut, bukan sebagai dasar untuk menetapkan kondisi psikologis atau kategori perkembangan secara definitif.

3.5 Temuan Berdasarkan Kerangka *Successful Aging* Havighurst

Havighurst (1961) melalui konsep *successful aging* membahas keberhasilan proses menua dari perspektif pengalaman lansia. Salah satu perspektif yang dibahas adalah *Activity Theory*, yang memandang bahwa keberhasilan menua berkaitan dengan upaya mempertahankan aktivitas dan sikap yang dimiliki sejak masa dewasa sejauh kondisi fisik dan situasi memungkinkan. Selain itu, Havighurst juga mengaitkan *successful aging* dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*), sehingga keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, serta pengalaman positif terhadap kehidupan menjadi aspek yang relevan dalam memahami proses penuaan.

Berdasarkan kerangka tersebut, temuan dalam kegiatan *sharing session* menunjukkan bahwa lansia memiliki bentuk keterlibatan dan pengalaman yang beragam dalam menjalani kehidupan di panti. Beberapa lansia terlibat dalam kegiatan keagamaan, aktivitas fisik, kegiatan keterampilan, maupun interaksi sosial dengan lansia lainnya. Kegiatan seperti pengajian, senam, serta aktivitas bersama menjadi bagian dari rutinitas yang memberikan kesempatan bagi lansia untuk tetap beraktivitas dan berinteraksi sesuai dengan kondisi masing-masing. Dengan demikian, temuan kegiatan ini dianalisis berdasarkan aspek keterlibatan dalam aktivitas, interaksi sosial, penyesuaian terhadap kondisi, dan kepuasan terhadap kehidupan yang relevan dengan kerangka *successful aging* Havighurst.

3.5.1 Penyesuaian dengan Penurunan Fisik

Salah satu aspek yang relevan dalam kerangka *successful aging* adalah kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan kondisi kesehatan yang menyertai proses penuaan. Beberapa lansia mengungkapkan adanya perubahan atau penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia. KR merasakan penurunan fungsi penglihatan sebagai perubahan terbesar yang ia alami. Seorang lansia dari kelompok 3 mengaku tidak kuat begadang seperti saat muda. Beberapa lansia di kelompok 4 mengalami gangguan pendengaran yang cukup signifikan. Selama pelaksanaan kegiatan, penyesuaian terhadap kondisi fisik tersebut juga tampak dalam interaksi, seperti penggunaan tongkat atau bantuan saat berjalan pada lansia yang mengalami keterbatasan mobilitas serta penyesuaian cara berkomunikasi pada lansia dengan

penurunan fungsi pendengaran. Temuan tersebut menunjukkan adanya pengalaman lansia dalam menghadapi perubahan kondisi fisik seiring bertambahnya usia. Hal ini sejalan dengan Wijoyo dan Daulima (2020) yang menunjukkan bahwa pendampingan kelompok pada lansia dapat mendukung proses adaptasi terhadap perubahan biologis dan berbagai aspek kehidupan lansia.

3.5.2 Makna Hidup dan Rutinitas Positif

Lansia dalam kegiatan ini menunjukkan beragam aktivitas dan rutinitas yang memberikan makna serta membantu mereka menjalani kehidupan sehari-hari. KR menjalani hari dengan melaksanakan shalat lima waktu tepat waktu, tidur sekitar pukul 22.00 dan bangun pukul 04.00, kemudian melakukan berbagai aktivitas pada pagi hari. NM mengaku senang mengikuti berbagai kegiatan di panti, seperti pengajian, membaca Al-Qur'an, berpuasa sunnah, senam, dan kegiatan kerajinan. NS juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa senang berada di panti karena dapat bertemu dan bersosialisasi dengan banyak orang serta mengikuti berbagai kegiatan yang membuat masa tuanya tidak terasa membosankan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari dan keterlibatan sosial menjadi bagian dari pengalaman lansia dalam menjalani kehidupan di panti. Dalam kerangka *successful aging* Havighurst (1961), keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan dalam memahami keberhasilan proses menua, terutama ketika aktivitas tersebut dapat dipertahankan sesuai dengan kondisi dan kemampuan lansia. Pada NS, keterlibatan dalam kegiatan dan interaksi dengan lansia lainnya juga menunjukkan adanya kemampuan beradaptasi dengan kehidupan di panti.

Dengan demikian, rutinitas dan aktivitas positif yang ditemukan pada KR, NM, dan NS tidak hanya berkaitan dengan kegiatan yang dilakukan sehari-hari, tetapi juga dengan cara masing-masing lansia menjalani dan memaknai kehidupannya. Bentuknya pun berbeda-beda: KR lebih menonjolkan rutinitas ibadah dan aktivitas harian, NM menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, fisik, dan kerajinan, sedangkan NS lebih menonjolkan interaksi sosial dan keterlibatan dalam kegiatan bersama.

3.5.3 Tantangan Penyesuaian Sosial

Salah satu tantangan dalam penyesuaian sosial yang muncul dalam kegiatan adalah keterbatasan interaksi dengan keluarga. Beberapa lansia mengungkapkan bahwa jaranganya kunjungan keluarga menjadi salah satu hal yang mereka rasakan selama tinggal di panti. KR mengaku masih berharap dijemput anaknya, namun tidak pernah terwujud karena jarak yang jauh dan keterbatasan transportasi. Ada anak yang satu domisili tetapi tidak bisa menjemput

karena tidak memiliki kendaraan. KP menunjukkan penolakan yang lebih kuat dengan merasa tidak seharusnya berada di panti. Handayani et al. (2020) menemukan bahwa dari 6 informan lansia di panti yang sama, 4 orang di antaranya merasa pasrah dan menerima dengan ketiadaan pilihan untuk membuat kehidupan mereka lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu aspek yang relevan dalam pengalaman penyesuaian sosial lansia di panti.

3.6 Observasi Nonverbal

Selama kegiatan berlangsung, observasi nonverbal digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan keterlibatan lansia selama *sharing session*. Beberapa respons nonverbal tampak muncul ketika peserta membahas topik tertentu. KR menunjukkan ekspresi sendu ketika menceritakan harapannya yang belum terpenuhi, meskipun tetap berusaha menyampaikan ceritanya. KP menunjukkan sikap defensif dan cenderung menghindar ketika ditanya lebih jauh mengenai dirinya. NS menunjukkan mata berkaca-kaca dan ekspresi sedih ketika menceritakan pengalaman masa lalunya. Sementara itu, NM menunjukkan tawa kecil dan ekspresi antusias ketika menceritakan kegiatan yang dijalannya di panti. Pada beberapa lansia di kelompok 4 juga terlihat keterlibatan verbal yang terbatas, seperti lebih banyak diam dan tidak merespons pertanyaan secara langsung.

Respons nonverbal tersebut tidak digunakan sebagai dasar untuk menentukan kondisi psikologis atau memberikan diagnosis tertentu. Setiap respons dipahami bersama dengan pernyataan verbal dan konteks yang menyertainya. Misalnya, ekspresi sedih dan mata berkaca-kaca pada NS dipahami dalam konteks ketika ia menceritakan pengalaman masa lalu yang menurut pengakuannya menyakitkan, sedangkan tawa kecil dan ekspresi antusias pada NM muncul ketika ia menceritakan kegiatan dan interaksi sosial yang membuatnya merasa senang berada di panti. Demikian pula, sikap diam atau keterlibatan verbal yang terbatas pada beberapa lansia tidak secara langsung diartikan sebagai depresi atau rendahnya kesejahteraan psikologis karena dapat dipengaruhi oleh kondisi komunikasi, kenyamanan, maupun faktor lainnya.

Dengan demikian, observasi nonverbal dalam kegiatan ini berfungsi sebagai indikator pendukung yang membantu memberikan gambaran lebih utuh mengenai proses interaksi selama *sharing session*. Penggunaan indikator tersebut tetap didasarkan pada data verbal dan konteks respons peserta sehingga tidak berdiri sendiri dalam menginterpretasikan pengalaman lansia.

3.7 Nasihat untuk Generasi Muda

Para lansia menyampaikan berbagai nasihat berharga kepada generasi muda. Seorang lansia dari kelompok 3 berpesan:

“Berikan fokusmu pada yang kamu jalani saat ini, yang sedang kamu usahakan, jangan terdistraksi dari hal yang tidak ada kaitannya, dan yang paling penting jauhi hal-hal yang dilarang agama maupun moral seperti narkoba.”

KR berpesan agar generasi muda rajin belajar, taat kepada orang tua, dan rajin beribadah. NS dan NM berpesan agar generasi muda tidak menyia-nyiakan masa muda. Lansia dari kelompok 4 berpesan agar memperbaiki shalat, selalu bersyukur, dan selalu berbakti kepada orang tua.

Nasihat-nasihat ini menunjukkan bahwa para lansia, meskipun tinggal di panti, tetap memiliki kepedulian terhadap generasi muda dan keinginan mewariskan nilai-nilai positif. Hal ini sejalan dengan konsep generativitas dalam teori Erikson (tahap ke-7), yang menurut Kamilla et al. (2022) terjadi pada usia 40-65 tahun dan ditandai dengan kepedulian terhadap generasi berikutnya.

Secara keseluruhan, kegiatan *sharing session* memberikan ruang bagi lansia untuk berefleksi, bercerita, dan berinteraksi dengan mahasiswa maupun lansia lainnya. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam memahami keberagaman pengalaman hidup lansia serta pentingnya komunikasi dan dukungan sosial dalam proses pendampingan. Temuan yang diperoleh menunjukkan bahwa *sharing session* dapat menjadi ruang pendampingan psikososial yang memfasilitasi refleksi pengalaman hidup, interaksi sosial, dan penyampaian nilai-nilai kehidupan. Namun, kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan integritas ego, penurunan keputusasaan, atau peningkatan kesejahteraan psikologis karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *sharing session* berbasis *life review* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kalimantan Selatan telah dilaksanakan dengan melibatkan 24 orang lansia. Kegiatan memberikan ruang bagi lansia untuk berbagi pengalaman hidup, merefleksikan perjalanan kehidupan, menyampaikan pandangan mengenai kehidupan di usia lanjut, serta berinteraksi dalam kelompok kecil.

Berdasarkan perspektif Erikson, ditemukan variasi respons dalam memaknai pengalaman hidup. KR dan NM menunjukkan respons yang sejalan dengan karakteristik integritas ego melalui pemaknaan terhadap perjalanan hidup, rasa syukur, pandangan positif terhadap kehidupan saat ini, keterlibatan dalam aktivitas, dan kemampuan menyampaikan pelajaran kepada generasi muda. Sementara itu, KP menunjukkan ketidaknyamanan terhadap kondisi kehidupannya saat ini, sedangkan NS menunjukkan evaluasi negatif ketika merefleksikan pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Namun, respons tersebut tidak menunjukkan kondisi psikologis yang bersifat definitif. Pada NS, misalnya, pengalaman masa lalu yang menyakitkan

muncul bersamaan dengan kemampuan beradaptasi dalam kehidupan saat ini melalui perasaan senang, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam kegiatan di panti.

Berdasarkan kerangka *successful aging* Havighurst (1961), lansia menunjukkan beragam bentuk keterlibatan dalam aktivitas dan interaksi sosial sesuai dengan kondisi masing-masing. Rutinitas ibadah, kegiatan keagamaan, senam, kerajinan, serta interaksi dengan sesama lansia menjadi bagian dari pengalaman mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari di panti. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas dan interaksi sosial merupakan aspek yang relevan dalam memahami pengalaman lansia dalam proses penuaan.

Observasi nonverbal digunakan sebagai data pendukung untuk memahami konteks respons verbal dan keterlibatan peserta selama kegiatan. Ekspresi sedih, mata berkaca-kaca, sikap defensif, maupun antusiasme dipahami bersama dengan pernyataan verbal dan situasi ketika respons tersebut muncul. Observasi tersebut tidak digunakan sebagai dasar untuk menetapkan diagnosis atau kondisi psikologis tertentu.

Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa *sharing session* berbasis *life review* dapat digunakan sebagai ruang pendampingan psikososial yang memfasilitasi refleksi pengalaman hidup dan interaksi sosial lansia. Namun, kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan integritas ego, penurunan *despair*, atau peningkatan kesejahteraan psikologis karena tidak dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan.

Disarankan bagi pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera untuk mempertimbangkan pelaksanaan kegiatan *sharing session* secara rutin sebagai kegiatan pendampingan yang melengkapi kegiatan keagamaan dan aktivitas lainnya yang telah berjalan di panti. Kegiatan dapat dirancang dalam kelompok kecil agar lansia memiliki ruang yang lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dan berinteraksi. Bagi pelaksana kegiatan serupa, rasio pendampingan perlu dipertimbangkan sesuai dengan jumlah dan kondisi peserta. Variasi kemampuan komunikasi, kondisi fisik, serta tingkat keterlibatan lansia menunjukkan perlunya penyesuaian cara berkomunikasi dan pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Bagi peneliti atau pelaksana kegiatan selanjutnya, evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilakukan apabila tujuan kegiatan adalah mengukur perubahan psikologis secara lebih spesifik. Penggunaan instrumen atau metode pengukuran juga perlu disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan lansia. Dengan rancangan evaluasi yang lebih sistematis, penelitian selanjutnya dapat menguji secara lebih tepat perubahan yang mungkin terjadi setelah pelaksanaan *sharing session* berbasis *life review*.

Daftar Pustaka

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025, 12 Desember). *Statistik penduduk lanjut usia* 2025. <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3dde052/statistik->

- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65–76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Djamhari, E. A., Ramdhaningrum, H., Layyindah, A., & Chrisnahutama, A. (2021). *Kondisi kesejahteraan lansia dan perlindungan sosial lansia di Indonesia* (A. Maftuchan, Ed.). Perkumpulan PRAKARSA. <https://repository.theprakarsa.org/media/publications/337888-kondisi-kesejahteraan-lansia-dan-perlind-715acca6.pdf>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Handayani, D., Hidayat, Y., & Azkia, L. (2020). Kesejahteraan subjektif lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi*, 2(1), 156–163. <https://doi.org/10.20527/padaringan.v2i1.1620>
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
- Jamini, T., Jumaedy, F., & Agustina, D. M. (2020). Hubungan interaksi sosial dengan tingkat depresi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Surya Medika*, 6(1), 171–176. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i1.1631>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori perkembangan psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Purnamasari, A., & Dewi, I. (2020). Peran optimisme dan dukungan sosial terhadap integritas ego pada lanjut usia. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 61–72. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art5>
- Rochma, A., Lestari, R., & Supriati, L. (2021). Terapi kelompok ulasan hidup dapat meningkatkan harga diri lansia. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.37148/comphijournal.v2i1.47>
- Tresna, I., & Yudianto, A. (2024). Efektivitas terapi life review dalam kelompok untuk menurunkan depresi pada lansia: Sebuah tinjauan meta analisis. *Jurnal Ners*, 8(2), 2056–2059.
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. C. (2020). Optimalisasi integritas diri melalui terapi kelompok terapeutik lansia: Studi kasus. *Jurnal JKFT*, 5(2), 26–35. <https://doi.org/10.31000/jkft.v5i2.3919>



PREFERENSI PEMILIHAN PASANGAN SEBAGAI LANGKAH AWAL MEMBANGUN KESIAPAN PSIKOLOGIS PRANIKAH DI DESA PASIR TANJUNG, JAWA BARAT

Lussy Dwiutami Wahyuni*, Mira Ariyani*, Anna Armeini Rangkuti*, Fildzah Rudyah Putri*, Sri Purborini*

*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: lussysf@unj.ac.id

e-ISSN: 2988-1110



Received	Revised	Accepted	Published
22 April 2026	19 September 2026	22 September 2026	30 September 2026

ABSTRACT

Pernikahan pada usia muda tanpa kesiapan psikologis berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan dalam kehidupan rumah tangga. Kurangnya pemahaman mengenai tugas perkembangan dan kesiapan sebelum menikah menjadi dasar pelaksanaan program psikoedukasi bagi remaja dan dewasa awal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesiapan psikologis dan pertimbangan dalam memilih pasangan sebelum menikah. Kegiatan dilaksanakan pada 17 Juni 2022 di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, dengan melibatkan 18 peserta berusia 16–22 tahun. Intervensi dilaksanakan melalui focus group discussion (FGD) dan ceramah interaktif mengenai tugas perkembangan, kesiapan psikologis, serta pemilihan pasangan, dengan tindak lanjut berupa konsultasi melalui grup WhatsApp. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan dan pengisian Mate Preference Questionnaire sebagai sarana refleksi diri mengenai preferensi pemilihan pasangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta berpartisipasi aktif dalam diskusi, menunjukkan antusiasme, dan mampu mengikuti pembahasan mengenai pentingnya kesiapan psikologis sebelum menikah. Pengisian kuesioner juga mengidentifikasi keragaman preferensi pemilihan pasangan di antara peserta. Kegiatan ini memberikan ruang bagi peserta untuk memperoleh informasi dan merefleksikan pertimbangan dalam mempersiapkan pernikahan. Psikoedukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan evaluasi yang lebih terstruktur untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan kesiapan psikologis peserta.

Keywords

Kesiapan Psikologis, Kesiapan Menikah Pemilihan Pasangan, Psikoedukasi.

1. Pendahuluan

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, Jawa Barat menduduki urutan ke-19 (10,09%) sebagai provinsi dengan jumlah perempuan terbanyak yang berstatus kawin atau berstatus hidup bersama sebelum berusia 18 tahun (Statistik, n.d.). Selain itu, temuan Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Kemen PPN/Bappenas) mendapati ada sekitar 400-500 anak perempuan usia 10-17 tahun berisiko menikah dini akibat pandemi Covid-19, bahkan tahun 2020 terdapat lebih dari 64 ribu pengajuan dispensasi pernikahan anak bawah umur (Pranita, 2021). Dari data penelitian terungkap alasan yang menyebabkan fenomena tersebut terjadi, yaitu 1) percaya bahwa

pernikahan adalah pelarian dari tugas sekolah, pekerjaan rumah, stress, kebosanan belajar, dan tinggal di rumah selama rumah selama pandemi; 2) hukum adat yang mengizinkan pernikahan anak; 3) kurangnya pemahaman tentang dampak dan implikasi jangka panjang dari pernikahan di bawah umur; 4) masalah ekonomi yang akhirnya memicu orang tua untuk menikahkan anak mereka di usia muda; dan 5) pengaruh lingkungan sekitar dan teman sebaya (Rahiem, 2021). Hal ini sangat bertolak belakang dengan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 Pasal 7 ayat 1 yang menyatakan perkawinan diizinkan jika pria dan wanita telah berusia minimal 19 tahun. Pembatasan usia pernikahan ini menjadi sorotan penting karena akibat yang ditimbulkannya sangatlah kompleks, mulai dari dampak biologis, psikologis, sosial, dan juga perilaku seksual menyimpang (Olivia, 2015). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pemberian pemahaman mengenai konsekuensi perkawinan dan kesiapan individu sebelum mengambil keputusan untuk menikah.

Bila ditilik secara psikologis, batas usia perkawinan berkaitan erat dengan kesiapan seseorang untuk menjalani kehidupan pernikahan. Terkait usia ideal untuk berkeluarga, Walgito (2004) menyampaikan bahwa usia ideal untuk melangsungkan perkawinan bagi perempuan adalah 23-24 tahun dan laki-laki sekitar 26-27 tahun. Alasannya karena di usia tersebut, kondisi jasmani dan psikologis seseorang dianggap telah mencapai kematangan. Pun yang disampaikan oleh Arnett, usia ideal untuk menikah antara 20–30 tahun (Arnett, 2016). Di sisi lain, khususnya bagi laki-laki, pada umumnya telah memiliki penghasilan yang cukup (Walgito, 2004). Pernyataan ini didukung oleh pendapat Havighurst yang menyatakan bahwa seseorang akan merasa bahagia saat berhasil menyelesaikan tugas perkembangan sesuai dengan usianya (Havighurst, 1953). Sementara menikah merupakan tugas perkembangan di rentang usia dewasa awal yang biasanya dimulai dari sekitar usia 18 tahun sampai dengan usia 30 tahun (Santrock, 2010). Meskipun demikian, usia tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator kesiapan menikah karena individu pada usia yang sama dapat memiliki tingkat kematangan dan kesiapan psikologis yang berbeda.

Masa dewasa awal ditandai dengan adanya kecenderungan intimasi versus isolasi. Menurut Erikson, pada tahap ini akan muncul dorongan-dorongan untuk membentuk sebuah hubungan intim dengan orang-orang tertentu (Sumanto, 2014). Secara rinci, Havighurst membagi tugas perkembangan usia dewasa awal menjadi: 1) memilih pasangan, 2) belajar hidup bersama orang lain sebagai pasangan, 3) mulai berkeluarga, 4) membesarkan anak, 5) mengatur rumah tangga, 6) mulai bekerja, 7) mendapat tanggung jawab sebagai warga negara, dan 8) menemukan kelompok sosial yang cocok (Hurlock, 2011). Berbagai tugas perkembangan tersebut menunjukkan bahwa pernikahan tidak hanya berkaitan dengan pembentukan hubungan intim, tetapi juga menuntut kesiapan individu dalam menjalankan peran dan tanggung jawab baru.

Berdasarkan teori-teori di atas, pentingnya seseorang menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya dapat terlihat jelas. Hal ini akan berdampak pada kebahagiaan dan kesehatan psikologis seseorang. Dengan menjalankan tugas perkembangan sesuai usianya, diharapkan seorang individu akan lebih siap dan pernikahan yang dijalankan akan lebih bahagia. Untuk mencapai kebahagiaan dalam pernikahan, tentunya dibutuhkan penyesuaian diri terhadap peran dan tugas bagi pasangan yang baru menikah. Namun, penyesuaian diri ini kerap kali menimbulkan masalah. Salah satu penyebab sulitnya menjalankan tugas baru adalah kurangnya kesiapan diri untuk menjalankan tugas tersebut (Hurlock, 2011). Oleh karena itu, kesiapan sebelum menikah perlu dipahami sebagai proses persiapan yang tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan tugas perkembangan, tetapi juga mencakup kemampuan individu menghadapi berbagai tuntutan psikologis dalam kehidupan perkawinan.

Menurut Duvall dan Miller, kesiapan menikah merupakan suatu kesadaran untuk siap atau bersedia dalam berhubungan dengan pasangan, siap menerima tanggung jawab sebagai suami atau istri, siap terlibat dalam hubungan seksual, siap mengatur keluarga, dan juga siap mengasuh anak (Duvall & Miller, 1985). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Sunarti diketahui bahwa faktor pertama yang perlu terbentuk dalam mempersiapkan pernikahan adalah faktor emosi. Mengelola emosi sangat diperlukan karena masalah-masalah dalam pernikahan dapat menimbulkan frustrasi dan tekanan pada pasangan. Dengan memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik, pasangan akan terhindar dari melakukan tindakan agresif maupun merusak diri sendiri. Hal ini juga mengantisipasi terjadinya kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT),

apalagi perkawinan di bawah umur tetap memiliki akibat hukum terhadap hubungan suami istri, kedudukan anak, dan harta benda (Tolodo, Akbar, & B., 2022). Dibandingkan laki-laki, perempuan cenderung merasa kesiapan emosi jauh lebih penting dimiliki dalam hubungan perkawinan (Sari & Sunarti, 2013). Sama halnya dengan hasil penelitian Aini dan Afdal yang menyatakan kesiapan psikologis dalam menghadapi pernikahan, perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Aini & Afdal, 2020).

Konsepsi tentang kesiapan pernikahan menjadi penting karena menurut hasil penelitian Lo-oh, hal tersebut tidak hanya berkonotasi pada kesiapan untuk menikah, tetapi juga dapat memprediksi kepuasan dan kesejahteraan pernikahannya di masa depan (Lo-oh, 2023). Faktor seperti mendapatkan kesiapan moral, emosional dan mental untuk menikah, mendapatkan kemandirian emosional dan finansial dari keluarga asal, bersiap-siap untuk berkorban, memaafkan dan berkomitmen pada pasangan, menerima tanggung jawab dan tantangan dalam kehidupan pernikahan, memperoleh keterampilan interpersonal yang diperlukan, mempertimbangkan beberapa kriteria untuk memilih pasangan, berkenalan dengan pasangan, mendapatkan pengalaman dari kehidupan pernikahan orang lain, kesiapan usia, dan dukungan orang lain memiliki peran penting dalam mempersiapkan orang untuk menikah (Mehr, Daniali, & Nia, 2016).

Berdasarkan berbagai konsep tersebut, kesiapan psikologis sebelum menikah dalam kegiatan ini dipahami sebagai kemampuan dan kesediaan individu untuk menghadapi tuntutan psikologis dalam kehidupan perkawinan. Secara operasional, kesiapan psikologis mencakup lima aspek, yaitu (1) pemahaman mengenai tugas dan tanggung jawab dalam perkawinan, (2) kemampuan mengenali dan mengelola emosi, (3) kemampuan membangun komunikasi dan hubungan interpersonal dengan pasangan, (4) kesiapan menghadapi dan menyelesaikan konflik, serta (5) kesediaan membangun komitmen dalam hubungan perkawinan. Kelima aspek tersebut digunakan sebagai kerangka konseptual dalam pemberian materi psikoedukasi, bukan sebagai indikator yang diukur secara langsung untuk menentukan tingkat kesiapan psikologis peserta.

Permasalahan mengenai kesiapan menghadapi tugas perkembangan tersebut menjadi relevan untuk diperhatikan dalam konteks masyarakat Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Berdasarkan Profil Pengabdian kepada Masyarakat Desa Pasirtanjung, desa ini memiliki luas wilayah sekitar 350 hektare yang terbagi menjadi dua dusun, empat rukun warga (RW), dan 12 rukun tetangga (RT). Desa Pasirtanjung memiliki fasilitas pendidikan yang mencakup sekolah dasar, madrasah ibtidaiyah, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah kejuruan. Meskipun demikian, desa masih menghadapi tantangan dalam bidang ketenagakerjaan. Berdasarkan data tahun 2019, dari 167 orang angkatan kerja yang tercatat, sebanyak 56 orang berhasil ditempatkan bekerja, sedangkan 111 orang belum memperoleh pekerjaan. Profil desa juga mengidentifikasi keterbatasan lapangan kerja serta tingkat keterampilan dan pendidikan masyarakat sebagai faktor yang berkaitan dengan permasalahan ketenagakerjaan.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya tantangan dalam pengembangan kapasitas dan kemandirian masyarakat, termasuk generasi muda yang sedang menghadapi berbagai tugas perkembangan. Pada masa remaja dan dewasa awal, individu tidak hanya dihadapkan pada tuntutan pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga mulai mempertimbangkan pembentukan hubungan dengan pasangan serta kehidupan perkawinan. Dalam kondisi ideal, keputusan untuk menikah perlu didasarkan pada kesiapan psikologis dan pemahaman mengenai tanggung jawab perkawinan. Namun, profil Desa Pasirtanjung belum menyediakan data khusus mengenai prevalensi perkawinan usia dini maupun tingkat kesiapan psikologis masyarakat. Oleh karena itu, kondisi sosial ekonomi desa digunakan sebagai konteks pelaksanaan kegiatan, sedangkan kebutuhan pemberian pemahaman mengenai kesiapan menikah dan pemilihan pasangan menjadi dasar pengembangan program psikoedukasi yang bersifat preventif.

Disebutkan bahwa salah satu langkah dalam mempersiapkan pernikahan adalah menentukan atau memilih pasangan yang tepat sesuai preferensi yang diinginkan. Preferensi pemilihan pasangan adalah kecenderungan individu dalam memilih seseorang yang memiliki kesamaan dalam beberapa aspek untuk dinikahi (Buss, 1985). Sementara Townsend mendefinisikan preferensi pemilihan pasangan sebagai proses selektif dalam memilih pasangan hidup. Proses tersebut bertujuan untuk mencari pasangan yang dinilai

potensial bagi individu. Pemilihan pasangan ini pun menjadi salah satu proses yang perlu dilakukan secara sadar oleh individu (Townsend, 1990). Pemahaman mengenai preferensi pemilihan pasangan dapat menjadi sarana refleksi diri untuk mengenali harapan, nilai, dan pertimbangan pribadi dalam menentukan calon pasangan. Meskipun demikian, preferensi pemilihan pasangan tidak dapat dijadikan satu-satunya indikator kesiapan psikologis karena kesiapan menikah juga mencakup kemampuan mengelola emosi, membangun komunikasi, menghadapi konflik, dan menerima tanggung jawab dalam kehidupan perkawinan.

Oleh karenanya, kesiapan psikologis dan konsep pemilihan pasangan menjadi bahasan penting, khususnya bagi para remaja dan dewasa yang nantinya akan menjalani kehidupan pernikahan, salah satunya melalui psikoedukasi, sebab dari hasil penelitian, psikoedukasi dapat meningkatkan pengetahuan tentang bahaya pernikahan dini (Yulianti, 2022). Psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui ceramah interaktif dan *focus group discussion* (FGD) untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk memperoleh informasi, mengemukakan pandangan, serta mendiskusikan berbagai pertimbangan sebelum menikah.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya kesiapan psikologis dan pemilihan pasangan sebelum menikah bagi remaja dan dewasa awal di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memperoleh informasi mengenai tugas perkembangan, aspek-aspek kesiapan psikologis, serta kesempatan untuk merefleksikan pertimbangan dalam memilih pasangan sebagai bagian dari persiapan menghadapi kehidupan perkawinan.

2. Solusi Permasalahan

Solusi yang ditawarkan terkait permasalahan mitra adalah psikoedukasi, terkait dengan pemberian pengetahuan dan perubahan pola pikir terkait tugas perkembangan remaja dan dewasa awal. Sasaran utama dari program ini adalah masyarakat yang berada pada usia perkembangan remaja dan dewasa awal, serta belum melakukan pernikahan. Berdasarkan analisis sebelumnya, masyarakat masih banyak yang melakukan pernikahan pada usia di bawah 19 tahun atau tidak sesuai dengan tugas perkembangannya. Pemenuhan kebutuhan dan dampak negatif yang akan dialami seseorang bila tuntutan tugas perkembangan tidak terpenuhi perlu disampaikan agar masyarakat memiliki pertimbangan ketika mereka akan melakukan pernikahan.

Selain itu hal ini akan membantu mereka memahami tugas mereka dalam memenuhi hak dan kewajiban dalam pernikahan. Terutama berkaitan dengan pentingnya kesiapan diri sebelum menjalani pernikahan. Oleh karena itu, akan dilakukan program pengabdian kepada masyarakat dengan tema Psikoedukasi: Membangun Kesiapan Psikologis Sebelum Pernikahan. Program ini tidak hanya dirancang khusus untuk para orang tua dengan remaja yang menikah pada usia muda, tetapi juga untuk seluruh individu agar menyeluruh sebagai satu kesatuan agen masyarakat. Solusi yang ditawarkan untuk permasalahan terdiri dari 2 produk luaran, yaitu: 1.1. *Forum Group Discussion* (FGD) tentang teori proses pemilihan pasangan dengan mempertimbangkan psikologi individu. FGD ini akan dilakukan dengan mengundang narasumber dan disampaikan dengan gaya bahasa komunikatif dan disesuaikan dengan kondisi warga di lapangan. Materi yang akan menjadi acuan pada ceramah ini berdasarkan teori preferensi pemilihan pasangan dan tugas perkembangan manusia. 1.2. Pemberian materi psikoedukasi tentang cara membangun kesiapan psikologis sebelum menikah. Psikoedukasi ini akan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, dengan gaya bahasa yang komunikatif dan disesuaikan dengan kondisi di lapangan. Materi yang akan menjadi acuan pada ceramah ini berdasarkan tugas perkembangan manusia dan kesiapan menikah.

3. Metode Pelaksanaan

Secara umum, pelaksanaan program psikoedukasi yang dilaksanakan pada Juni 2022 ini terdiri dari 4 bagian, yaitu *focus group discussion* (FGD), ceramah interaktif, evaluasi, dan tindak lanjut berupa konsultasi via grup whatsapp. Secara khusus, tata laksana kegiatan adalah sebagai berikut: 1) menentukan sasaran,

2) menentukan tujuan, 3) menentukan tempat dan waktu pelaksanaan, 4) membuat *guideline* dan materi berdasarkan teori/referensi terkait, 5) pelaksanaan kegiatan, serta 6) evaluasi dan konsultasi.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan PKM

Program pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi dengan evaluasi deskriptif. Kegiatan tidak menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi (*pretest–posttest*). Oleh karena itu, evaluasi diarahkan untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan, respons peserta, dan preferensi pemilihan pasangan, bukan untuk menguji efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis.

Karakteristik dan Pemilihan Peserta

Kegiatan dilaksanakan pada 17 Juni 2022 di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, dengan melibatkan 18 peserta berusia 16–22 tahun. Sasaran kegiatan adalah remaja dan dewasa awal yang belum menikah. Peserta direkrut melalui undangan yang disampaikan oleh perangkat desa kepada masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan.

Prosedur Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan berlangsung kurang lebih 1–2 jam, dengan ceramah dan diskusi tanya jawab selama sekitar 90 menit. Rangkaian kegiatan terdiri atas empat tahapan berikut.

1. *Focus Group Discussion* (FGD). FGD dilakukan untuk membahas proses pemilihan pasangan dengan mempertimbangkan aspek psikologis individu. Pembahasan mengacu pada teori preferensi pemilihan pasangan dan tugas perkembangan manusia. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pandangan dan mendiskusikan berbagai pertimbangan dalam memilih pasangan.
2. Ceramah interaktif. Materi psikoedukasi mencakup tugas perkembangan manusia dan pentingnya membangun kesiapan psikologis sebelum menikah. Materi disampaikan dengan bahasa yang komunikatif dan disesuaikan dengan kondisi peserta. Ceramah disertai diskusi dan tanya jawab agar peserta dapat menyampaikan pertanyaan serta mendiskusikan materi yang diberikan. Rangkaian ceramah dan diskusi tanya jawab berlangsung sekitar 90 menit.
3. Evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan dan pengisian *Mate Preference Questionnaire* yang dikonstruksi oleh Buss pada tahun 1986. Pengamatan digunakan untuk mendeskripsikan respons peserta selama kegiatan, sedangkan kuesioner digunakan untuk mengidentifikasi preferensi pemilihan pasangan.
4. Konsultasi. Tindak lanjut kegiatan berupa konsultasi melalui grup *WhatsApp* sebagai sarana komunikasi setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Instrumen dan Desain Evaluasi

Evaluasi program dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan terhadap keterlibatan peserta dan pengisian *Mate Preference Questionnaire*. Keterlibatan peserta dideskripsikan berdasarkan respons dan interaksi yang muncul selama pelaksanaan kegiatan. Pengamatan tersebut tidak menggunakan instrumen pengukuran kesiapan psikologis.

Mate Preference Questionnaire digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik calon pasangan yang menjadi prioritas peserta. Instrumen ini digunakan karena pemilihan pasangan merupakan salah satu aspek yang dibahas dalam psikoedukasi sebelum menikah. Hasil pengisian kuesioner digunakan sebagai informasi pendukung dan bahan refleksi mengenai preferensi pemilihan pasangan. Namun demikian, *Mate Preference Questionnaire* mengukur preferensi pemilihan pasangan, bukan kesiapan psikologis sebelum menikah.

Instrumen tersebut juga tidak digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan atau kesiapan psikologis akibat psikoedukasi. Oleh karena kegiatan ini tidak menggunakan pretest–posttest maupun instrumen khusus kesiapan psikologis, efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis peserta tidak dapat disimpulkan secara objektif.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *Multidimensional Scaling* (MDS). Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan karakteristik peserta melalui frekuensi dan persentase, serta menggambarkan respons peserta selama pelaksanaan kegiatan.

Data hasil *Mate Preference Questionnaire* dianalisis menggunakan MDS untuk menggambarkan pola kesamaan dan perbedaan preferensi pemilihan pasangan. Hasil MDS disajikan melalui penskalaan stimulus yang menunjukkan posisi relatif karakteristik calon pasangan. Urutan prioritas karakteristik pasangan selanjutnya dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin peserta.

Analisis deskriptif dan MDS digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan serta preferensi pemilihan pasangan, bukan untuk mengukur perubahan kesiapan psikologis. Oleh karena kegiatan ini tidak menggunakan pretest maupun posttest, hasil analisis tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis peserta.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Psikoedukasi ini dilaksanakan pada hari Jumat, 17 Juni 2022, di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemberian sambutan dari perwakilan fakultas dan Bp. Samsul selaku perwakilan Koordinator Karang Taruna Desa Pasir Tanjung. Diakhiri dengan pemberian plakat/souvenir untuk Karang Taruna, di antaranya diberikan penyuluhan tentang pentingnya membangun kesiapan psikologis sebelum menjalani kehidupan pernikahan. Secara umum, audiens antusias dan dapat memahami materi yang telah disampaikan, meskipun hanya dihadiri oleh 18 orang. Hal ini salah satunya dikarenakan cuaca dalam keadaan hujan lebat sejak awal psikoedukasi berlangsung, sehingga audiens terkendala untuk datang ke lokasi psikoedukasi.

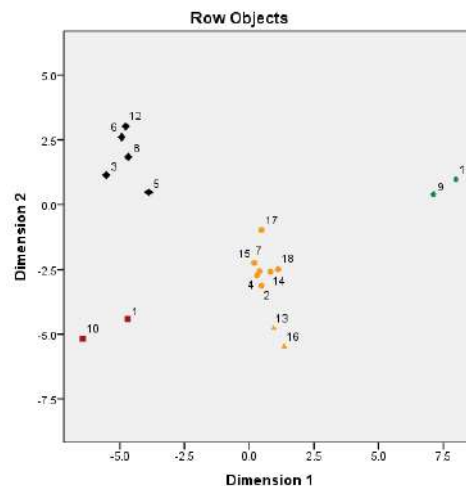
Penilaian keberhasilan program tidak begitu dilakukan secara eksplisit, karena penilaian dilakukan dengan memberikan instrumen *Mate Preference Questionnaire* yang *dikonstruksi* oleh Buss pada tahun 1986 sebagai salah satu bentuk evaluasi diri audiens terkait preferensi mereka dalam memilih kriteria pasangan. Berikut adalah paparan data berdasarkan instrumen yang diberikan kepada 18 audiens:

Tabel 1.
Sebaran Audiens Berdasarkan Data Demografis

Demografis	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	55.6
Perempuan	8	44.4
Usia		
16 tahun	1	5.6
17 tahun	4	22.2
18 tahun	6	33.3
19 tahun	1	5.6
20 tahun	2	11.1
21 tahun	3	16.7
22 tahun	1	5.6
Urutan Lahir		
Pertama	6	33.3
Tengah	8	44.4
Tunggal	1	5.6

Demografis	Frekuensi	Persentase
Pendidikan Akhir		
SMP	2	11.1
SMA	16	88.9

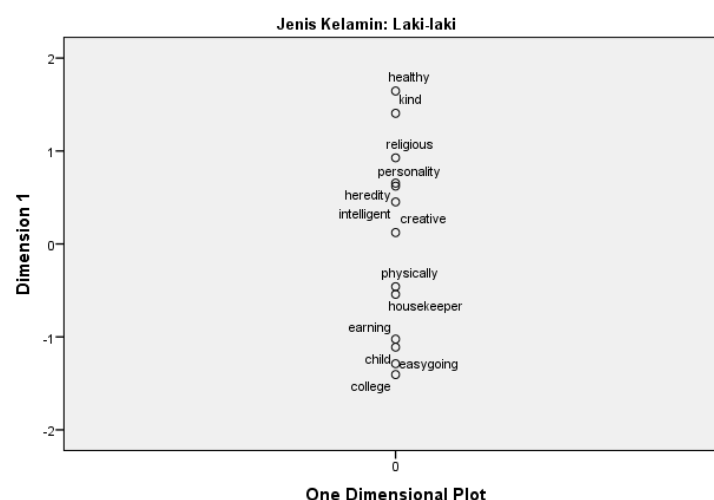
Dari Tabel 1 dapat diketahui audiens didominasi oleh laki-laki sebanyak 10 orang (55.6%), usia 18 tahun sebanyak 6 orang (33.3%), urutan lahir sebagai anak tengah sebanyak 8 orang (44.4%), dan pendidikan akhir SMA sebanyak 16 orang (88.9%).



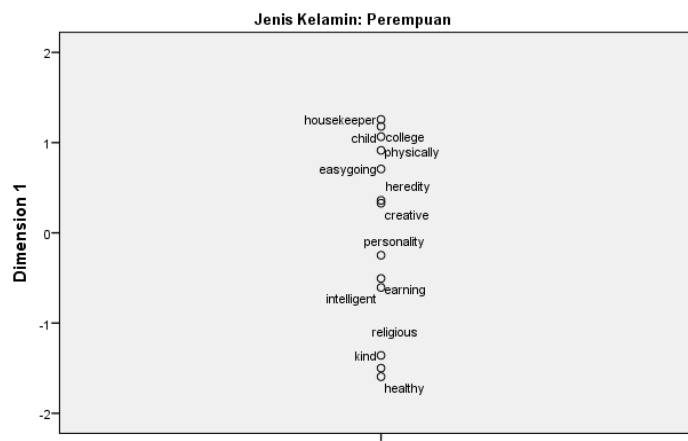
Gambar 1. Pengelompokan Audiens Berdasarkan Kesamaan Preferensi Pemilihan Pasangan

Dari Gambar 1 dapat diketahui bahwa dari 18 audiens terbentuk 5 kelompok berdasarkan kesamaan preferensi pemilihan pasangan, yaitu: Kelompok ke-1 terdiri atas peserta nomor 3, 5, 6, 8, dan 12. Kelompok ke-2 terdiri atas peserta nomor 1 dan 10. Kelompok ke-3 terdiri atas peserta nomor 2, 4, 7, 14, 15, 17, dan 18. Kelompok ke-4 terdiri atas peserta nomor 13 dan 16. Kelompok ke-5 terdiri atas peserta nomor 9 dan 11.

Bila dilihat dari peringkat/pengurutan kriteria pemilihan pasangan dari data yang diperoleh, dapat diketahui adanya perbedaan. Secara jelas dapat dilihat pada gambar 2 dan 3.



Gambar 2. Urutan Kriteria Pemilihan Pasangan Menurut Laki-laki



Gambar 3. Urutan Kriteria Pemilihan Pasangan Menurut Perempuan

Urutan kriteria tersebut jika diletakkan dalam garis ukur, maka akan menghasilkan penskalaan stimulus sebagai berikut:

Tabel 2.

Perbedaan Urutan Preferensi Pemilihan Pasangan Laki-laki dan Perempuan dalam Penskalaan Stimulus

Urutan Preferensi	Skala	Urutan Preferensi	Skala
Laki-laki		Perempuan	
Healthy	1.6454	Housekeeper	1.2565
Kind	1.4056	Child	1.1799
Religious	0.9272	College	1.0660
Heredity	0.6543	Physical	0.9146
Personal	0.6224	Easygoing	0.7072
Intelligent	0.4525	Heredity	0.3600
Creative	0.1223	Creative	0.3277
Physical	-0.4590	Personal	-0.2487
Housekeeper	-0.5419	Earning	-0.5053
Earning	-1.0238	Intelligent	-0.6059
Child	-1.1110	Religious	-1.3588
Easygoing	-1.2889	Kind	-1.4993
College	-1.4050	Healthy	-1.5940

Tabel 2 semakin memperjelas apa yang ditampilkan pada gambar 2 dan 3, terlihat laki-laki lebih memprioritas perempuan yang sehat dalam memilih pasangan, berkebalikan dengan perempuan yang meletakkan kesehatan di peringkat terakhir. Sedangkan, perempuan lebih memilih pasangan yang mampu mengurus rumah sebagai hal pertama dan bagi laki-laki, Pendidikan merupakan hal terakhir dalam pertimbangan memilih pasangan.

5. Kesimpulan dan Saran

Psikoedukasi untuk membangun kesiapan psikologis dan konsep pemilihan pasangan sebelum menikah merupakan salah satu bentuk langkah preventif dalam rangka menanggulangi konflik ataupun problema yang mungkin muncul akibat individu yang menikah tanpa persiapan dan kesiapan. Dalam kegiatan ini, psikoedukasi diposisikan sebagai upaya preventif, bukan sebagai intervensi yang efektivitasnya telah terbukti melalui pengukuran perubahan kesiapan psikologis peserta. Hal ini tepat dilaksanakan karena ketidaksiapan dan terlalu dini dalam menikah akan berdampak sistemik pada perkembangan anak yang akan dilahirkan. Hasil analisis deskriptif dan Multidimensional Scaling (MDS) terhadap *Mate Preference Questionnaire* memberikan gambaran mengenai preferensi pemilihan pasangan pada peserta, tetapi tidak menunjukkan adanya peningkatan kesiapan psikologis akibat kegiatan psikoedukasi.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah peserta yang terbatas sebanyak 18 orang, tidak adanya pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan (pretest–posttest), serta belum digunakannya

instrumen yang secara khusus mengukur kesiapan psikologis untuk menikah. *Mate Preference Questionnaire* digunakan untuk mengidentifikasi preferensi pemilihan pasangan, bukan untuk mengukur kesiapan psikologis. Selain itu, belum dilakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan hasil kegiatan. Oleh karena itu, efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesiapan psikologis peserta belum dapat disimpulkan berdasarkan data yang tersedia.

Mengingat pentingnya dan dampak sistemik yang ditimbulkan, maka psikoedukasi tentang kesiapan psikologis dan konsep pemilihan pasangan masih perlu dilakukan dengan program tindak lanjut yang lebih terarah dan terencana. Kegiatan selanjutnya disarankan menggunakan desain evaluasi pretest–posttest dan instrumen kesiapan menikah yang telah tervalidasi agar perubahan kesiapan psikologis peserta dapat diukur secara lebih tepat. Program juga perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih besar serta melaksanakan evaluasi tindak lanjut (*follow-up*) dalam jangka waktu tertentu untuk mengetahui keberlanjutan hasil kegiatan.

6. Daftar Pustaka

- Aini, H., & Afdal, A. (2020). Analisis Kesiapan Psikologis Pasangan dalam Menghadapi Pernikahan. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(2), 136-146. doi:10.24036/4.24372
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford University Press. Retrieved from https://books.google.co.id/books/about/%20The_Oxford_Handbook_of_Emerging_Adulthoo.html?hl=id&id=E7uYCgAAQBAJ&redir_esc=y
- Buss, D. (1985). Human Mate Selection. *American Scientist*, 47-51. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/233820651_Human_Mate_Selection
- Carroll, J., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L., Barry, C., & Madsen, S. (2007). So close, yet so far away: The impact of varying marital horizons on emerging adulthood. *Journal of adolescent research*, 22(3), 219-247. doi:10.1177/0743558407299697
- Duvall, E., & Miller, B. (1985). *Marriage and Family Development*. New York: Harper and Row.
- Ghalili, Z., Etemadi, O., Ahmadi, S., Fatehizadeh, M., & Abedi, M. R. (2012). Marriage Readiness Criteria Among Young Adults of Isfahan: A Qualitative Study. *Interdisciplinary Journal Of Contemporary Research In Business*, 4(4), 1076-1083. Retrieved from <https://journal-archives23.webs.com/1076-1083.pdf>
- Havighurst, R. (1953). *Human Development and Education*. England: Oxford Longmans, Green.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kamilah, F., & Rosa, E. M. (2021). Sexual experiences of girls engaged in child marriage: A review of qualitative. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 79-91. doi:10.20885/JKKI.Vol12.Iss1.art12
- Kashirskaya, K. I., Zholudeva, S. V., & Skrynnik, N. E. (2015). Psychological Readiness for Marriage as Personal Formation. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6), 452-463. doi:10.5901/mjss.2015.v6n6s1p452
- Lo-oh, J. L. (2023). Conceptions of marriage readiness and marital quality indicators for future wellbeing among emerging adult students in the university of buea, Cameroon. *American Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(1), 16-34. doi: 10.55284/ajssh.v8i1.822
- Mawaddah, S., Safrina, L., Mawarpuri, M., & Faradina, S. (2019). Perbedaan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal Ditinjau dari Jenis Kelamin di Banda Aceh. *Jurnal Empati*, 8(1), 320-328. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2019.23649>
- Mehr, R. K., Daniali, Z., & Nia, K. S. (2016). Married students' experiences regarding marriage readiness: A qualitative study. *Family Psychology*, 2(2), 39-50. Retrieved from www.ijfpjournal.ir/article_245484.html?lang=en
- Olivia, F. (2015). Batasan Umur dalam Perkawinan Berdasarkan Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974. *Lex Jurnalica*, 12, 202-211. Retrieved from <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Lex/article/view/1221>
- Pranita, E. (2021, Oktober 1). *Sains*. (G. S. Putri, Editor) Retrieved from Kompas.com: <https://www.kompas.com/sains/read/2021/10/01/100000523/pernikahan-dini-meningkat-selama-pandemi-bkkbn-gencarkan-edukasi?page=all>
- Rahiem, M. (2021). COVID-19 and the surge of child marriages: A phenomenon in Nusa Tenggara Barat, Indonesia. *Child Abuse & Neglect*, 1-13. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105168>
- Santrock, J. (2010). *Child Development* (13 ed.). United States: Mc-Graw Hill.

- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). Kesiapan Menikah pada Dewasa Muda dan Pengaruhnya Terhadap Usia Menikah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 6(3), 143-153. doi:10.24156/jikk.2013.6.3.143
- Statistik, B. P. (n.d.). *Sosial dan Kependudukan*. Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/indicator/40/1360/1/proporsi-perempuan-umur-20-24-tahun-yang-berstatus-kawin-atau-berstatus-hidup-bersama-sebelum-umur-18-tahun-menurut-provinsi.html>
- Sumanto, M. (2014). *Psikologi Perkembangan, Fungsi, dan Teori*. Yogyakarta: Caps Publishing.
- Tolodo, W., Akbar, M., & B., M. (2022). Analysis of Socio-Juridic of Under-Age Marriage to Cause The Pregnancy Outside of Marriage (A Study in Bulagi District). *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 8(1), 354-363. doi:10.31943/jurnal_risalah.v8i1.247
- Townsend, J. M. (1989). Mate selection criteria: A pilot study. *Ethology and Sociobiology*, 10(4), 241-253. doi:[https://doi.org/10.1016/0162-3095\(89\)90002-2](https://doi.org/10.1016/0162-3095(89)90002-2)
- Townsend, T. U. (1990). *A Method for Estimating the Long-term Performance of Direct-coupled Photovoltaic Systems*. Madison: University of Wisconsin. Retrieved from <http://digital.library.wisc.edu/1793/46720>
- Tsania, N., Sunarti, E., & Pranaji, D. K. (2015). Karakteristik Keluarga, Kesiapan Menikah Istri, dan Perkembangan Anak Usia 3-5 tahun. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(1), 28-37. doi:10.24156/jikk.2015.8.1.28
- Walgito, B. (2004). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Andi Offset.
- Yulianti. (2022). Online Psychoeducation About The Dangers Of Early Marriage Against The High Incidence Of Divorce During The Pandemic. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 61-65. Retrieved from journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS

KEGIATAN BIMBINGAN PENULISAN ILMIAH MAHASISWA INTERNASIONAL CHINA DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Yufiarti 1*, Winda Dewi Listyasari 2*, Cedaryana 3*, Kahfi Hizbullah 4*, Kezia Ayu Teena 5*, Meyke Garzia 6**, Erik 7*

*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta

**Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Alamat Korespondensi: yufiarti@unj.ac.id

e-ISSN: 2988-1110



Received	Revised	Accepted	Published
11 September 2026	22 September 2026	23 September 2026	30 September 2026

ABSTRACT

This international community service program was conducted to address academic writing, research methodology, and scientific publication challenges among international Chinese student enrolled in the Master's program in Educational Management at Universitas Negeri Jakarta. The participants experienced difficulties in conducting critical literature reviews, developing appropriate research designs, selecting valid data collection instruments and analysis techniques, and transforming research findings into thesis and journal manuscripts. To address these challenges, the program provided a structured and collaborative academic writing guidance program consisting of academic skills training, research methodology strengthening, and intensive assistance in preparing research reports and journal manuscripts. The implementation was carried out through several stages, including problem identification and formulation with partners, solution development, training preparation, workshops, mentoring, evaluation, and follow-up planning. The activities included training in scientific writing, academic technology, research ethics, critical reading of Scopus and web of science indexed journals, literature matrix development, and the use of reference management software such as Mendeley and Zotero. The evaluation indicated that participants gained improved skills in preparing thesis proposals, developing research methodologies, synthesizing scholarly literature, and reporting research findings. The program is expected to support students in continuing their research and completing their studies on time while strengthening UNJ's contribution to quality education and global partnerships.

Keywords

International students, academic writing, research methodology, scientific publication, thesis guide

1. Pendahuluan

Dalam rangka mencapai World Class University yang berdampak dan inklusif dalam tataran nyata, dengan membangun lingkungan akademik yang adaptif, suportif, dan berorientasi pada keberagaman, Universitas Negeri Jakarta berupaya menerima mahasiswa internasional. Tuntutan standar akademik global mengharuskan mahasiswa tingkat magister untuk tidak hanya menguasai materi teoretis, tetapi juga memiliki kapasitas mandiri dalam menghasilkan karya

ilmiah bereputasi tinggi dalam batas waktu studi yang ketat (Ammigan & Jones, 2018). Namun, proses transisi dan adaptasi ke dalam iklim akademik internasional sering kali diwarnai oleh hambatan linguistik, perbedaan metodologis, serta pemahaman yang belum memadai terhadap ekspektasi penulisan akademis tingkat lanjut (Perez-Encinas & Ammigan, 2016).

Khusus pada kelompok mahasiswa internasional asal China, studi menunjukkan bahwa hambatan utama dalam penyelesaian tesis terletak pada transformasi gaya penulisan naratif-deskriptif menuju sintesis kritis yang sesuai dengan standar jurnal internasional (Hu & Lei, 2015). Kurangnya pemahaman terhadap metodologi penelitian yang rinci dan tata cara pengolahan data sering kali memicu keterlambatan penyelesaian laporan penelitian, yang berpotensi memperpanjang masa studi magister melebihi durasi normal (Tait et al., 2018).

Guna mengatasi kesenjangan kapasitas tersebut, intervensi berbasis pengabdian masyarakat internasional yang terstruktur dan berkelanjutan mutlak diperlukan (Badenhorst et al., 2015). Melalui pembekalan komprehensif yang mencakup keterampilan akademik, metodologi penelitian, hingga konversi laporan penelitian menjadi manuskrip siap publikasi, mahasiswa diharapkan memiliki efikasi diri akademik yang tinggi sehingga dapat menyusun laporan ilmiah yang teruji dan lulus studi magister secara tepat waktu (O'Clery et al., 2021).

2. Solusi Permasalahan

Berdasarkan analisis situasi pada kelompok sasaran mahasiswa magister Internasional asal China, ditemukan beberapa permasalahan mendasar: (1) Keterbatasan Keterampilan Akademik & Literasi Ilmiah: Mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan penelusuran literatur bereputasi dan menyusun tinjauan pustaka secara kritis. (2) Kelemahan Penguasaan Metodologi Penelitian: Terdapat ketidakpastian dalam menentukan desain penelitian, instrumen pengumpulan data, serta teknik analisis data yang valid. (3) Risiko Keterlambatan Kelulusan: Hambatan dalam menyusun laporan penelitian dan manuskrip jurnal menjadi faktor utama kegagalan menyelesaikan studi magister sesuai jadwal.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini adalah: (1) Meningkatkan Keterampilan Akademik: Membekali peserta dengan kemampuan berpikir kritis, *academic writing*, dan manajemen literatur ilmiah. (2) Penguatan Metodologi Penelitian: Mengembangkan pemahaman praktis mengenai formulasi masalah, perancangan metodologi kuantitatif/kualitatif, dan analisis data. (3) Pendampingan Penyusunan Laporan & Artikel Jurnal: Membimbing peserta secara intensif dalam mentransformasi hasil penelitian menjadi tesis dan manuskrip jurnal yang siap di-submit.

3. Metode Pelaksanaan

Metode pengabdian masyarakat Internasional sebagai berikut yang tertuang dalam langkah-langkah di bawah ini:

1. Identifikasi Permasalahan dengan Mitra. Tahap ini merupakan tahap awal dalam alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kolaboratif internasional, yaitu melakukan identifikasi permasalahan bersama Atase Pendidikan dan Kebudayaan KBRI Beijing.
2. Perumusan Permasalahan dengan Mitra
3. Tim pengabdian merumuskan permasalahan yang akan ditangani melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Perumusan permasalahan dipilih berdasarkan prioritas permasalahan yang akan ditangani.
4. Perumusan Solusi dengan Mitra. Hasil perumusan permasalahan bersama mitra dengan mempertimbangkan prioritas permasalahan yang akan diangkat kemudian dirumuskan solusi berupa kegiatan lokakarya bagi dosen UNJ tentang pedagogi responsif budaya dan pemanfaatan teknologi pembelajaran inklusif serta Program Peer-Mentoring Lintas Budaya yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan permasalahan mitra.
5. Persiapan Pelaksanaan Pelatihan. Berkoordinasi dengan mitra untuk melakukan persiapan lokasi, materi, media, dan sarana prasarana.
6. Pelaksanaan Lokakarya. Tim pengabdian melaksanakan pelatihan sesuai jadwal yang telah disepakati dengan mitra.
7. Pendampingan. Diberikan kepada peserta untuk mempraktikkan hasil lokakarya.
8. Evaluasi. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan pengabdian yang telah dilaksanakan dan menyusun rencana tindak lanjut.
9. Penyusunan Laporan dan Luaran. Laporan akan disertai dengan luaran yang dijanjikan berupa modul, artikel pengabdian, artikel di media daring, HKI, dan video.



Gambar 1. Metode Pengabdian Masyarakat Internasional

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat International dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama merupakan sosialisasi kegiatan dengan membuat Flyer dan mengumpulkan mahasiswa international China. Mahasiswa yang berminat mengikuti kegiatan dipersyaratkan untuk membuat proposal tesis. Pada tahap pertama dimulai dengan pengenalan para peserta dan instruktur. Selanjutnya, disampaikan sambutan pembuka oleh ketua panitia penyelenggara serta penjelasan mengenai tujuan program pengabdian masyarakat. Selanjutnya pemberian motivasi dan pemaparan materi terkait penulisan ilmiah, teknologi akademik, dan kode etik. Instruktur menekankan bahwa penguasaan literatur ilmiah merupakan landasan utama untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian pada tingkat magister. Selanjutnya penugasan secara individual untuk merefleksikan materi yang sudah disampaikan dengan judul dan proposal tesis.



Gambar 2. Flyer Kegiatan

Pada tahap kedua melakukan bimbingan penulisan ilmiah. Para mahasiswa dibimbing tidak hanya untuk mengumpulkan artikel, tetapi juga untuk mengevaluasi kualitas metodologis jurnal-jurnal yang terindeks di Scopus/Web of Science dengan menggunakan teknik membaca kritis. Mereka belajar menganalisis berbagai jurnal dari berbagai sumber disusun ke dalam matriks literatur untuk mengidentifikasi hubungan antara teori dan variabel secara sistematis. Penggunaan Perangkat Lunak Manajemen Referensi (RMS) seperti Mendeley atau Zotero sangat penting untuk menjaga konsistensi gaya kutipan dan menghemat waktu. Mahasiswa dilatih untuk mengelola basis data bibliografi, menghasilkan kutipan dalam teks secara otomatis, serta menyusun daftar pustaka sesuai dengan standar jurnal internasional yang menjadi sasaran mereka. Dokumentasi implementasi dapat dilihat pada gambar.



Gambar 3. Peserta dan Instruktur



Gambar 4. Kegiatan diskusi antara instruktur dan peserta

Tabel 1. Matrik Materi dan Luaran

MODUL	SESI	TUJUAN	HASIL LUARAN
Modul 1	Keterampilan Akademik	Fokus pada strategi pencarian referensi bereputasi, penggunaan <i>reference manager</i> (seperti Mendeley/Zotero), serta pemahaman etika akademik untuk menghindari plagiarisme.	Proposal Tesis
Modul 2	Metodologi Penelitian	Pendampingan penyusunan desain penelitian yang ketat, penentuan variabel/fokus, serta pemilihan alat analisis data statistik maupun kualitatif yang relevan.	Rumusan sintesis sesuai proposal
Modul 3	Penyusunan Laporan Penelitian	Bimbingan teknis mengenai struktur laporan magister, penyajian data tabel/grafik yang informatif, serta pembahasan hasil penelitian (<i>discussion section</i>) yang mendalam.	Draft Laporan

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat pada umumnya mahasiswa mempunyai pembekalan dalam pembuatan proposal dan menguasai cara melaporkan hasil penelitian, Mahasiswa dapat melanjutkan penelitian dan menyelesaikan studinya tepat waktu.

5. Kesimpulan dan Saran

Melalui kegiatan pengabdian internasional ini mahasiswa program Magister Manajemen Pendidikan yang berasal dari China dapat meningkatkan keterampilan akademik pembekalan metodologi penelitian dan membuat laporan penelitian. Dengan demikian UNJ telah berpartisipasi dan memperkuat kontribusi terhadap pencapaian tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) khususnya peningkatan kualitas Pendidikan dan kemitraan Global.

6. Daftar Pustaka

- Ammigan, R., & Jones, E. (2018). Improving the student experience: Learning from a multi-institutional study of international students in the UK, USA, and Australia. *Journal of International Students*, 8(2), 624-663. Link: <https://doi.org/10.32674/jis.v8i2.143>
- Badenhorst, C., Hartley, N., & Luketti, A. (2015). Navigating the graduate writing process: Supporting international graduate students. *Studies in Higher Education*, 40(9), 1580-1595. Link: <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.865911>
- Caffarella, R. S., & Barnett, B. G. (2000). Teaching doctoral students to write: Conducting a seminar on preparing manuscripts for publication. *Studies in Higher Education*, 25(1), 39-52. Link: <https://doi.org/10.1080/030750700116000>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publications. Link: <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>
- Elander, J., Harrington, K., Norton, L., Robinson, H., & Reddy, P. (2006). Complex skills development and the prevention of plagiarism. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 31(1), 71-89. Link: <https://doi.org/10.1080/03075070600572131>
- Gopee, N. (2002). Human theory and peer review in academic writing development. *Journal of Advanced Nursing*, 39(3), 284-292. Link: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2002.02324.x>
- Hu, G., & Lei, J. (2015). Chinese university students' perceptions of English-medium instruction and academic achievement. *Journal of English for Academic Purposes*, 18, 79-92. Link: <https://doi.org/10.1016/j.jeap.2015.03.001>
- Luo, N., & Hyland, K. (2019). "I won't submit to this journal again": Chinese scholars' experiences of paper rejection. *English for Specific Purposes*, 56, 22-33. Link: <https://doi.org/10.1016/j.esp.2019.03.003>
- McGrail, M. R., Rickard, C. M., & Jones, R. (2006). Publish or perish: a systematic review of interventions to increase academic publication rates. *Medical Education*, 40(1), 19-26. Link: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- O'Clery, C., Aitchison, C., & Guerin, C. (2021). Doctoral and master's completion trajectories and academic writing support. *Higher Education Research & Development*, 40(6), 1210-1224. Link: <https://doi.org/10.1080/03075079.2021.1983524>
- Perez-Encinas, A., & Ammigan, R. (2016). Support services at Spanish universities for international students. *Journal of International Students*, 6(4), 884-898. Link:

<https://doi.org/10.32674/jis.v6i4.351>

Tait, E., Boffey, D., & Mercer, J. (2018). Timely completion of postgraduate research degrees: Challenges and strategies. *Higher Education Research & Development*, 37(4), 845-859. Link: <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1357069>



PENYULUHAN PENCEGAHAN BAHAYA NARKOTIKA UNTUK REMAJA SMP NEGERI 158 JAKARTA

R.A. Fadhallah *, Erik *, Muhammad Ikbal Wahyu Sukron *, Katerina Putri Angelin *, Kezia Patricia Saputra *, Titah Sunarlestari *

*Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

Alamat Korespondensi: rafadhallah@unj.ac.id

e-ISSN: 2988-1110



<i>Received</i>	<i>Revised</i>	<i>Accepted</i>	<i>Published</i>
28 Agustus 2026	28 September 2026	29 September 2026	30 September 2026

ABSTRACT

Adolescents represent an age group that is particularly vulnerable to narcotics abuse, as they are in a transitional developmental phase that exposes them to social pressures and misinformation. This community service initiative aims to enhance students' knowledge, awareness, and skills in preventing narcotics abuse through an integrated outreach program at SMP Negeri 158 Jakarta. The activities are conducted in the form of educational sessions, role-play simulations, stress management training, and interactive forums employing participatory approaches. Evaluation is carried out using pre-tests and post-tests to measure the effectiveness of the outreach, assessing gains in participants knowledge of narcotics abuse. The results showed a significant positive impact of the intervention, with post-test mean scores higher than pre-test mean scores. This finding suggests that the program successfully strengthened their understanding of anti-drug prevention and able to spread this knowledge across the school and surrounding community

Keywords

outreach; adolescents; narcotics; prevention; community service

1. Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba. Periode transisi dari anak-anak menuju dewasa menjadikan mereka lebih mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, informasi yang menyesatkan, dan pengaruh lingkungan pergaulan yang negatif. Data dari Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan adanya peningkatan kasus penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar, dengan usia pertama kali mencoba narkoba semakin muda, yaitu berkisar antara 12 hingga 15 tahun (BNN, 2023). Hal ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri, terutama di kawasan urban seperti Jakarta Timur, tempat SMP Negeri 158 Jakarta berada. BNN (2023) juga mencatat bahwa sebanyak 2,4% penduduk Indonesia berusia 15–64 tahun pernah memakai narkoba, yang setara dengan lebih dari 4,5 juta jiwa. Sementara itu, 1,73% atau sekitar 3,4 juta jiwa di antaranya menggunakannya dalam satu tahun terakhir. Penelitian Hakim (2023) menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, mudah dipengaruhi teman sebaya, dan cenderung bereksperimen, termasuk terhadap narkoba.

SMP Negeri 158 Jakarta, yang berlokasi di wilayah Jatinegara Kaum, merupakan salah satu sekolah menengah pertama di Jakarta Timur yang menghadapi tantangan besar dalam mengatasi pengaruh negatif narkoba. Sekolah ini, meskipun telah menunjukkan prestasi seperti penghargaan Adiwiyata tingkat kota pada tahun 2023, tetap menghadapi risiko tinggi terhadap peredaran narkoba, terutama dalam bentuk baru seperti

permen, minuman, atau makanan ringan. Bentuk-bentuk ini menarik perhatian remaja dan sering kali tidak langsung dikenali sebagai narkoba. Kondisi ini diperburuk oleh perkembangan teknologi dan media sosial yang seringkali menjadi saluran penyebaran informasi yang tidak akurat mengenai narkoba. Banyak siswa terpapar mitos-mitos menyesatkan, seperti keyakinan bahwa narkoba dapat meningkatkan performa belajar atau membantu mengatasi stres. Padahal, menurut Mintawati dan Budiman (2021), narkoba adalah senyawa yang dapat menurunkan kesadaran, menimbulkan ketergantungan, serta menyebabkan gangguan psikologis dan sosial yang serius. Dari segi geografis, daerah perkotaan memiliki kerentanan dibandingkan daerah pedesaan, terlebih DKI Jakarta menempati urutan kedua wilayah terbayak kasus penyalahgunaan narkoba di Indonesia pada tahun 2020 dan mengalami peningkatan kasus pada tahun 2021 (Maulana & Herbawani, 2023).

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dkk. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar (77%) siswa memiliki pengetahuan tentang penyalahgunaan narkoba pada kategori kurang, sementara 23% lainnya pada kategori cukup. Dukungan keluarga dan pengawasan orangtua berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dan persepsi remaja tentang narkoba sehingga remaja mampu mengelola impuls dan mengarahkan perilakunya. Hal ini yang dapat menyangga penyalahgunaan narkoba pada remaja (Azwar dkk., 2026). Selain itu, Azwar dkk. (2026) juga menemukan bahwa niat untuk menggunakan narkoba (behavioral intention) menjadi prediktor yang paling kuat dalam memunculkan perilaku penyalahgunaan narkoba pada remaja. Secara keseluruhan, penelitian tersebut mengindikasikan bahwa faktor keluarga, komunitas, dan faktor internal individu (intensi) secara kolektif memprediksi perilaku penyalahgunaan narkoba pada remaja. Dengan demikian, pencegahan penyalahgunaan narkoba tidak cukup hanya dengan pendekatan hukum, tetapi juga memerlukan intervensi psikososial yang menasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam mengenali, menghindari, dan mengatasi risiko narkoba.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dalam bentuk penyuluhan terpadu di SMP Negeri 158 Jakarta. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi komprehensif, membangun kesadaran kritis siswa tentang bahaya narkoba, serta mengembangkan keterampilan dalam menolak pengaruh negatif melalui berbagai pendekatan interaktif seperti diskusi kelompok, *role-play*, pelatihan manajemen stres, dan forum komitmen. Dengan melibatkan pihak sekolah, guru, dan siswa secara aktif, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang mendukung pencegahan penyalahgunaan narkoba secara berkelanjutan. Pendekatan ini juga sejalan dengan semangat kurikulum sekolah yang membuka peluang inovasi dalam pembentukan karakter siswa, termasuk di antaranya penguatan nilai-nilai hidup sehat, tanggung jawab sosial, dan ketahanan terhadap pengaruh buruk dari lingkungan.

2. Solusi Permasalahan

Mengacu pada faktor-faktor risiko penyalahgunaan narkoba di atas, SMP Negeri 158 Jakarta memiliki karakteristik kerentanan, baik dari segi geografis dan siswa yang masih remaja. Dengan demikian, perlu intervensi yang relevan dengan karakteristik partisipan. Solusi Program pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Negeri 158 Jakarta dirancang dengan mengintegrasikan berbagai strategi yang saling melengkapi, dimulai dengan pemaparan materi edukasi anti narkoba yang disampaikan secara interaktif sesuai dengan karakteristik siswa SMP, sehingga mereka memperoleh pemahaman mendalam tentang bahaya narkoba. Selanjutnya, dilakukan simulasi dan *role-playing*, yang bertujuan melatih kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan sosial dan godaan penggunaan narkoba. Program ini juga mencakup pelatihan manajemen stres, yang berfokus pada pengembangan keterampilan mengelola tekanan akademik maupun sosial secara adaptif dengan teknik relaksasi dan strategi koping positif.

Selain itu, dibentuk forum interaktif berbasis kelompok sebagai wadah diskusi terstruktur dan terfasilitasi, sehingga siswa memiliki ruang aman untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan sebaya. Tahap terakhir adalah pemberian penguatan dan komitmen, melalui aktivitas terstruktur yang meneguhkan pemahaman serta tekad siswa untuk menjauhi narkoba. Dengan pendekatan terpadu ini, penyuluhan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa sebagai langkah preventif penyalahgunaan narkoba. Efektivitas program intervensi ini diukur melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*. Lebih jauh, kegiatan ini

diharapkan menstimulasi terbentuknya karakter anti-narkotika pada diri siswa, sehingga siswa tidak hanya mampu menolak pengaruh negatif narkotika, tetapi juga berperan sebagai agen perubahan yang menyebarkan pesan pencegahan narkoba secara berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar.

3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui metode penyuluhan yang dirancang secara sistematis. Kegiatan dilakukan selama satu hari dengan melibatkan 59 siswa/I SMP Negeri 158 Jakarta. Tujuan utama kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mencegah penyalahgunaan narkotika. Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi lima tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan penyuluhan, pelatihan pendukung, penguatan komitmen, dan evaluasi serta tindak lanjut.

Sebelum kegiatan inti dilaksanakan, dilakukan tahapan sosialisasi dan persiapan program sekitar dua minggu sebelumnya. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim juga menyusun materi penyuluhan yang disesuaikan dengan konteks kehidupan remaja, serta menyiapkan media pembelajaran dan alat peraga yang akan digunakan selama kegiatan. Pihak sekolah sebagai mitra juga turut mempersiapkan aula sebagai tempat kegiatan, mengorganisir peserta, serta menyiapkan peralatan seperti LCD, *sound system*, dan kebutuhan lainnya.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan sesi pembukaan dan pengisian pre-test oleh peserta untuk melihat pemahaman awal mereka mengenai bahaya narkoba. Setelah itu, dilanjutkan dengan sesi pemaparan materi edukatif yang berfokus pada jenis-jenis narkoba, dampak negatif bagi kesehatan dan kehidupan sosial, serta aspek hukum terkait penyalahgunaan narkoba. Materi juga mencakup modus operandi peredaran narkoba yang biasa menasar kalangan pelajar, sehingga siswa dapat mengenali bentuk-bentuk penipuan yang sering terjadi di lapangan. Sesi ini ditutup dengan tanya jawab interaktif agar peserta dapat lebih memahami isi penyuluhan.

Setelah istirahat singkat, kegiatan dilanjutkan dengan *workshop* interaktif untuk meningkatkan keterlibatan siswa secara langsung dalam memahami materi. Dalam sesi ini, siswa diajak mengikuti *role-play* situasi penawaran narkoba, serta simulasi teknik menolak tekanan dari teman sebaya. Kegiatan ini kemudian dilanjutkan dengan diskusi kelompok kecil dan presentasi hasil diskusi untuk memperkuat pemahaman bersama. Setelah makan siang, peserta mengikuti sesi pelatihan manajemen stres singkat yang mencakup teknik relaksasi sederhana, pengelolaan tekanan akademik, pengembangan hobi positif, dan teknik *mindfulness*. Menjelang akhir kegiatan, dilaksanakan sesi forum interaktif dan komitmen yang bertujuan membangun kesadaran kolektif siswa. Dalam sesi ini, siswa diajak berbagi pengalaman dan menyusun rencana aksi pribadi untuk menjadi pribadi yang berkomitmen menjauhi narkoba. Sesi ini juga diisi dengan penandatanganan komitmen anti-narkoba oleh seluruh peserta. Untuk mengukur hasil dari kegiatan ini, peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi di akhir sesi penyuluhan.

Program ini juga dilengkapi dengan tahapan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan melalui analisis hasil *pre-test* dan *post-test*, yang disusun berdasarkan materi yang disampaikan selama penyuluhan. Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan pengetahuan siswa/i terkait penyalahgunaan narkotika. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap jalannya kegiatan penyuluhan. Sebagai bagian dari tindak lanjut, tim pengabdian menyiapkan modul penyuluhan singkat yang dapat digunakan kembali oleh sekolah, serta media edukasi berupa poster. Diharapkan, kegiatan ini dapat memberikan dampak yang berkelanjutan bagi siswa SMP Negeri 158 Jakarta dalam upaya mencegah penyalahgunaan narkotika.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Sebagai bagian dari evaluasi capaian, dilakukan *pre-test* dan *post-test* kepada peserta untuk mengukur efektivitas penyuluhan. Sebanyak 59 siswa mengikuti tes sebelum dan sesudah kegiatan. Analisis data

dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal (Kolmogorov-Smirnov $p = 0,003$; Shapiro–Wilk $p = 0,012$).

Tabel 4.1 Statistik Hasil Pre-Test dan Post-Test Peserta

No	Statistik	Peserta	
		Pre – Test	Post – Test
1	Banyak data	59	59
2	Skor Terendah	5	5
3	Skor Tertinggi	15	15
4	Mean (rata-rata)	10.75	11.49
5	Median	11	12
6	Modus	11	13

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan partisipan setelah pelaksanaan intervensi edukasi tentang narkoba. Skor rata-rata pre-test sebesar 10,75 meningkat menjadi 11,49 pada post-test. Secara spesifik, sebanyak 33 partisipan mengalami peningkatan skor, sedangkan 15 partisipan mengalami penurunan dan 11 partisipan tidak menunjukkan perubahan skor antara sebelum dan sesudah program intervensi. Selanjutnya, uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan siswa tentang penyalahgunaan narkoba antara sebelum dan sesudah penyuluhan ($Z = -2,62$; $p < 0,01$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai bahaya narkoba.

Tabel 4.2 Tabel Uji Wilcoxon Signed Rank Test (N = 59)

	Negative ranks	Positive ranks	Ties	Z (Sig. 2-tailed)
Nilai Pretest – Posttest	15	33	11	-2,62 ($p < 0,01$)

Secara naratif, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami materi yang disampaikan, meskipun masih terdapat sebagian kecil peserta yang skornya menurun. Penurunan skor pada sebagian peserta diduga dipengaruhi oleh faktor kelelahan, tingkat konsentrasi, atau perbedaan motivasi saat mengerjakan tes.

5. Kesimpulan dan Saran

Program penyuluhan pencegahan bahaya narkoba yang diberikan kepada 59 siswa/i di SMP Negeri 158 Jakarta ini memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa terkait penyalahgunaan narkoba. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa tentang penyalahgunaan narkoba antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Harapannya program ini dapat menjadi model kegiatan penyuluhan yang dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan karakteristik serupa, sekaligus memberikan kontribusi nyata dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar.

6. Daftar Pustaka

- Azwar, M., Hamdan, D. F., Iskandar, R., Widiastuty, L., & Adnan, Y. (2026). Behavioral and social pathways of adolescent drug use in Indonesia: implications for community-based prevention. *BMC Public Health*, 26(1), 1031.
- Badan Narkotika Nasional. (2023). Laporan tahunan penyalahgunaan narkoba di Indonesia. BNN.
- Chairani, S. D., Riswana, I., Harahap, R., Nainggolan, N. M., & Kesogihen, M. (2022). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan mengenai bahaya narkoba dan pencegahannya di SMP Negeri 2 Sei Rampah. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 108–111.
- Hakim. (2023). Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. *PHJ Journal*, 6(1), 78–90.

- Karma, T., Raisah, P., Kala, P. R., Seni, W., Rukmana, S. M., & Fajri, N. (2021). Efektifitas penyuluhan tentang bahaya narkoba terhadap pengetahuan siswa kelas 12 di SMA Fajar Hidayah. *Jurnal DIMASAYA*, 1(1), 23–28.
- Maulana, I. M., & Herbawani, C. K. (2023). Faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja selama pandemi di Kelurahan Kembangan Utara tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 495-502.
- Marhaely, S., & Astuti, N. H. (2024). Efektivitas sosialisasi P4GN di sekolah dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja: Traditional review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 812–820.
- Wahyuni, A. S., Wikantyasning, E. R., Nurwaini, S., Ramarohasina, M. N., Da'i, M., Dyahariesti, N., ... & Yuniasti, L. P. (2024). Edukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika pada Remaja. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1163-1171.
- Badan Narkotika Nasional. (2023). Laporan tahunan penyalahgunaan narkoba di Indonesia. BNN.
- Chairani, S. D., Riswana, I., Harahap, R., Nainggolan, N. M., & Kesogihen, M. (2022). Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan mengenai bahaya narkoba dan pencegahannya di SMP Negeri 2 Sei Rampah. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 108–111.
- Hakim. (2023). Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. *PHJ Journal*, 6(1), 78–90. <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/download/271/48/975>
- Karma, T., Raisah, P., Kala, P. R., Seni, W., Rukmana, S. M., & Fajri, N. (2021). Efektifitas penyuluhan tentang bahaya narkoba terhadap pengetahuan siswa kelas 12 di SMA Fajar Hidayah. *Jurnal DIMASAYA*, 1(1), 23–28.
- Marhaely, S., & Astuti, N. H. (2024). Efektivitas sosialisasi P4GN di sekolah dalam rangka pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja: Traditional review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 812–820.
- Azwar, M., Hamdan, D. F., Iskandar, R., Widiastuty, L., & Adnan, Y. (2026). Behavioral and social pathways of adolescent drug use in Indonesia: implications for community-based prevention. *BMC Public Health*, 26(1), 1031.
- Wahyuni, A. S., Wikantyasning, E. R., Nurwaini, S., Ramarohasina, M. N., Da'i, M., Dyahariesti, N., ... & Yuniasti, L. P. (2024). Edukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika pada Remaja. *Abdimas Galuh*, 6(2), 1163-1171.
- Maulana, I. M., & Herbawani, C. K. (2023). Faktor yang berhubungan dengan upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba pada remaja selama pandemi di Kelurahan Kembangan Utara tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 495-502.



MANAJEMEN EMOSI DAN KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM MENGHADAPI KEHIDUPAN SETELAH PENDIDIKAN FORMAL

Muhammad Luthfi Uwais*, Dhiya Noor Rasyidah*, Aulia Nuraini *, Zahwa Alia Putri*, Annisa Aulia*, Nadya Nursafitri*

*Program Studi Psikologi Islam, UIN Antasari Banjarmasin

Alamat Korespondensi: creativesid77@gmail.com

e-ISSN: 2988-1110



Received	Revised	Accepted	Published
10 June 2026	25 September 2026	29 September 2026	30 September 2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang manajemen emosi dan komunikasi efektif dalam mempersiapkan kehidupan setelah pendidikan formal. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2026 di MAN 4 Banjar yang melibatkan sekitar 50 siswa dari kelas XI D dan XI G. Metode yang digunakan meliputi presentasi interaktif, simulasi komunikasi, diskusi, dan evaluasi reflektif melalui kegiatan pra-tes dan pasca-tes deskriptif. Pelaksanaannya berfokus pada peningkatan kesadaran siswa tentang regulasi emosi dan keterampilan komunikasi interpersonal dalam lingkungan sosial. Hasil menunjukkan perubahan dalam respons dan partisipasi peserta selama kegiatan. Awalnya, siswa cenderung pasif dan ragu-ragu untuk menyampaikan pendapat. Namun, setelah kegiatan, peserta menjadi lebih aktif dalam diskusi, lebih percaya diri dalam mengkomunikasikan ide, dan menunjukkan pemahaman yang lebih luas tentang komunikasi sebagai proses timbal balik. Siswa juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai regulasi emosi dan kesadaran diri. Pendekatan interaktif dan partisipatif dianggap efektif dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif bagi remaja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat berbasis keterampilan emosional dan sosial penting untuk mendukung remaja dalam menghadapi transisi sosial setelah pendidikan formal.

Keywords

Keterampilan interpersonal; Komunikasi efektif; Manajemen emosi; Pelayanan masyarakat; Remaja

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Pada fase ini, remaja mulai menghadapi berbagai tantangan baru terkait hubungan sosial, pengambilan keputusan, serta kesiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal. Transisi tersebut sering kali menjadi titik penting dalam perkembangan individu karena berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri dan keterampilan interpersonal (Arnett, 2007).

Kemampuan manajemen emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan mental dan hubungan sosial remaja. Regulasi emosi yang baik membantu individu dalam memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sehingga dapat mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kemampuan adaptasi sosial. Intervensi berbasis sekolah terkait regulasi emosi terbukti memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial dan kesehatan psikologis remaja (Pedrini et al., 2022).

Selain kemampuan mengelola emosi, komunikasi efektif juga menjadi keterampilan penting bagi remaja dalam menghadapi kehidupan sosial maupun dunia kerja setelah pendidikan formal. Komunikasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyampaikan pesan, tetapi juga dengan kemampuan memahami perspektif orang lain, membangun empati, dan menciptakan interaksi dua arah yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, hubungan sosial, serta kemampuan kolaborasi pada remaja (Bowman-Smith et al., 2021).

Namun, pada kenyataannya masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi, memahami diri sendiri, maupun menyampaikan pendapat secara terbuka. Kondisi tersebut dapat menyebabkan hambatan dalam hubungan sosial dan proses adaptasi setelah menyelesaikan pendidikan formal. Berdasarkan hasil observasi awal selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, sebagian siswa masih menunjukkan kecenderungan pasif dalam menyampaikan pendapat dan belum memahami komunikasi interpersonal sebagai proses dua arah. Selain itu, beberapa peserta juga masih mengalami kesulitan dalam memahami cara mengelola emosi secara sehat dalam situasi sosial sehari-hari. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya edukasi berbasis keterampilan sosial dan emosional bagi remaja sekolah menengah sebagai bentuk persiapan menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal (Kim, 2021; Pedrini et al., 2022). Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan edukatif yang mampu membantu remaja memahami pentingnya manajemen emosi dan komunikasi efektif secara aplikatif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu bentuk intervensi edukatif yang tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga mampu melatih keterampilan sosial dan emosional peserta secara langsung. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui penyuluhan berbasis partisipatif yang memadukan presentasi interaktif, diskusi, dan simulasi sederhana. Pendekatan ini dipilih karena dinilai sesuai dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Selain meningkatkan pemahaman peserta mengenai komunikasi efektif dan manajemen emosi, kegiatan ini juga diharapkan mampu membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi berbagai tantangan sosial setelah menyelesaikan pendidikan formal.

2. Solusi Permasalahan

Permasalahan utama yang ditemukan pada peserta adalah rendahnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, kurangnya pemahaman mengenai regulasi emosi, serta pemahaman komunikasi yang masih cenderung satu arah. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian ini berupa penyuluhan interaktif berbasis partisipatif. Penyuluhan berbasis partisipatif dipilih karena pendekatan tersebut dinilai lebih efektif dalam membantu remaja memahami materi melalui interaksi langsung dan pengalaman sosial sederhana. Remaja cenderung lebih mudah memahami konsep komunikasi dan regulasi emosi apabila diberikan kesempatan untuk berdiskusi, berpendapat, serta mempraktikkan situasi interpersonal secara langsung. Oleh sebab itu, kegiatan tidak hanya dilakukan dalam bentuk ceramah, tetapi juga disertai simulasi komunikasi dan diskusi interaktif agar peserta lebih aktif terlibat selama proses kegiatan berlangsung (Johnson et al., 2021; Mahmud, 2021). Selain penyampaian materi, kegiatan juga menggunakan simulasi komunikasi sebagai bentuk latihan interpersonal sederhana. Simulasi tersebut bertujuan membantu peserta memahami komunikasi dua arah, pentingnya empati, serta cara menyampaikan emosi secara sehat dan asertif. Pendekatan berbasis praktik dinilai efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial remaja (Johnson et al., 2021; Piqueras et al., 2019).

3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 6 Mei 2026 di MAN 4 Banjar dengan sasaran siswa kelas XI D dan XI G. Jumlah partisipan keseluruhan sekitar 50 siswa dengan sampel evaluasi deskriptif sebanyak 10 siswa. Pemilihan peserta evaluasi dilakukan melalui kombinasi partisipasi sukarela dari siswa yang bersedia memberikan refleksi serta pemilihan secara acak oleh tim pelaksana untuk memperoleh gambaran respons peserta yang lebih beragam. Data evaluasi diperoleh melalui pertanyaan

terbuka dan refleksi singkat sebelum dan setelah kegiatan untuk menggambarkan pemahaman peserta mengenai manajemen emosi dan komunikasi efektif. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif melalui observasi partisipatif dan evaluasi reflektif. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penyuluhan interaktif yang terdiri atas beberapa tahapan, yaitu pre-test, presentasi materi, simulasi komunikasi, post-test, dan dokumentasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan di masing-masing kelas berlangsung selama kurang lebih satu jam dengan rincian sebagai berikut:

Tahapan Kegiatan (Total Durasi: 60 Menit)

- a) Pre-test (5 menit)
- b) Presentasi interaktif (30 menit)
- c) Simulasi komunikasi (10 menit)
- d) Post-test (10 menit)
- e) Dokumentasi (5 menit)

Kegiatan dipandu oleh seluruh anggota kelompok dengan pembagian tugas yang berbeda. Muhammad Luthfi Uwais bertindak sebagai moderator sekaligus pemateri pembuka. Nadya Nursafitri bertugas sebagai fasilitator simulasi, sedangkan Dhiya Noor Rasyidah bertugas sebagai evaluator kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui observasi partisipatif terhadap respons peserta selama kegiatan berlangsung. Aspek yang diamati meliputi keterlibatan peserta dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, kemampuan memahami konsep komunikasi dua arah, serta pemahaman mengenai regulasi emosi dalam kehidupan sosial. Pre-test dan post-test dilakukan dalam bentuk pertanyaan terbuka dan refleksi singkat untuk melihat perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan dilaksanakan. Indikator keberhasilan kegiatan ditinjau dari keterlibatan siswa dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, serta pemahaman mengenai komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Penyuluhan berbasis partisipatif dipilih karena remaja cenderung lebih mudah memahami materi melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial dibandingkan metode ceramah satu arah. Simulasi komunikasi juga membantu peserta memahami penerapan regulasi emosi dalam situasi kehidupan sehari-hari (Johnson et al., 2021; Mahmud, 2021).

4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan manajemen emosi dan komunikasi efektif di kelas XI D dan XI G MAN 4 Banjar berjalan secara dinamis. Berdasarkan observasi awal saat sesi dimulai, mayoritas peserta menunjukkan kecenderungan pasif, malu, dan ragu-ragu ketika diminta mengekspresikan pendapat atau menceritakan pengalaman mereka terkait pengelolaan emosi. Selain itu, refleksi awal mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih memahami komunikasi secara sempit, yaitu hanya sebatas proses penyampaian informasi satu arah (Mahmud, 2021).

Setelah tim pelaksana memberikan intervensi berupa presentasi interaktif dan memfasilitasi simulasi komunikasi, suasana belajar menjadi jauh lebih hidup dan partisipatif. Peserta didik mulai berani mengajukan pertanyaan, memberikan tanggapan verbal, dan terlibat aktif dalam dinamika kelompok. Perubahan respons psikologis dan pencapaian indikator keberhasilan dari 10 siswa yang menjadi sampel evaluasi disajikan secara terstruktur dalam Tabel 1.

Sebagian peserta juga masih memahami komunikasi hanya sebagai proses penyampaian informasi satu arah. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pre-test sederhana untuk mengetahui pemahaman awal peserta terkait emosi dan komunikasi interpersonal. Selanjutnya, pemateri menyampaikan materi mengenai manajemen emosi dan komunikasi efektif melalui presentasi interaktif yang disertai contoh-contoh situasi kehidupan sehari-hari. Kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa pendekatan interaktif dan partisipatif mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan komunikatif bagi remaja. Selain membantu meningkatkan pemahaman mengenai komunikasi interpersonal dan regulasi emosi, kegiatan ini juga memberikan ruang bagi peserta untuk lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan berinteraksi

dengan lingkungan sosialnya. Keterampilan sosial dan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu dipersiapkan remaja dalam menghadapi masa transisi menuju kehidupan setelah pendidikan formal (Arnett, 2007).

No	Indikator Keberhasilan / Aspek Pengamatan	Refleksi Awal Sebelum Kegiatan	Refleksi Akhir Setelah Kegiatan
1	Pemahaman mengenai emosi.	Peserta menganggap emosi sebagai perasaan spontan yang muncul begitu saja, tanpa memahami esensi penting di baliknya.	Peserta mulai menyadari bahwa emosi adalah sinyal diri yang perlu dikenali, diterima, dan diekspresikan secara tepat.
2	Kemampuan Pengelolaan Emosi.	Peserta mengalami kesulitan dalam menentukan respons adaptif ketika menghadapi situasi emosional atau tekanan sosial.	Peserta memahami pentingnya regulasi diri, menjeda respons kognitif, dan memilih tindakan yang sehat dalam interaksi sosial.
3	Keberanian menyampaikan pendapat.	Siswa cenderung pasif, canggung, dan ragu-ragu untuk berbicara di depan umum atau dalam forum diskusi.	Siswa tampak lebih percaya diri, berani memberikan tanggapan terbuka, dan aktif mengemukakan ide saat simulasi.
4	Pemahaman komunikasi efektif.	Komunikasi hanya diartikan sebatas aktivitas berbicara atau menyampaikan pesan searah kepada orang lain.	Peserta memahami bahwa komunikasi efektif melibatkan proses mendengar aktif (<i>active listening</i>) dan pemahaman dua arah.
5	Keterlibatan dan Interaksi Sosial	Partisipasi siswa dalam kelompok rendah dan interaksi antarpeserta masih terlihat kaku.	Peserta menunjukkan keterlibatan yang tinggi, interaksi yang suportif, serta antusiasme selama sesi praktik interpersonal.

Tabel 1. Capaian Indikator Keberhasilan dan Hasil Refleksi Peserta

Pada sesi simulasi, peserta diminta mempraktikkan cara menyampaikan pendapat dan mengelola emosi dalam situasi interpersonal sederhana. Simulasi komunikasi dilakukan dengan tujuan membantu peserta memahami pentingnya empati, mendengarkan secara aktif, dan menyampaikan pendapat secara asertif dalam hubungan sosial. Melalui simulasi tersebut, peserta tidak hanya menerima materi secara teoritis, tetapi juga mencoba memahami penerapan komunikasi interpersonal dalam situasi sederhana yang dekat dengan kehidupan remaja sehari-hari. Metode berbasis simulasi diketahui efektif dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan keberanian berbicara peserta didik (Johnson et al., 2021).

Beberapa peserta mulai berani berbicara di depan kelas dan memberikan tanggapan terhadap pendapat temannya. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan perubahan respons dibandingkan pada awal kegiatan. Peserta menjadi lebih aktif dalam menyampaikan pendapat dan mulai memahami bahwa komunikasi bukan hanya proses menyampaikan pesan, tetapi juga proses memahami perspektif orang lain secara dua arah. Selain itu, peserta juga mulai memahami bahwa emosi merupakan bagian penting dari proses mengenali diri sendiri dan mengatur respons terhadap lingkungan sosial. Pemahaman mengenai regulasi emosi diketahui memiliki hubungan dengan kemampuan interpersonal dan penyesuaian sosial remaja (Kim, 2021; Pedrini et al., 2022).

5. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan manajemen emosi dan komunikasi efektif di MAN 4 Banjar berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari peserta. Pendekatan interaktif melalui presentasi dan simulasi terbukti mampu meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Peserta menunjukkan perubahan sikap dari yang awalnya pasif menjadi lebih aktif dalam berdiskusi dan menyampaikan pendapat. Selain itu, kegiatan ini membantu peserta memahami komunikasi sebagai proses

dua arah yang membutuhkan empati dan pemahaman terhadap orang lain. Peserta juga mulai memahami pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sosial dan hubungan interpersonal.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Secara umum, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi psikologis berbasis interaktif memiliki potensi dalam membantu meningkatkan kesiapan sosial dan emosional remaja. Oleh karena itu, program serupa dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bentuk dukungan terhadap penguatan keterampilan interpersonal dan regulasi emosi siswa di lingkungan sekolah. Kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang agar proses pendampingan dan evaluasi dapat dilakukan secara lebih mendalam. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program edukasi psikologis berbasis keterampilan sosial dan emosional sebagai bentuk dukungan terhadap kesiapan remaja menghadapi kehidupan setelah pendidikan formal.

6. Daftar Pustaka

- Bowman-Smith, C. K., Sosa-Hernandez, L., & Nilsen, E. S. (2021). The other side of the screen: The impact of perspective-taking on adolescents' online communication. *Journal of Adolescence*, 92, 46–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.006>
- Arnett, J. J. (2007, December 7). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? | Child Development Perspectives | Oxford Academic. *Child Development Perspectives*. Society for Research in Child Development. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Johnson, M. T., Troy, A. H., Tate, K. M., Allen, T. T., Tate, A. M., & Chapman, S. B. (2021). Improving Classroom Communication: The Effects of Virtual Social Training on Communication and Assertion Skills in Middle School Students. *Frontiers in Education*, 6, 678640. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.678640>
- Kim, M.-J. (2021). The effect of emotional intelligence on interpersonal skills and peer relationships in school maladjusted adolescents. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 22(12), 776–784. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.12.776>
- Mahmud, A. (2021). A context-specific social and emotional learning programme to support adolescents following the transition to secondary school. *Pastoral Care in Education*, 39(4), 329–347. <https://doi.org/10.1080/02643944.2020.1827285>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051–1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>

Piqueras, J. A., Mateu-Martínez, O., Cejudo, J., & Pérez-González, J.-C. (2019). Pathways Into Psychosocial Adjustment in Children: Modeling the Effects of Trait Emotional Intelligence, Social-Emotional Problems, and Gender. *Frontiers in Psychology*, 10, 507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00507>



Jendela Akademika

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Fakultas Psikologi UNJ

ISSN 2988-1110

