

PELATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS SEBAGAI USAHA PREVENTIF DALAM HUBUNGAN PRIBADI-SOSIAL

Weni Angraini¹, Rini Setiawati², Hani' Rosyidah³

^{1,2,3}Universitas Tidar

*e-mail: weniang@untidar.ac.id,

ABSTRAK

Pendampingan psikologis merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pendidik untuk menjaga kesehatan mental peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dukungan dan pembinaan psikologis kepada peserta didik agar dapat menjalankan tugas dengan baik dan optimal. Keterampilan psikologis mencakup beragam kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki peserta didik. Keterampilan ini membantu individu untuk mengenali dan menggunakan potensi penuh diri, bertahan dalam situasi tekanan, menjadi produktif, berpartisipasi aktif dalam komunitas, mengatasi tantangan yang dihadapi, serta beradaptasi dengan lingkungan dengan tepat. Dalam konteks pengembangan dan pelatihan psikologis, keahlian dalam berhubungan dengan bidang pribadi sosial menjadi krusial bagi segala kehidupan. Tujuan dari pengabdian masyarakat yaitu meningkatkan ketrampilan psikologis melalui pelatihan ketrampilan psikologis bagi peserta didik dalam hubungan pribadi-sosial. Pengabdian Kemitraan Masyarakat ini berhasil meningkatkan komunikasi, empati, pengelolaan emosi, dan penyelesaian konflik siswa, serta memperkuat dukungan sosial. Program ini membantu siswa lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan kehidupan.

Kata kunci: Keterampilan Psikologis, Preventif, Pribadi-Sosial

ABSTRAC

Psychological assistance is one of the efforts made by educators to maintain the mental health of students. This activity aims to provide psychological support and guidance to learners so that they can carry out their duties properly and optimally. Psychological skills include a variety of abilities and knowledge that learners have. These skills help individuals to recognize and use their full potential, survive stressful situations, be productive, actively participate in the community, overcome challenges, and adapt to the environment appropriately. In the context of psychological development and training, skills in dealing with social personal areas are crucial to all lives. The purpose of community service is to improve psychological skills through psychological skills training for students in personal-social relationships. This Community Partnership Service successfully improved students' communication, empathy, emotion management, and conflict resolution, and strengthened social support. This program helps students be more confident and ready to face life's challenges.

Keywords: Psychological Skills, Preventive, Personal-Social

1. PENDAHULUAN

Hubungan sosial merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghubungkan antar kepentingan individu, individu dengan kelompok, antar kelompok, yang terjadi secara langsung atau tidak langsung ditujukan untuk menciptakan rasa saling pengertian dan kerja sama saling menguntungkan (Jollu, 2020). Hubungan sosial juga terjadi pada siswa. Hubungan sosial siswa merujuk pada interaksi dan hubungan yang dibangun oleh siswa dengan orang lain di lingkungan sekitarnya, termasuk keluarga, teman sebaya, dan komunitas di sekitarnya. Hubungan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari hubungan lekat dengan anggota keluarga hingga hubungan yang lebih santai dengan teman sebaya.

Bagi siswa, hubungan pribadi-sosial memiliki peran penting dalam perkembangannya. Interaksi dengan orang lain membantu siswa belajar tentang norma sosial, keterampilan komunikasi, pemecahan masalah, dan empati (Murtafiah & Sahara, 2019). Hubungan dengan teman sebaya, misalnya, memainkan peran penting dalam pengembangan identitas dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan selama masa transisi menuju kemandirian. Namun, hubungan pribadi-sosial siswa juga dapat menjadi kompleks dan penuh dengan tantangan. Siswa dapat mengalami konflik dengan orang tua, kesulitan dalam memahami dan merespons emosi, atau tekanan dari teman sebaya. Oleh

karena itu, penting untuk memberikan dukungan dan bimbingan kepada siswa dalam mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menjalin hubungan yang sehat dan membangun dukungan sosial yang kuat.

Tantangan dalam hubungan pribadi-sosial siswa bisa sangat beragam, dan seringkali merupakan bagian alami dari proses perkembangan siswa (Dwijayani & Wilani, 2019). Beberapa tantangan utama meliputi (Santrock, 2007) : a) Konflik dengan Orang Tua: Siswa sering mengalami konflik dengan orang tua karena mereka mulai mencari otonomi dan identitas mereka sendiri. Perbedaan pendapat tentang aturan, nilai-nilai, dan harapan masa depan bisa memicu konflik di dalam rumah tangga; b) Pengaruh Teman Sebaya: Meskipun teman sebaya bisa menjadi sumber dukungan sosial yang penting, pengaruh negatif dari teman sebaya juga dapat memengaruhi perilaku siswa. Tekanan untuk terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok, minum-minum, atau perilaku menyimpang lainnya adalah salah satu tantangan yang dihadapi oleh banyak siswa.

Hubungan pribadi-sosial siswa yang bermasalah dapat memiliki dampak yang signifikan, baik secara emosional maupun psikologis (Rini, dkk, 2012). Dampak yang dapat terjadi sebagai berikut : a) Masalah Kesehatan Mental: Hubungan yang tidak sehat atau penuh konflik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Mereka mungkin merasa kesepian, terisolasi, atau tidak didukung, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka; b) Penurunan Diri: Hubungan yang bermasalah dapat merusak harga diri siswa. Mereka mungkin merasa tidak dihargai, diremehkan, atau tidak layak, yang dapat mengurangi rasa percaya diri dan harga diri mereka; c) Penghambatan Perkembangan Sosial dan Emosional: Siswa yang menghadapi masalah dalam hubungan pribadi-sosial mereka mungkin kesulitan dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk hubungan yang sehat di masa depan. Hal ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi, membangun hubungan yang intim, dan menangani konflik; d) Prestasi Akademik yang Menurun: Ketegangan dalam hubungan sosial dapat mengganggu fokus dan konsentrasi siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka. Siswa mungkin sulit untuk belajar atau berpartisipasi aktif di sekolah jika mereka terus-menerus terganggu oleh masalah hubungan; e) Risiko Perilaku Berisiko: Siswa yang mengalami tekanan sosial atau emosional yang tinggi mungkin mencari cara untuk mengatasi stres tersebut melalui perilaku berisiko seperti penggunaan obat-obatan terlarang, minum-minum, atau perilaku seksual yang tidak aman ; f) Pola Hubungan yang Berulang: Siswa yang terjebak dalam pola hubungan yang bermasalah mungkin cenderung mengulangi pola tersebut di masa dewasa. Hal ini dapat menyebabkan masalah dalam hubungan romantik, pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka di kemudian hari.

Mengatasi masalah dalam hubungan pribadi-sosial siswa memerlukan dukungan dan intervensi yang tepat dari orang dewasa yang berpengalaman, seperti orang tua, guru, atau konselor. Penting untuk mengidentifikasi masalah sejak dini dan memberikan bantuan yang sesuai untuk membantu siswa mengatasi tantangan tersebut dan membangun hubungan yang lebih sehat. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan dalam hubungan pribadi-sosial harus dipersiapkan dengan matang (Sugiyatno, 2009). Untuk menghadapi tantangan dalam hubungan pribadi-sosial, siswa perlu mempersiapkan beberapa hal, antara lain:

- a. Keterampilan Komunikasi: Siswa perlu belajar cara menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan mereka dengan jelas dan secara efektif. Keterampilan mendengarkan dengan baik juga penting untuk memahami perspektif orang lain.
- b. Empati: Kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain adalah keterampilan penting dalam membangun hubungan yang sehat. Siswa perlu belajar untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain dan merespons dengan empati.

- c. Penyelesaian Konflik: Konflik adalah bagian alami dari hubungan, tetapi siswa perlu belajar cara menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif dan damai. Ini termasuk mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dan kompromi.
- d. Pemahaman Emosi: Siswa perlu mengembangkan kesadaran diri tentang emosi mereka sendiri serta belajar mengelola emosi secara sehat. Ini termasuk mengenali tanda-tanda stres dan kecemasan serta belajar teknik-teknik relaksasi.
- e. Pembentukan Dukungan Sosial: Siswa perlu membangun jaringan dukungan sosial yang positif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan figur otoritas seperti guru atau konselor. Dukungan sosial dapat memberikan dukungan emosional dan praktis selama masa-masa sulit.
- f. Kemandirian: Siswa perlu mempersiapkan diri untuk mengambil tanggung jawab atas keputusan mereka sendiri dan mengembangkan kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Ini termasuk belajar mengelola waktu, uang, dan tugas-tugas sehari-hari.
- g. Dengan mempersiapkan diri dengan keterampilan dan pengetahuan ini, siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan dalam hubungan pribadi-sosial dan membangun hubungan yang lebih sehat dan bermakna dengan orang lain.
- h. Di SMA Muhammadiyah 2 Magelang terdiri dari siswa yang memiliki rentang usia siswa. Terdapat permasalahan yang sering muncul terkait dengan hubungan sosial para siswa yaitu siswa sering berselisih paham mengenai pemahaman dan prinsip hidup yang mengakibatkan terjadinya konflik antar siswa. Siswa mudah terpengaruh dengan siswa yang lain terutama pada perilaku buruk. Siswa yang sedang mengenal perasaan jatuh cinta kepada lawan jenis sering sekali menghadapi kondisi yang mengecewakan. Juga terdapat siswa yang mengalami konflik dengan orang tua.

2. METODE

Pengabdian ini akan melibatkan beberapa tahapan yang dimulai dari analisis situasi, penyusunan rencana kegiatan, pelaksanaan pelatihan, evaluasi dan pelaporan kegiatan. Target pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah para siswa di SMA Muhammadiyah 2 Kota Magelang dalam rangka dukungan program "keterampilan psikologis" yang merupakan cakupan program kurikulum Merdeka. Rincian alur kegiatan pengabdian ditunjukkan pada gambar berikut:



Gambar 1. Rincian Alur Kegiatan Pengabdian

1) Langkah-Langkah Kegiatan

a. Perencanaan

Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam program ini, perlu dilakukan perencanaan mengenai persiapan-persiapan yang dibutuhkan. Tahap persiapan ini dilakukan pada bulan pertama hingga bulan kedua. Kegiatan persiapan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

1. Koordinasi internal dalam tim pengusul untuk pembagian tugas sesuai dengan kepakaran masing-masing serta mempersiapkan kebutuhan pelaksanaan program pengabdian.
2. Koordinasi eksternal dengan pihak mitra untuk menentukan peserta, tempat, dan waktu pelaksanaan.

b. Tahap Pelaksanaan Pengabdian

1. Program pengabdian ini dilakukan melalui tahapan, yaitu penyajian materi, diskusi dan praktik.
2. Kegiatan praktik yang dilakukan oleh tim pengabdian terkait keterampilan psikologis. Tahap pelaksanaan dilakukan selama 4 bulan dimulai dari bulan ketiga hingga bulan ketujuh.

c. Tahap Evaluasi

1. Evaluasi selama kegiatan. Evaluasi akan dilaksanakan secara kontinyu selama pelaksanaan kegiatan program bersama dengan mitra. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterampilan psikologis melalui pelatihan keterampilan psikologis bagi peserta didik dalam hubungan pribadi-sosial.
2. Evaluasi pasca kegiatan. Evaluasi pasca program ini akan dilakukan oleh tim pengusul pengabdian untuk mengetahui sejauh mana hasil kegiatan yang dicapai secara menyeluruh (tujuan, proses, hingga luaran yang diharapkan). Evaluasi inilah yang akan dijadikan pijakan untuk menyusun laporan kegiatan.
3. Laporan kegiatan disusun sebagai laporan pertanggungjawaban atas apa yang telah dilakukan. Laporan disusun berdasarkan proses kegiatan yang telah dilaksanakan serta hasil evaluasi yang telah diadakan.

d. Tahap evaluasi pasca kegiatan dan pembuatan laporan dilakukan selama 3 bulan dimulai dari bulan keenam hingga bulan kedelapan. Sehingga total pelaksanaan kegiatan program selama 8 bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian Pelatihan Keterampilan Psikologis sebagai Usaha Preventif dalam Hubungan Pribadi-Sosial di SMA Muhammadiyah 2 Kota Magelang menunjukkan perkembangan signifikan dalam keterampilan siswa untuk mengelola dan membina hubungan pribadi-sosial yang sehat. Program ini dirancang untuk merespons berbagai permasalahan yang sering dihadapi siswa, seperti konflik antar teman, pengaruh negatif dari kelompok sebaya, dan tantangan emosional terkait perasaan cinta yang mulai muncul di usia remaja. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, siswa memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, termasuk kemampuan untuk menyampaikan pemikiran dan emosi mereka secara jelas dan efektif, serta mendengarkan dengan lebih aktif. Peningkatan ini membantu siswa dalam menghindari miskomunikasi yang sering menjadi pemicu konflik antar rekan.

Program ini juga berhasil meningkatkan empati di kalangan siswa, sebuah keterampilan penting dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Melalui materi pelatihan dan praktik langsung, siswa belajar memahami perspektif orang lain dan merespons situasi dengan empati, yang sangat membantu dalam membangun ikatan sosial yang lebih kuat.

Pengembangan empati ini diikuti dengan peningkatan kemampuan siswa dalam penyelesaian konflik. Mereka diajarkan teknik-teknik penyelesaian konflik secara konstruktif, termasuk negosiasi dan kompromi, yang memungkinkan mereka untuk menyelesaikan perselisihan dengan cara yang damai dan produktif. Keterampilan ini sangat penting mengingat masa remaja sering diwarnai oleh perbedaan pendapat dan konflik seputar otonomi dan identitas diri.

Pengelolaan emosi menjadi aspek lain yang ditekankan dalam program ini. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, yang dapat mempengaruhi cara mereka bereaksi terhadap situasi yang menantang. Pelatihan ini memberikan mereka alat dan teknik relaksasi serta strategi pengendalian emosi, yang membantu mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Hasilnya, siswa yang sebelumnya merasa tertekan oleh tantangan sosial dan akademis kini mampu menghadapi situasi dengan lebih tenang dan percaya diri.

Pengabdian ini juga memfasilitasi pembentukan jaringan dukungan sosial di antara siswa. Dukungan sosial yang positif, baik dari teman sebaya, guru, maupun konselor sekolah, telah terbukti memberikan pengaruh besar dalam membantu siswa merasa diterima dan didukung selama masa-masa sulit. Pengembangan jaringan ini memungkinkan siswa untuk memiliki tempat berlindung secara emosional dan mendapatkan nasihat atau bantuan ketika diperlukan. Keberadaan jaringan dukungan yang kuat ini penting untuk menjaga kesehatan mental siswa dan mencegah mereka terjebak dalam perilaku berisiko yang merugikan.

Dari sisi luaran, program ini menghasilkan berbagai bentuk kontribusi, termasuk artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi, berita di media massa yang meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya keterampilan psikologis, serta materi visual seperti poster kegiatan yang memperkuat diseminasi informasi. Poster ini tidak hanya berfungsi sebagai dokumentasi kegiatan tetapi juga sebagai media edukasi yang memperkenalkan keterampilan psikologis kepada audiens yang lebih luas.

Pembahasan pengabdian ini menegaskan bahwa keberhasilan program pelatihan keterampilan psikologis bergantung pada pendekatan holistik yang melibatkan berbagai pihak. Kolaborasi antara sekolah, guru, konselor, dan pihak eksternal yang berkompeten dalam bidang psikologi atau konseling menjadi elemen penting dalam memastikan program ini dapat berjalan efektif dan berkelanjutan. Dukungan dari pihak sekolah, seperti kepala sekolah dan tenaga pendidik, juga sangat berperan dalam menciptakan suasana yang kondusif untuk pembelajaran keterampilan psikologis.

Secara keseluruhan, pelatihan keterampilan psikologis ini membuktikan efektivitasnya sebagai intervensi preventif untuk mendukung siswa menghadapi berbagai tantangan pribadi-sosial di masa remaja. Siswa yang terlibat dalam program ini tidak hanya mendapatkan manfaat langsung berupa peningkatan keterampilan interpersonal, tetapi juga lebih siap untuk menghadapi masa depan dengan pondasi mental dan emosional yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan preventif yang terencana dan berfokus pada pengembangan kemampuan psikologis siswa memiliki dampak positif jangka panjang dalam membentuk generasi yang lebih resilien, mampu menjalin hubungan yang bermakna, dan memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi dinamika kehidupan di masa mendatang.



Gambar 2. Foto Bersama



(a)



(b)



(c)

Gambar 3. Pemaparan Materi (a) Persiapan Pemaparan Materi (b) Pemaparan Materi dan (c) Siswa SMA Muhammadiyah 2 Kota Magelang

4. KESIMPULAN

Pelatihan keterampilan psikologis sebagai usaha preventif dalam hubungan pribadi-sosial di SMA Muhammadiyah 2 Kota Magelang berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam komunikasi, empati, penyelesaian konflik, dan pengelolaan emosi, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan pribadi-sosial. Program ini juga memperkuat dukungan sosial di antara siswa, guru, dan konselor, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Dengan pendekatan holistik dan kolaboratif, pelatihan ini memberikan manfaat jangka panjang, membentuk siswa yang resilien, percaya diri, dan siap menghadapi dinamika kehidupan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dollu, EBS. 2020. Modal Sosial. *Jurnal Warta Governare*, Vol.1 .No. 1
Dwijayani, Ni Komang & Wilani, Ni Made. 2019. Bucin itu Bukan Cinta: Mindful Dating for Flourishing Relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*

- Murtafiah, Anisatun & Sahara, Octavia Arlina. 2019. Pelaksanaan Bimbingan Pribadi Sosial Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa Terisolir Di SMP Negeri 5 Banguntapan. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 03, No. 2,
- Rini, Ihdia K, Hardjajani, T & Nugroho, AA. . 2012. Hubungan pribadi-sosial siswa yang bermasalah dapat memiliki dampak yang signifikan, baik secara emosional maupun psikologis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*
- Santrock, J. W. (2007). Remaja. Erlangga.
- Sugiyatno. 2009. Strategi Menghadapi Konflik Emosional Orang Tua – Remaja. *Paradigma*, Vol 08, No. 4
- .

First Publication Right

SUBSERVE: Community Service and Empowerment Journal

This Article is Licensed Under

