

Webinar Meningkatkan Kualitas Hidup Bagi Remaja Akhir di Wedoro, Sidoarjo

Dessi Christanti¹, Nurlaila Effendy², Eli Prasetyo³, Detricia Tedjawijaya⁴,

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

E-mail: ¹dessi@ukwms.ac.id, ²laila.effendy@ukwms.ac.id, ³eli@ukwms.ac.id, ⁴detricia.t@ukwms.ac.id

Abstrak

Remaja di Kelurahan Wedoro, Sidoarjo sebagaimana remaja lainnya menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya. Bila mereka tidak bisa mengatasi masalah maka mereka dapat menjadi stres dan menurunkan kualitas hidupnya. Guna membantu para remaja tersebut agar memiliki bekal bagaimana menghadapi masalah dan meningkatkan kualitas hidupnya maka dirancang sebuah program webinar sebagai sarana sharing pengetahuan bagaimana meningkatkan kualitas hidup. Melalui webinar ini individu diajak untuk melihat sisi positif dalam dirinya. Dengan demikian, individu akan melihat bahwa dirinya kuat dan mampu menghadapi segala tantangan atau masalah atau kejadian negatif yang datang padanya. Individu tidak lagi rentan terhadap depresi. Individu akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Program ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring yaitu via zoom. Kegiatan yang berlangsung selama kurang lebih dua jam berlangsung dengan baik. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan skor rata-rata peserta mengenai kualitas hidup.

Kata kunci: Refleksi diri, psikoedukasi, kualitas hidup, positif, remaja

Abstract

Adolescents in Wedoro Village, Sidoarjo like other adolescents face various problems in their lives. If they can't solve the problem, they can become stressed and reduce their quality of life. In order to help these adolescents to have the provision of how to deal with problems and improve their quality of life, a webinar program was designed as a means of sharing knowledge on how to improve the quality of life. Through this webinar, individuals are invited to see the positive side of themselves. Thus, individuals will see that they are strong and able to face any challenges or problems or negative events that come their way. Individuals are no longer prone to depression. Individuals will have a better quality of life. This program was held on April 23, 2022. This activity was carried out online, namely via zoom. The activity which lasted for approximately two hours went well. The results of the pretest and post test showed an increase in the average score of participants regarding quality of life.

Keywords: Self-reflection, psychoeducation, quality of life, positivity, adolescents

1. PENDAHULUAN

Setiap individu termasuk remaja tentu ingin memiliki kualitas hidup yang baik. Kualitas hidup merupakan pencapaian kehidupan individu yang ideal atau sesuai dengan harapannya [1]. WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisinya di kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka jalani. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kualitas hidup merupakan hal subjektif, tergantung pada persepsi individu pada dirinya dan bagaimana ia menjalani kesehariannya [2]. Kualitas hidup dapat dilihat dari berbagai aspek antara lain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan [3].

Salah satu aspek dari kualitas hidup yang disebutkan adalah kesehatan psikologis. Pada masa sekarang ini remaja lebih banyak menghadapi masalah dari lingkungannya dan dirinya sendiri sehingga menjadi depresi. Individu yang berada di rentang usia antara 15 – 24 tahun memang rentan mengalami

gangguan depresi [4]. Depresi adalah gangguan pada individu yang ditandai dengan rasa sedih terus menerus yang berkepanjangan sehingga berdampak negatif pada kondisi fisik dan kehidupan sosial individu [5]. Dalam tahap perkembangan usia antara 15-24 tahun, individu berada dalam fase remaja. Menurut Hurlock (2001) fase remaja ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Berdasarkan jenjang pendidikan, remaja akhir adalah individu yang berada di tahun terakhir SMA dan awal mahasiswa.

Individu pada fase remaja akhir menghadapi tantangan dari lingkungan eksternalnya. Apalagi dengan kemajuan teknologi pada saat ini sehingga masalah yang dihadapi oleh remaja tidak hanya berasal dari lingkungan sekitarnya namun juga berasal dari media sosial [7]. Beberapa sumber permasalahan yang dihadapi remaja akhir seperti yang tertulis di laman *idntimes.com* adalah tekanan akademis dan media sosial. Tekanan akademis yang dirasakan oleh remaja akhir adalah mereka merasa dituntut untuk sukses secara akademis. Beban akademik semakin terasa selama masa pandemi karena para remaja akhir harus belajar secara daring [8]. Keharusan untuk menatap layar laptop terus menerus membuat remaja menjadi bosan dan capek secara fisik. Para remaja ini juga menganggap tugas kuliah dan sekolah menjadi lebih banyak dibandingkan sebelum pandemi. Hal ini membuat mereka rentan mengalami stres dan depresi.

Media sosial juga menjadi stressor bagi individu. Remaja tidak bisa lepas dari gadget dan media sosial. Paparan dari media sosial dapat membuat individu depresi karena individu akan membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain yang ditunjukkan melalui postingan di media sosial. Individu akan merasa dirinya tidak berarti atau gagal ketika melihat postingan kesuksesan orang lain di media sosial [9].

Permasalahan yang umum dialami para remaja tersebut, yang juga dirasakan oleh remaja di Kelurahan Wedoro, Sidoarjo, tepatnya di RT 08, RW 07. Mengikuti pembelajaran secara daring selama masa pandemi, memberikan tantangan tersendiri bagi mereka. Perasaan bosan, jenuh dan tidak ada interaksi dengan teman-temannya membuat mereka stres. Selain masalah akademik, masalah lain yang dihadapi mereka adalah masalah pertemanan, pacaran, dan kecanduan pada gadget.

Depresi yang dialami oleh remaja ini tentu dapat menurunkan tingkat kualitas hidup remaja. Individu yang mengalami stress akademik akan memiliki kualitas hidup yang rendah [10]. Depresi yang dialami individu dapat merusak sistem imun individu sehingga individu akan mudah sakit. Selain itu secara psikologis, individu juga akan mengalami kesulitan berkonsentrasi sehingga dapat mengganggu proses belajarnya. Kondisi ini membuat individu akan menjadi tidak nyaman dengan hidupnya dan pada akhirnya akan berdampak pada tahap perkembangan selanjutnya [11].

Aspek psikologis dari kualitas hidup antara lain pikiran dan perasaan positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, individu perlu melatih dirinya dan mengembangkan kemampuan agar dapat melihat sisi positif dalam dirinya. Ketika individu dapat mengenali potensi dirinya akan timbul perasaan yang positif pula. Dengan demikian individu akan merasa mampu menghadapi berbagai masalah yang muncul dan tidak rentan lagi terhadap depresi. Pada akhirnya individu akan memiliki kualitas hidup yang diinginkan.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja perlu melihat potensi positif dalam dirinya. Remaja juga perlu mengembangkan pikiran dan perasaan positif dalam dirinya. Sejalan dengan kesimpulan tersebut perlu adanya program pelatihan bagi remaja agar mampu memiliki pikiran dan perasaan positif. Untuk tujuan inilah program pengabdian kepada masyarakat (*abdimas*) ini dirancang. Program *abdimas* yang diusung merupakan bentuk psikoedukasi yaitu memberikan pengetahuan mengenai salah satu materi psikologi kepada masyarakat.

Melalui psikoedukasi diharapkan dapat membantu para remaja akhir di wilayah RT 08 RW 07 Kelurahan Wedoro, Sidoarjo mampu melakukan refleksi diri sehingga melihat potensi dirinya dan memandang dirinya secara positif. Pikiran yang positif ini akan membantu mereka ketika menghadapi masalah dan pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup mereka.

2. METODE

Psikoedukasi dilaksanakan dalam bentuk webinar. Mengingat pada saat itu masih berlaku

kebijakan PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) untuk sejumlah wilayah di Indonesia, termasuk di Surabaya dan Sidoarjo, maka tim pelaksana memutuskan untuk menggelar kegiatan ini secara daring. Pelaksanaan webinar untuk meningkatkan kualitas hidup bagi remaja akhir di RT 08 RW 07 Kelurahan Wedoro Kecamatan Waru Sidoarjo, melalui tahap-tahap berikut ini:



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Webinar

2.1. Persiapan

Tim pelaksana Abdimas, sebelumnya telah melakukan wawancara pada salah satu pengurus RT dan salah seorang remaja di wilayah RT 08 RW 07 Kelurahan Wedoro, Sidoarjo. Berdasarkan hasil wawancara, mereka sepakat bahwa biasanya para remaja yang berada di kelas akhir SMA dan kuliah ada yang merasa stres karena masalah sekolah, terutama saat pandemi. Masalah lain yang dihadapi oleh remaja adalah bagaimana berteman dan juga masalah dengan pacar. Pengurus RT menyambut baik bila diadakan kegiatan yang dapat membantu para remaja di wilayah tersebut untuk mengatasi stres dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

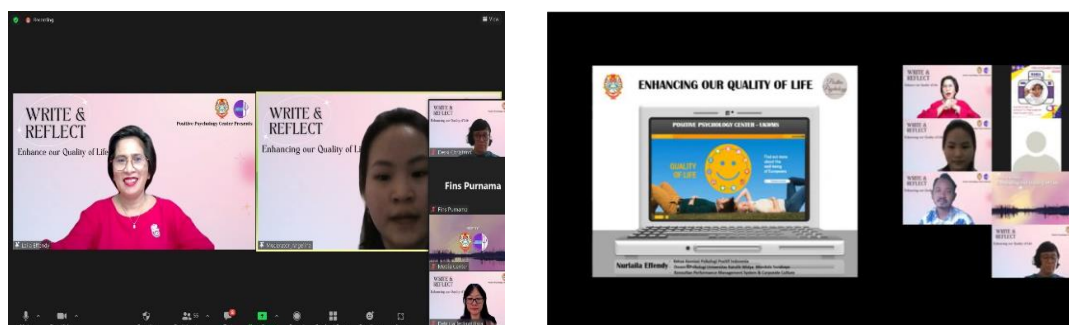
Tim pelaksana Abdimas kemudian melakukan koordinasi internal untuk menentukan tanggal kegiatan dan pembicara dalam kegiatan ini. Tim pelaksana Abdimas juga merekrut lima orang mahasiswa untuk membantu pelaksanaan kegiatan Abdimas ini. Kemudian, tim pelaksana dan mahasiswa melakukan pertemuan untuk merencanakan pelaksanaan kegiatan Abdimas ini. Kegiatan ini diberi nama *Write and Reflect: Enhancing Our Quality of Life*. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 23 April 2022. Dalam pelaksanaan webinar, akan ada dua orang pemateri. Sebagai pembawa acara sekaligus moderator ditunjuk salah seorang mahasiswa dengan pertimbangan bisa menjalin komunikasi yang lebih lancar dengan peserta. Persiapan lainnya adalah menyiapkan *link zoom* yang akan digunakan pada saat pelaksanaan kegiatan.

2.2. Pelaksanaan

Kegiatan Abdimas ini diselenggarakan pada hari Sabtu, 23 April 2022, pada pukul 09.00 WIB. Sebelum webinar dimulai, tim abdimas melakukan koordinasi terlebih dahulu untuk memastikan semua sudah disiapkan dengan baik. Zoom dibuka pada pukul 08.45 WIB. Materi kegiatan ini terbagi menjadi dua yaitu: (1) pengetahuan tentang kualitas hidup dan (2) refleksi diri sebagai salah satu cara meningkatkan kualitas hidup. Setelah pemaparan materi, acara webinar dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.

Materi pertama merupakan penjelasan mengenai pengertian kualitas hidup, indikator kualitas hidup yang baik, dan bagaimana meningkatkan kualitas hidup. Pada sesi materi pertama ini, pemateri juga menyinggung dampak positif bagi individu jika memiliki kualitas hidup yang baik. Pada materi yang kedua, peserta mendapat penjelasan mengenai metode refleksi diri yang bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup. Salah satu cara melakukan refleksi diri adalah membuat tulisan mengenai kejadian yang dialami individu sehari-hari. Melalui tulisan reflektif ini, individu akan dapat memahami peristiwa yang dialami, perasaan individu saat itu dan apa yang dilakukan individu dalam peristiwa tersebut.

Webinar ini berakhir pada pukul 11.00 WIB. Di awal dan di akhir acara, peserta diminta untuk mengisi angket *pre test* dan *post test* yang berisi sepuluh pertanyaan tentang kualitas hidup.



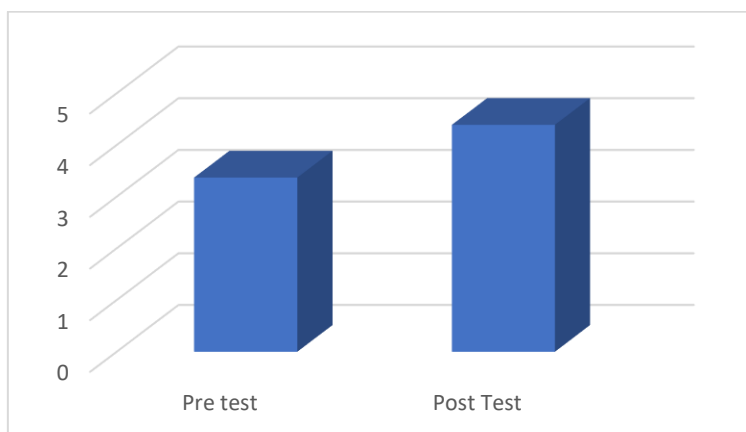
Gambar 2. Pelaksanaan Webinar

2.3. Evaluasi

Setelah kegiatan berakhir, tim abdimas mengevaluasi pelaksanaan pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi, kegiatan ini dianggap berjalan dengan baik dan sesuai rencana. Acara dimulai tepat waktu. Pemaparan materi oleh pembicara mudah dipahami. Pembawa acara sekaligus moderator dapat menghidupkan suasana sehingga suasana selama webinar sehingga suasana tidak kaku.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi dalam bentuk webinar ini berjalan dengan baik dan lancar. Sebagian besar peserta hadir tepat waktu walaupun ada beberapa peserta yang hadir terlambat. Peserta mengikuti kegiatan ini dari awal hingga selesai sesi tanya jawab peserta.



Gambar 3. Rata-Rata Hasil *Pre Test* Dan *Post Test*

Data *pre test* dan *post test* setelah dilakukan penghitungan menunjukkan hasil rata-rata skor *pre test* adalah 3,37 sedangkan hasil rata-rata skor *post test* adalah 4,39. Data ini menunjukkan ada peningkatan pemahaman mengenai *quality of life* setelah peserta mendengarkan pemaparan materi dari pembicara. Dengan kata lain, kegiatan ini dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai *quality of life*.

Kegiatan ini diharapkan berdampak pada peningkatan pengetahuan para peserta bagaimana meningkatkan kualitas hidupnya. Peserta diharapkan mampu melakukan sendiri refleksi diri sebagai salah satu cara meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, peserta tidak hanya melakukan refleksi diri saat pelatihan namun juga melakukan sendiri di rumah. Jadi pelaksanaan refleksi diri tidak akan berhenti namun terus berkelanjutan. Hal ini penting karena individu setiap saat dapat menghadapi masalah dan menjadi stress. Bila individu mampu melakukan refleksi diri maka dapat diharapkan

individu tidak akan mengalami stress berkepanjangan namun sebaliknya individu mampu menghadapi stress tersebut. Pada akhirnya, individu mampu memiliki kualitas hidup yang baik.

Psikoedukasi merupakan cara menyampaikan pengetahuan di bidang psikologi dalam bahasa yang lebih populer dan sederhana kepada masyarakat. Dalam kegiatan abdimas ini, psikoedukasi tentang kualitas hidup dilakukan melalui webinar. Perbedaan skor rata-rata antara *pre test* dan *post test* dapat menjadi landasan untuk menyimpulkan melalui webinar ini terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai kualitas hidup dan bagaimana meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan skor rata-rata setelah pemaparan materi menunjukkan bahwa psikoedukasi melalui webinar masih merupakan sarana yang efektif untuk mentransfer pengetahuan kepada peserta. Hal ini sejalan dengan hasil psikoedukasi tentang insomnia sebelumnya yang dilakukan untuk lansia. Setelah mengikuti psikoedukasi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik [12]. Demikian pula psikoedukasi tentang pengetahuan pengasuhan positif pada para ibu, menunjukkan hasil skor rerata pada *post test* lebih tinggi dibandingkan skor rerata *pre test*. Peningkatan skor rerata *post test* merupakan indikasi peningkatan pemahaman para ibu tentang pengasuhan positif [13].

Depresi dapat menurunkan kualitas hidup individu [10], [14]. Sebagai individu yang masih labil dan mencari konsep diri [6], remaja dapat mengalami kebingungan dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, remaja sebaiknya memiliki pengetahuan bagaimana mengatasi permasalahan dalam hidup. Dengan demikian remaja tidak akan mengalami depresi.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup adalah melakukan refleksi diri. Melalui metode refleksi diri, remaja dapat mensyukuri apa yang sudah ia miliki [2] sehingga remaja tidak mudah merasa iri terhadap temannya. Melalui refleksi diri, remaja juga dapat melihat bagaimana ia berperilaku dalam berbagai situasi yang ia alami. Remaja juga dapat mengevaluasi bagaimana perasaan yang muncul saat ia berperilaku dalam situasi tertentu. Dengan demikian, remaja akan dapat memahami dirinya, kelebihan dan kekurangannya yang bisa ia gunakan menghadapi masalah yang akan datang [15], [16].

Melalui refleksi diri ini, remaja juga akan mengetahui bagaimana ia memiliki persepsi akan dirinya.. Persepsi akan diri sendiri berkaitan dengan kebahagiaan [17]. Bila remaja memiliki persepsi positif akan dirinya, ia akan merasa bahagia dan sebaliknya. Perasaan bahagia ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kualitas hidup yang baik. Jika remaja memiliki persepsi negatif mengenai dirinya sendiri, ia dapat mencari tahu apa yang membuat ia memiliki persepsi negatif dan bagaimana mengubah hal tersebut.

Kualitas hidup yang baik merupakan hal yang penting dimiliki oleh remaja. Memiliki kualitas hidup yang baik, berarti remaja memiliki kehidupan yang nyaman secara fisik, psikologis, materi dan sosial. Remaja akan kuat menghadapi masalah dan pengaruh negative dari lingkungan. Bahkan, bila remaja memiliki kualitas hidup yang baik akan memberi pengaruh yang baik pula pada lingkungan sekitarnya.

4. KESIMPULAN

Psikoedukasi dalam bentuk webinar mengenai bagaimana meningkatkan kualitas hidup untuk para remaja di kelurahan Wedoro, Sidoarjo telah dapat terlaksana dengan baik. Menilik hasil *post test*, dapat dikatakan bahwa peserta webinar ini telah memahami semua materi yang disampaikan. Menang, harus diakui, untuk menumbuhkan minat remaja melakukan refleksi diri memerlukan waktu. Oleh karena itu, akan baik jika diadakan psikoedukasi lanjutan untuk menguatkan para remaja melakukan refleksi diri. Dengan demikian, remaja akan memiliki cara meningkatkan kualitas hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Diener, S. Oishi, and R. E. Lucas, "Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life," *Annu. Rev. Psychol.*, vol. 54, pp. 403–425, 2003, doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056.

- [2] D. A. Putri, S. Sukarti, and M. A. Rachmawati, "Pelatih Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Guru Sekolah Inklusi," *J. Interv. Psikol.*, vol. 8, no. 1, pp. 21–40, 2016, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art2.
- [3] M. J. Power, "Quality of Life," in *Positive Psychological Assessment. A Handbook of models and measures.*, J. Lopez, Shane and C. R. Snyder, Eds. Washington DC: APA, 2003.
- [4] D. E. Papalia and G. Martorell, *Experience Human Development*, 14th ed. New York, NY: McGraw Hill, 2021.
- [5] J. Mirowsky and C. E. Ross, *Social Causes of Psychological Distress*, 2nd ed., vol. 7, no. 1. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2015.
- [6] E. B. Hurlock, *Developmental Psychology: A Life span Approach*, 5th ed. North America: McGraw-Hill Education, 2001.
- [7] Aizah, "Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja," *Konseling Reli. J. Bimbingan. Konseling Islam*, vol. 4, no. 2, pp. 295–316, 2013.
- [8] J. K. F. Rogi, D. V Rombot, and I. E. Siagian, "Gambaran Kualitas Hidup dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 9 Manado di Masa Pandemi COVID-19," *J. Kedokt. Komunitas dan Trop.*, vol. 8, no. 2, pp. 313–317, 2020.
- [9] K. Dianovinina, "Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya," *J. Psikogenes.*, vol. 6, no. 1, pp. 69–78, 2018, doi: 10.24854/jps.v6i1.634.
- [10] R. H. S. Haryono and K. Kurniasari, "Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja," *J. Biomedika dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 75–84, 2018, doi: 10.18051/jbiomedkes.2018.v1.75-84.
- [11] A. V. Horwitz, "Distinguishing distress from disorder as psychological outcomes of stressful social arrangements," *Heal. An Interdiscip. J. Soc. Study Heal. Illn. Med.*, vol. 11, no. 3, pp. 273–289, 2007, doi: 10.1177/1363459307077541.
- [12] D. Pratiwi, "Psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman tentang problem insomnia pada lansia," *Procedia Stud. Kasus dan Interv. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 8–11, 2017.
- [13] B. H. Cahyani and F. G. Putrianti, "Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Ibu Dalam Pengasuhan Positif," *Plakat (Pelayanan Kpd. Masyarakat)*, vol. 3, no. 1, p. 107, 2021, doi: 10.30872/plakat.v3i1.5844.
- [14] Nurhasanah, H. Kushadiwijaya, and C. Marchira, "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup Pada Masyarakat Daerah Bencana Pasca Gempa Bumi di Kabupaten Sleman Tahun 2008," *Ber. Kedokt. Masy.*, vol. 25, no. 1, pp. 1–8, 2009.
- [15] E. M. P. Dewi, "Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren," *Intuisi. (JURNAL Ilm. PSIKOLOGI)*, vol. 6, no. 1, pp. 28–33, 2014.
- [16] V. Meidianawaty, "Refleksi Diri dalam Pendidikan Kedokteran," *Tunas Med. J. Kedokt. Kesehat.*, vol. 5, no. 3, pp. 24–27, 2019.
- [17] A. P. Rina, H. Pratikto, R. A. Martin, and R. Z. A. Dewa, "Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja," *Brill. J. Ris. dan Konseptual*, vol. 7, no. 1, pp. 288–298, 2022.