



## PENCEGAHAN TERJADINYA GANGGUAN MENTAL SERIUS PADA MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI PENINGKATAN KEMAMPUAN SELF HELP PADA REMAJA

*Preventing Serious Mental Disorders During The Covid-19 Pandemic Through Increasing Self Help Ability In Adolescents*

Ika Yuniar Cahyanti\*, Tri Kurniati Ambarini, Dhian Kusumastuti, Anang Arief Abdillah, Theodore Baswara

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Airlangga 4-6, Surabaya

\*Alamat korespondensi: [ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id](mailto:ika.yuniar@psikologi.unair.ac.id)

(Tanggal Submission: 9 Agustus 2022, Tanggal Accepted : 16 September 2022)



### Kata Kunci : Abstrak :

*Self Help,  
Remaja,  
Pandemi Covid,  
Kesehatan  
Mental*

Pandemi COVID-19 berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan manusia termasuk masalah kesehatan mental. Remaja menjadi kelompok yang juga merasakan dampak dari kondisi pandemic COVID-19 ini seperti perubahan lingkungan belajar yang memicu rasa malas kegagalan dalam belajar, kecanduan *game online*, hingga permasalahan pada interaksi sosial. Karakteristik remaja yang tertutup membuat permasalahan yang dihadapi oleh remaja kerap tidak diketahui oleh guru maupun orangtua. Maka dibutuhkan kemampuan *self-help* guna mencegah gangguan mental pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan mengenai kemampuan *self-help*. Kemampuan *self-help* merupakan kemampuan menolong diri sendiri dalam keadaan tidak menyenangkan yang diharapkan dapat mencegah gangguan mental pada remaja. Pengetahuan yang diberikan pada kegiatan ini adalah pengetahuan gaya belajar, asertivitas, dan manajemen diri. Kegiatan dilakukan kepada para siswa MAN 2 Pontianak dengan metode webinar dan diskusi melalui *whatsapp* grup. Terdapat total 15 data pre-test dan post-test pada kegiatan ini. Terdapat perbedaan rata-rata skor pada seluruh variabel yang diukur pada kegiatan ini yaitu pengetahuan tentang gaya belajar, pengetahuan tentang asertivitas, pengetahuan tentang manajemen diri, tingkat asertivitas dan tingkat manajemen diri. Analisis uji beda *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan gaya belajar serta tingkat keterampilan manajemen diri antara sesi pre-test dan post-test. Selain itu nilai  $p > 0,05$  menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan asertivitas, tingkat asertivitas dan pengetahuan mengenai manajemen diri sebelum dan setelah kegiatan intervensi diberikan. Terjadi kenaikan skor pengetahuan para remaja mengenai cara melakukan *self-help*. Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ini berhasil tercapai.

**Key word :**

*Self Help, Adolescents, Covid Pandemic, Mental Health*

**Abstract :**

The COVID-19 pandemic has had an impact on various aspects of human life, including mental health issues. Teenagers are a group that also feels the impact of the COVID-19 pandemic. Some of the problems faced by teenagers during the pandemic include changes in the learning environment that trigger a sense of laziness to fail in learning, addiction to online games, to problems in social interaction. The characteristics of adolescents who tend to be closed make the problems faced by adolescents are often unknown to teachers and parents. Therefore, this study aims to equip adolescents with knowledge about self-help abilities to prevent mental disorders in adolescents. Aspects of knowledge provided in this activity is knowledge about learning styles, assertiveness, and self-management. The activity was carried out for the students of MAN 2 Pontianak with the webinar method and discussion via *WhatsApp* group. There are a total of 15 pre-test and post-test data processed in this activity. The results show that there are differences in the average scores on all the variables measured in this activity, namely knowledge of learning styles, knowledge of assertiveness, knowledge of self-management, level of assertiveness and level of self-management. The analysis of the paired sample t-test difference test showed that the p value  $< 0.05$  which indicated that there was a significant difference between learning style knowledge and self-management skill level between the pre-test and post-test sessions. In addition, the p value  $> 0.05$  which indicates that there is no significant difference between assertiveness knowledge, assertiveness level and knowledge of self-management before and after intervention activities are given.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Cahyanti, I. Y., Ambarini, T. K., Kusumaswati, D., AbdillahA. A., & Baswara, T. (2022). Pencegahan Terjadinya Gangguan Mental Serius Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Peningkatan Kemampuan Self Help Pada Remaja. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1060-1069. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.694>

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang berkepanjangan mendatangkan berbagai dampak kehidupan manusia. Berhentinya beberapa bentuk aktifitas dan peralihan beberapa kegiatan menjadi daring menghilangkan aspek interaksi langsung antara manusia, termasuk pula dalam proses pendidikan. Hal ini tidak hanya berdampak pada kegiatan sehari-hari tapi juga mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mental masyarakat (Lakhan dkk., 2020). Tidak hanya dalam segi perekonomian dan kesehatan fisik, namun juga menyerang masalah kesehatan mental (Kaligis dkk., 2020). Salah satu kelompok yang mengalami dampak masalah kesehatan mental pada masa pandemi adalah kelompok remaja.

Pada masa pandemi saat ini terdapat berbagai macam dampak yang dialami oleh remaja. Salah satu masalah yang timbul dampak dari rasa stress dari perubahan lingkungan belajar adalah timbulnya rasa malas untuk belajar (Lindasari et al., 2021). Adanya rasa malas belajar dari individu remaja ini tentunya akan menimbulkan kebingungan dalam memahami materi pembelajaran di sekolah dan pada akhirnya berdampak pada kegagalan belajar (Lindasari et al., 2021). Selain itu masalah lain yang timbul pada remaja di kondisi pandemi adalah perilaku kecanduan bermain *game online*. Hasil penelitian terhadap remaja SMP dan SMA menunjukkan bahwa hampir 6 % siswa mengalami kecenderungan kecanduan *game online* kategori berat dan lebih dari 22 % pada kategori sedang (Rangkuti et al., 2021). Masalah ini juga merupakan masalah-masalah yang dialami oleh para siswa di MAN 2 Pontianak. Adanya perilaku-perilaku maladaptif yang terjadi secara berkepanjangan menyebabkan para remaja ini pada akhirnya memiliki pola hidup yang berantakan. Selain itu, pemenuhan kebutuhan sosial para



remaja juga cenderung terbatas karena adanya pembatasan interaksi sosial pada kondisi pandemi. Dampaknya, anak-anak yang mempersepsikan dirinya memiliki teman yang sedikit memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang cenderung lebih rendah pula (Borualogo, 2021).

Masalah kesehatan mental pada remaja juga terjadi pada kelompok remaja di Kalimantan Barat. Wahana Visi Indonesia (WVI) melalui kajian cepat dan survei suara anak, mencatat berbagai persoalan atau masalah yang dihadapi anak-anak di Provinsi Kalbar saat pandemi COVID-19. Diperoleh fakta hanya 68 persen anak yang mempunyai akses terhadap program belajar dari rumah dan selebihnya kesulitan mendapatkan akses karena belajar di rumah kurangnya arahan maupun minimnya fasilitas. Dari sisi ekonomi, lebih dari 50 persen rumah tangga tidak dapat memenuhi kebutuhan makanan bergizi seimbang karena menurunnya pendapatan keluarga. Selain itu, hampir dua per tiga anak mengaku masih mengalami kekerasan verbal dari orang tua walaupun hasil survei kepada orang tua menunjukkan hal kontradiktif. Anak-anak juga rentan mengalami kekerasan yang terjadi dalam jaringan (daring) seperti perundungan dan pornografi.

Pada tugas perkembangan remaja, remaja cenderung akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan individu seusia mereka. Sebagaimana dijelaskan sebelumnya kondisi pandemi menyebabkan kebutuhan sosial mereka menjadi terhambat (Borualogo, 2021). Karakteristik masa remaja yang cenderung tertutup pada orangtua menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja kerap tidak diketahui oleh orang yang lebih tua. Terdapat remaja yang merasa tidak nyaman ketika harus berinteraksi dengan orangtua sehingga lebih memilih untuk menyendiri dan memendam masalah yang dimiliki (Kiling et al., 2021). Berdasarkan pada kondisi ini, maka remaja perlu dibekali dengan pengetahuan untuk bisa melakukan *self-help* untuk bisa menciptakan solusi ketika menghadapi masalah.

Berdasarkan American Psychological Association Dictionary of Psychology *Self-help* merupakan perilaku fokus pada membimbing diri sendiri (*self-guided*) sebagai upaya menghadapi permasalahan hidup. *Self-help* juga dapat diartikan sebagai *self-care* atau tindakan untuk merawat diri, termasuk pula upaya, perilaku atau tindakan untuk menjaga kesehatan mental. Ketika melakukan *self care*, seseorang berusaha untuk mengelola gejala-gejala persoalan psikologis atau mental, menjaga kondisi fisik, spritual dan emosi. *Self-help* dapat melibatkan kemandirian, di mana seseorang mengatasi masalah seperti itu sendiri atau dapat melibatkan bergabung dengan orang lain untuk mengatasi masalah bersama. *Self help* dapat digunakan sebagai pertolongan pertama ketika seseorang merasakan ataupun mengalami ketidaknyamanan atau permasalahan psikologis. Kemampuan untuk melakukan *self-help* menjadi penting agar mereka dapat mengelola tekanan yang dihadapi sehari-hari dan menjadi sehat mental.

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh ketika seseorang melakukan *Self Help*, yaitu 1) membuat seseorang menjadi lebih berdaya, 2) memiliki rencana hidup, 3) lebih memahami potensi diri, 4) terampil mengatasi tekanan, 5) lebih sehat mental dan 6) mudah beradaptasi. Kemampuan untuk melakukan *self help* memerlukan pelatihan ataupun pembiasaan. Jika remaja telah memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk melakukan *self help* maka mereka akan menjadi tidak rentan akan gangguan mental yang lebih serius. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ataupun memberika remaja kemampuan melakukan *self help* adalah dengan pemberian psikoedukasi dan pelatihan *self help* pada remaja sehingga mereka dapat meningkatkan keterampilan remaja menangani persoalan psikologis yang mereka hadapi. Maka kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi guna meningkatkan kemampuan *self help* pada remaja khususnya di MAN 2 Pontianak agar dapat mencegah masalah kesehatan mental serius.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan dilakukan kepada para siswa MAN 2 Pontianak. Beberapa persoalan yang muncul pada siswa MAN 2 Pontianak mempengaruhi kesehatan mental remaja itu sendiri. Persoalan-persoalan tersebut adalah meningkatnya rasa malas untuk belajar, waktu yang sebagian besar dihabiskan untuk bermain game baik daring maupun luring. Beberapa siswa lain menyampaikan bahwa mereka merasa pola hidup menjadi tidak jelas dan merasakan kebingungan baik dalam memahami

materi pelajaran ataupun dalam hubungan dengan orang lain (teman sebaya). Siswa di sekolah tersebut belum mendapatkan bantuan dan memiliki keterampilan rendah untuk menyelesaikan persoalan secara mandiri. Selama ini bantuan banyak datang dari guru bimbingan dan konseling, namun sejak pandemi, siswa lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan menggunakan gadget. Hal ini membuat permasalahan yang mereka hadapi belum dapat terselesaikan dengan baik.

Berikut adalah tahapan pelaksanaan kegiatan ini : 1. Melakukan koordinasi dengan mitra untuk menetapkan sasaran tenaga kesehatan yang potensial 2. Mengidentifikasi peran pengusul program dan peran mitra dalam pelaksanaan kegiatan 3. Mempersiapkan modul psikoedukasi 4. Mempersiapkan materi yang akan disampaikan oleh pembicara dan membuat buku materi yang dapat digunakan sebagai pegangan peserta (booklet materi) 5. Pembuatan worksheet yang akan digunakan pada Latihan selama sesi peningkatan keterampilan. Materi psikoedukasi akan dibuat dalam bentuk modul. Modul ini dilengkapi dengan skenario pelaksanaan, worksheet dan teknik yang dapat digunakan dalam memberikan pelatihan untuk tenaga kesehatan. Nara sumber dalam kegiatan ini adalah Psikolog klinis.

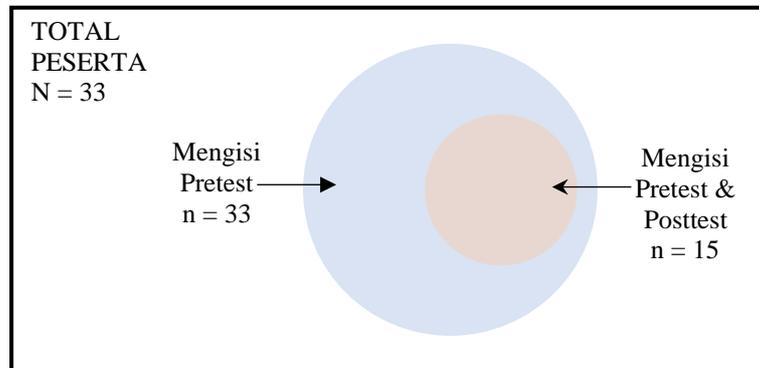
Metode pelaksanaan psikoedukasi dan pendampingan pada siswa dilakukan secara daring dengan memanfaatkan media komunikasi daring /online. Materi psikoedukasi akan dibuat dalam bentuk modul. Aspek pengetahuan yang diberikan pada kegiatan ini adalah pengetahuan mengenai gaya belajar, asertivitas, dan manajemen diri. Gaya belajar yang dimaksud adalah cara yang digunakan untuk menyerap, mengatur, dan mengelola informasi yang diterima dalam proses pembelajaran meliputi tiga jenis yaitu visual yang berfokus pada indra pengelihatannya, auditorial yang fokus pada indra pendengaran, dan kinestetik yang berfokus pada kegiatan gerak (Bire et al., 2014). Asertif merupakan suatu gaya komunikasi yang bersifat jujur, langsung, dan menghargai lawan bicara. Adapun gaya komunikasi lainnya adalah gaya komunikasi agresif yang bersifat langsung/tidak langsung, jujur/tidak jujur, dan terkesan superior dibandingkan lawan bicara serta gaya komunikasi non-asertif/pasif yang bersifat pasif, tidak langsung, dan memosisikan diri lebih rendah dari lawan bicara (Lloyd, 1991). Manajemen diri merupakan keterampilan untuk merencanakan, mengatur, mengelola, dan mengontrol diri dalam kegiatan sehari-hari dalam lingkungan sekolah maupun pekerjaan dan lain sejenisnya (Asim, 2016).

Modul ini dilengkapi dengan skenario pelaksanaan, worksheet dan teknik yang dapat digunakan dalam melakukan self help. Secara detail berikut adalah metode yang digunakan : 1. Webinar durasi 90 menit dilakukan sebanyak 2 kali. Sesi 1 berisikan seminar terkait materi gaya belajar, komunikasi asertif, dan manajemen diri dilanjutkan dengan sesi tanya jawab langsung dengan narasumber terkait yang membawakan materi tersebut serta pengarahan untuk melakukan kegiatan rumah yang diberikan oleh para pelaksana kegiatan dalam bentuk worksheet. Sesi 2 berisikan sharing dan evaluasi kegiatan setelah mencoba mengimplementasikan materi yang telah dibawakan oleh pada nara sumber; 2. Diskusi dan pendampingan melalui Group Whatsapp 2 sesi x 60 menit. Hal ini dilakukan agar saat peserta mengimplementasikan materi yang telah diberikan tidak terjadi kebingungan atau kesalahan dalam melakukan internalisasi terhadap materi yang telah diberikan sebelumnya. Kegiatan melibatkan 33 siswa dari MAN 2 Pontianak yang telah bersedia secara sukarela mengikuti kegiatan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada laporan akhir kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, sesi pelatihan yang sudah terlaksana adalah seluruh tahapan. Pada saat sesi pertama dan kedua webinar, peserta nampak cukup aktif merespon saat modul disajikan oleh pemateri. Diskusi melalui *whatsapp* juga berjalan cukup menarik dan peserta cukup antusias. Acara pengmas ini juga diliput oleh Unair News. Kegiatan peningkatan kemampuan *self-help* pada remaja ini merupakan kegiatan intervensi berbasis *online*. Kegiatan dilaksanakan dengan metode webinar yang dihadiri oleh 33 siswa MAN 2 Pontianak yang terdiri dari 18 perempuan dan 15 laki-laki. Sebelum kegiatan intervensi dilakukan, panitia kegiatan terlebih dahulu menyebarkan *link* kuesioner *pre-test* kepada para peserta kegiatan. Dari total 33 peserta yang hadir, seluruh peserta diketahui mengisi kuesioner *pre-test*. Pengukuran *post-test* dilakukan 2 tahap yaitu pada hari yang sama setelah kegiatan intervensi dilaksanakan untuk mengukur

perubahan tingkat pengetahuan dan 7 hari setelah kegiatan intervensi sesi pertama dilaksanakan untuk mengukur perubahan tingkat keterampilan asertivitas dan manajemen diri. Berdasarkan pada 33 peserta yang telah mengisi kuesioner *pre-test* sebelumnya, hanya terdapat 15 peserta yang mengisi kuesioner *post-test*. Oleh karena itu data yang diolah pada kegiatan ini adalah 15 data peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test* secara lengkap.



Gambar 1. Gambaran Peserta yang Mengisi *Pretest* dan *Posttest*

Evaluasi keberhasilan kegiatan intervensi pertama-tama dilakukan dengan cara membandingkan nilai rata-rata skor dari 15 peserta yang mengisi *pre-test* dan *post-test* secara lengkap. Adapun hasil perbandingan rata-rata yang diperoleh pada sesi *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis deskriptif partisipan

Variabel	N	Mean	SD	SE
Pengetahuan Gaya Belajar (PreTest)	15	2.600	1.121	0.289
Pengetahuan Gaya Belajar (PostTest)	15	3.267	1.033	0.267
Pengetahuan Asertivitas (PreTest)	15	3.667	1.234	0.319
Pengetahuan Asertivitas (PostTest)	15	4.000	0.926	0.239
Tingkat Asertivitas (PreTest)	15	45.133	5.303	1.369
Tingkat Asertivitas (PostTest)	15	48.133	8.467	2.186
Pengetahuan Manajemen Diri (PreTest)	15	4.733	0.799	0.206
Pengetahuan Manajemen Diri (PostTest)	15	5.000	0.756	0.195
Tingkat Manajemen Diri (PreTest)	15	46.400	8.424	2.175
Tingkat Manajemen Diri (PostTest)	15	49.333	8.566	2.212

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pada seluruh variabel yang diukur pada kegiatan ini yaitu pengetahuan tentang gaya belajar, pengetahuan tentang asertivitas, pengetahuan tentang manajemen diri, tingkat asertivitas dan tingkat manajemen diri. Setelah kegiatan intervensi dilakukan, diketahui skor rata-rata peserta pada seluruh variabel yang diukur mengalami peningkatan. Skor rata-rata pengetahuan mengenai gaya belajar mengalami peningkatan dari 2,6 menjadi 3,267. Skor rata-rata pengetahuan asertivitas mengalami peningkatan dari 3,667 menjadi 4,0 dan tingkat keterampilan asertivitas juga mengalami peningkatan dari 45,133 menjadi 48,133. Sementara skor rata-rata pengetahuan mengenai manajemen diri mengalami peningkatan dari 4,733 menjadi 5,0 dan tingkat keterampilan manajemen diri mengalami peningkatan dari 46,4 menjadi 49,333. Berdasarkan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat peningkatan skor rata-rata terhadap keterampilan *self-help* pada peserta setelah kegiatan intervensi dilakukan.

Selain melakukan analisis terhadap perubahan skor rata-rata pada sesi *pre-test* dan *post-test*, evaluasi pada kegiatan ini juga membutuhkan analisis statistik terhadap data yang diperoleh. Data yang telah diperoleh perlu dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik statistik uji beda *paired sample*

*t-test* untuk mengetahui apakah perubahan skor rata-rata yang dihasilkan merupakan hasil yang signifikan. Akan tetapi sebelum melakukan analisis *paired sample t-test* terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi normalitas untuk menentukan apakah uji beda *paired sample t-test* akan dilakukan dengan teknik parametrik atau nonparametrik. Adapun hasil dari uji asumsi normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Variabel 1	Variabel 2	W	p
Pengetahuan Gaya Belajar ( <i>Pre-Test</i> )	- Pengetahuan Gaya Belajar ( <i>Post-Test</i> )	0.88	0.04
		1	8
		0.92	0.20
Pengetahuan Asertivitas ( <i>Pre-Test</i> )	- Pengetahuan Asertivitas ( <i>Post-Test</i> )	2	6
		0.91	0.15
Tingkat Asertivitas ( <i>Pre-Test</i> )	- Tingkat Asertivitas ( <i>Post-Test</i> )	4	6
Pengetahuan Manajemen Diri ( <i>Pre-Test</i> )	- Pengetahuan Manajemen Diri ( <i>Post-Test</i> )	0.80	0.00
	- <i>Test</i> )	9	5
		0.90	0.10
Tingkat Manajemen Diri ( <i>Pre-Test</i> )	- Tingkat Manajemen Diri ( <i>Post-Test</i> )	2	3

Sebuah kelompok data dinyatakan normal ketika memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa variabel pengetahuan gaya belajar dan pengetahuan manajemen diri memiliki nilai signifikansi 0,048 dan 0,005 atau lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti data variabel pengetahuan gaya belajar dan pengetahuan manajemen diri memiliki sebaran data yang tidak normal dan analisis uji beda *paired sample t-test* yang seharusnya digunakan adalah analisis nonparametrik Wilcoxon. Sementara data variabel pengetahuan asertivitas, tingkat keterampilan asertivitas, dan tingkat keterampilan manajemen diri memiliki nilai signifikansi 0,206; 0,156; dan 0,103 atau lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data variabel pengetahuan asertivitas, tingkat keterampilan asertivitas, dan tingkat keterampilan manajemen diri memiliki sebaran data yang normal dan analisis uji beda *paired sample t-test* yang seharusnya digunakan adalah analisis parametrik *student*. Adapun hasil dari analisis uji beda *paired sample t-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil analisis uji beda

Variabel 1	Variabel 2	Test	Statistic	df	p	Cohen d
Pengetahuan Gaya Belajar ( <i>Pre-Test</i> )	- Pengetahuan Gaya Belajar ( <i>Post-Test</i> )	Wilcoxon	3.000	14	<b>0.037</b>	-0.833
Pengetahuan Asertivitas ( <i>Pre-Test</i> )	- Asertivitas ( <i>Post-Test</i> )	Student	-1.000	14	<b>0.334</b>	-0.258
Tingkat Asertivitas ( <i>Pre-Test</i> )	- Asertivitas ( <i>Post-Test</i> )	Student	-1.840	14	<b>0.087</b>	-0.475
Pengetahuan Manajemen Diri ( <i>Pre-Test</i> )	- Manajemen Diri ( <i>Post-Test</i> )	Wilcoxon	5.000	14	<b>0.279</b>	-0.524
Tingkat Manajemen Diri ( <i>Pre-Test</i> )	- Manajemen Diri ( <i>Post-Test</i> )	Student	-2.195	14	<b>0.045</b>	-0.567

Dua buah konstruk atau alat ukur dinyatakan memiliki perbedaan yang signifikan ketika memiliki nilai  $p < 0,05$ . Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai p untuk variabel pengetahuan gaya belajar adalah 0,037 dan tingkat keterampilan manajemen diri adalah 0,045 atau lebih kecil dari

0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan gaya belajar serta tingkat keterampilan manajemen diri pada sesi *pre-test* dan *post-test*. Besaran pengaruh/efek dari kegiatan intervensi ini dapat diketahui melalui nilai *effect size*. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kegiatan intervensi ini memberikan pengaruh/efek yang besar terhadap perubahan pengetahuan daya belajar dengan nilai *effect size* sebesar -0,833 dan pengaruh/efek yang sedang terhadap perubahan tingkat manajemen diri dengan nilai *effect size* sebesar -0,567.

Berdasarkan tabel di atas juga diketahui bahwa nilai *p* untuk variabel pengetahuan asertivitas adalah 0,334, tingkat asertivitas adalah 0,087, dan pengetahuan mengenai manajemen diri adalah 0,279 atau lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan asertivitas, tingkat asertivitas dan pengetahuan mengenai manajemen diri sebelum dan setelah kegiatan intervensi diberikan. Meskipun terdapat perubahan skor rata-rata pada variabel-variabel ini sebelum dan setelah kegiatan dilakukan, akan tetapi perubahan skor rata-rata tersebut tidaklah signifikan.

Gaya belajar merupakan cara yang digunakan siswa untuk menyerap, mengatur, dan mengolah informasi yang diterima. Terdapat 3 jenis dalam gaya belajar yaitu visual, auditorial, dan kinestetik (Rambe & Yarni, 2019). Ketiga jenis gaya belajar tersebut dibuktikan signifikan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah. Sebagai catatan bahwa setiap anak memiliki ketiga jenis gaya belajar ini namun terdapat jenis gaya belajar yang tentunya lebih dominan untuk lebih nyaman digunakan dalam proses belajar (Bire et al., 2014). Siswa yang memiliki pengetahuan tentang gaya belajar yang tepat untuk dirinya membantu siswa tersebut untuk mendapatkan hasil belajar yang baik dalam beberapa pelajaran seperti biologi (Taiyeb & Mukhlisa, 2015) dan fisika (Kadir et al., 2020). Siswa yang terus mengembangkan gaya belajar yang sesuai dengan dirinya akan merasa belajar merupakan hal yang mudah dan menyenangkan. Selain itu, siswa akan memahami kondisi-kondisi yang dapat memaksimalkan dalam proses belajar (Rijal & Bachtiar, 2015).

Gaya belajar bukan faktor satu-satunya penentu meningkatnya prestasi belajar siswa, faktor lain yang diteliti sebelumnya dibagi menjadi dua jenis yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan siswa dalam menyerap informasi yang diberikan, intelegensi siswa, sikap positif siswa dalam belajar, minat belajar siswa terhadap hal-hal yang dipelajari, dan motivasi internal untuk berprestasi. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial seperti guru, tenaga kependidikan, dan teman-teman, lingkungan non-sosial seperti gedung sekolah, letak sekolah, fasilitas sekolah, dan lain sejenisnya, serta faktor pendidikan belajar yang merujuk pada cara dan strategi penyampaian pengajar yang dapat menunjang performa siswa di sekolah (Rijal & Bachtiar, 2015).

Kemampuan untuk asertif juga perlu dimiliki oleh siswa yang berusia remaja. Asertif merupakan suatu gaya komunikasi yang bersifat langsung, jujur, dan menghargai lawan komunikasi. Berbeda dengan dua gaya komunikasi lainnya yang bersifat agresif dan pasif (Lloyd, 1991). Remaja yang memiliki komunikasi asertif akan cenderung dapat menyampaikan hal yang diinginkan, diharapkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain, terbuka, menghargai diri sendiri, serta dapat mengekspresikan perasaannya secara tepat. Remaja yang memiliki komunikasi asertif cenderung dapat mengembangkan dirinya lebih baik dan tidak hanya sekedar mengikuti teman-temannya atau lebih buruk menjadi korban perunduan dari teman-teman lainnya (Rohyati & Purwandari, 2015). Remaja yang memiliki perilaku agresif terbukti memiliki tingkat komunikasi asertif yang tergolong rendah. Studi tersebut juga memaparkan bahwa laki-laki akan dapat cenderung asertif karena faktor didikan untuk mampu bersikap tegas dan kompetitif (Yunalia & Etika, 2019).

Komunikasi asertif juga akan mempermudah siswa dalam menjalin hubungan dengan sebayanya dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam akademik karena baiknya hubungan yang dimiliki dengan lingkungannya (Husnah et al., 2022). Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa komunikasi asertif memiliki hubungan yang positif dengan keterampilan regulasi emosi (Silaen & Dewi, 2015) dan penyesuaian sosial yang baik (Rini, Syaiful Bahri, Hetti Zuliani, 2016). Komunikasi asertif juga memiliki hubungan yang bersifat negatif dengan perilaku kenakalan remaja seperti perilaku seks pranikah (Susilawati, 2016). Terhambatnya remaja untuk dapat melakukan komunikasi asertif secara konsisten diantara lain adalah jenis kelamin, pengaruh dari sahabat dekat, dan pendidikan dari orang tua (Yunalia & Etika, 2019). Peran orang tua akan menentukan gaya komunikasi yang akan anak

terapkan dalam kehidupan sehari-hari. orang tua yang sudah membiasakan sikap terbuka antar anggota keluarga, saling menghargai dan menghormati, intensitas komunikasi yang cukup, kontrol yang bersifat persuasif, dan komunikasi berbentuk dukungan dan teladan akan membantu anak untuk lebih mudah mengembangkan komunikasi asertif di kehidupan sehari-hari (Hikmah, 2021).

Manajemen diri dinilai perlu untuk dimiliki setiap siswa. Manajemen diri sendiri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan, mengatur, dan mengelola serta mengontrol dirinya dalam melakukan suatu kegiatan terutama proses pendidikan di sekolah (Asim, 2016). Siswa yang memiliki manajemen diri yang tinggi akan memiliki kedisiplinan dan komitmen belajar yang dibutuhkan dalam proses belajar saat mengenyam pendidikan (Sari & Adhitya, 2021). Saat siswa tidak memiliki manajemen diri yang tinggi maka akan menimbulkan masalah dalam proses mengenyam pendidikan maupun masalah perilaku lainnya seperti membolos, tidak mengerjakan tugas, dan terlambat hadir. Dampak dari masalah perilaku ini tentu saja pada keberhasilan siswa selama proses mengenyam pendidikan (Sugiarto et al., 2021).

Manajemen diri juga dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa dan siswi. Berdasarkan studi terdahulu, manajemen diri dan efikasi diri secara bersama dapat meningkatkan motivasi berprestasi (Amir, 2016). Sekolah juga dapat memberikan beberapa cara untuk meningkatkan tingkat manajemen diri pada siswa agar tingkat kenakalan yang dilakukan siswa di sekolah dapat menurun seperti strategi manajemen diri dan konseling perilaku. Strategi manajemen diri yang umum digunakan adalah diawali dengan melakukan pemantauan diri untuk mengidentifikasi perilaku yang akan diubah, setelah itu dilakukan pengamatan rangsangan untuk mengendalikan perilaku yang akan dibuat, diakhiri dengan memberikan penghargaan atas perilaku yang telah diubah (Retnowulan & Warsito, 2013). Jika dilakukan dengan konseling perilaku untuk tujuan meningkatkan manajemen diri maka akan menggunakan tiga tahapan. Tahap pertama akan meliputi pendekatan terhadap konselor, menggali masalah yang dialami, dan merumuskannya dalam model ABC (*Antecedent event, Behavior, Emotional Consequence*). Tahap kedua atau pertengahan akan fokus pada tujuan dan hambatan yang dimiliki konselor untuk berubah. Tahap terakhir adalah proses evaluasi kegiatan yang telah dilakukan (Kholijah et al., 2019).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk membekali remaja dengan pengetahuan mengenai kemampuan *self-help*. Kemampuan *self-help* merupakan kemampuan menolong diri sendiri dalam keadaan tidak menyenangkan yang diharapkan dapat mencegah gangguan mental pada remaja. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terjadi kenaikan skor pengetahuan para remaja mengenai cara melakukan *self-help*. Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ini berhasil tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, H. (2016). Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu. *Manajer Pendidikan, 10*(4), 336–342.
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Journal of Est, 2*(4), 105–112.
- Bire, A. L., Geradus, U., & Bire, J. (2014). Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditorial, Dan Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Kependidikan, 44*(2), 168–174.
- Borualogo, I. S. (2021). Relasi Dengan Teman, Mode Komunikasi, Dan Subjective Well- Being Anak Dan Remaja Pada Tahun Kedua Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession, 5*(3), 236-246. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.36191>
- Hikmah, N. (2021). Parent ' S Intrapersonal Communication In Assertive Behavior Development For Teenagers. *Journal of Islamic Communication and Media Studies, 1*(1), 67–78.
- Husnah, S., Wahyuni, E., & Fridani, L. (2022). Gambaran Perilaku Asertif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan, 4*(1), 1370–1377. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i1.1858>
- Kadir, F., Permana, I., & Qalby, N. (2020). Pengaruh Gaya Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar Fisika



- Sma Pgri Maros. *Karst: Jurnal Pendidikan Fisika Dan Terapannya*, 3(1), 91–95. <https://doi.org/10.46918/karst.v3i1.538>
- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress During Covid-19 Pandemic: Mental Health Condition In Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 11–22. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3431>
- Kiling, I. Y., Takoy, M., Wila, F. A. H., Mita, T. L., Seda, E. K., & Bani, T. (2021). Hubungan Sosial Remaja di Nusa Tenggara Timur Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*, 1(August).
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress during COVID-19 Pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519–525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Lindasari, S. W., Nuryani, R., & Sukaesih, N. S. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Siswa Pada Masa Pandemi Covid 19 The Impact of Distance Learning on Students' Psychology During The Covid-19 Pandemic. *Journal of Nursing Care*, 4(2), 130–137.
- Rambe, M. S., & Yarni, N. (2019). Pengaruh Gaya Belajar Visual, Auditorial, Dan Kinestetik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sma Dian Andalas Padang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 291–296. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.486>
- Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., & Yurliani, R. (2021). Kecenderungan Kecanduan Game Online Pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*, 2(1).
- Retnowulan, D. A., & Warsito, H. (2013). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal BK UNESA*, 3(1), 335–340.
- Rijal, S., & Bachtiar, S. (2015). Hubungan Antara Sikap, Kemandirian Belajar, Dan Gaya Belajar Dengan Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Jurnal Bioedukatika*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i2.4149>
- Rini, Syaiful Bahri, Hetti Zuliani. (2016). Kontribusi Perilaku Asertif Remaja Terhadap Penyesuaian Sosial (Suatu Penelitian Di Man Kota Bandaaceh). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Fkip Unsyiah*, 1(1), 1689–1699. <http://jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/253>
- Rohyati, E., & Purwandari, Y. H. (2015). Perilaku Asertif Pada Remaja. In *Psikologi* (Vol. 11, Issue 18583970, pp. 1–11).
- Sari, E. P., & Adhitya, W. R. (2021). Meningkatkan Komitmen Belajar Siswa Melalui Pelatihan Manajemen Diri. *Publidimas*, 1(2), 170–174.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas. *Jurnal Empati*, 4(2), 175–181.
- Sugiarto, Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektifitas Pelatihan Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA N1 Sedayu. *Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 22–37.
- Susilawati, D. (2016). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pranikah Pada Remaja. *Psikoborneo*, 4(4), 688–701.
- Taiyeb, A. M., & Mukhlisa, N. (2015). Hubungan Gaya Belajar Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Biologi Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 1 Tanete Rilau. *Jurnal Bionature*, 16(1), 8–16. <http://ojs.unm.ac.id/bionature/article/viewFile/1563/627>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2019). Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training Terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 229–236.