

PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM DAN PENERIMAAN TEMAN SEBAYA SISWA REGULER DI SEKOLAH

Dyta Setiawati Hariyono¹⁾, Herda Ariyani²⁾, Hafizoh³⁾

¹⁾ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,

²⁾ Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,

³⁾ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin,
dyta.setia@umbjm.ac.id.

Abstract

The rapid spread of inclusive education in South Kalimantan indirectly causes regular students to make friends and interact directly with students with special needs. The problems that occur at SMAN 1 Banjarbaru are the lack of awareness of regular students towards Students with Special Needs (PDBK), difficulties in socializing with peers and the anxiety and stress experienced by students so that it affects their self-esteem. The purpose of this service is to strengthen the culture of inclusion through psychoeducation to improve self-esteem, peer acceptance, understanding and good management of stress and anxiety in regular students at SMAN 1 Banjarbaru inclusion school. The method used is the provision of pre test and post test using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) instrument and knowledge questionnaire. The implementation of activities with a direct lecture method on self-esteem, inclusion education and peer understanding, anxiety management and non-pharmacological treatment management. Evaluation of activities and the level of satisfaction of partners as the final stage of the implementation of activities.

Keywords: Self-esteem, Inclusion, Anxiety, Therapy.

Abstrak

Pesatnya penyebaran pendidikan inklusif di Kalimantan Selatan secara tidak langsung menyebabkan peserta didik reguler menjalin pertemanan dan berinteraksi langsung dengan peserta didik berkebutuhan khusus. Permasalahan yang terjadi di SMAN 1 Banjarbaru ialah minimnya kesadaran peserta didik reguler terhadap Peserta Didik Berkebutuhan Khusus (PDBK), kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya serta adanya kecemasan dan stress yang di alami peserta didik sehingga berpengaruh pada self-esteem mereka. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menguatkan budaya inklusi melalui psikoedukasi guna meningkatkan self-esteem, penerimaan teman sebaya, pemahaman serta pengelolaan stress dan kecemasan yang baik pada peserta didik reguler di sekolah inklusi SMAN 1 Banjarbaru. Metode yang digunakan adalah pemberian pre test dan post test menggunakan instrumen Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan kuesioner pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan dengan metode ceramah secara langsung mengenai self-esteem, pendidikan inklusi dan pemahaman teman sebaya, manajemen kecemasan dan tata laksana pengobatan non farmakologi. Evaluasi kegiatan dan tingkat kepuasan mitra sebagai tahap akhir pelaksanaan kegiatan.

Keywords: Self-esteem, Inklusi, Kecemasan, Terapi.

PENDAHULUAN

Budaya inklusi dalam pendidikan mengarah kepada kondisi dimana sekolah tersebut menghargai, mengayomi, dan membangun lingkungannya dengan peserta didik yang tentu memiliki keberagaman. Tanpa membedakan latar belakang, status sosial, gender, ras, suku, kemampuan dan lainnya. Pendidikan inklusi itu sendiri merupakan pemberian layanan pendidikan kepada anak berkebutuhan khusus bersama dengan peserta didik di kelas reguler. Dengan tujuan agar tercapainya pemerataan pendidikan, dimana semua peserta didik termasuk anak berkebutuhan khusus atau disabilitas mempunyai kesempatan yang sama untuk belajar dan berkembang optimal dalam lingkungan yang mendukung. Selain itu pentingnya budaya inklusi dalam pendidikan adalah agar dapat membantu peserta didik termasuk anak berkebutuhan khusus atau disabilitas dalam mengembangkan potensi (bakat, kecerdasan, sosial) dirinya, mendapatkan pendidikan yang layak, dan memadai tanpa adanya diskriminasi. Pesatnya penyebaran pendidikan inklusif di Indonesia secara tidak langsung menyebabkan peserta didik reguler menjalin pertemanan dan berinteraksi langsung dengan peserta didik berkebutuhan khusus. Mau tidak mau, mereka harus beradaptasi dengan situasi tersebut. Jika peserta didik reguler kurang memiliki rasa empati dan kasih sayang serta tidak mampu menerima teman berkebutuhan khusus, maka akan terjadi ketegangan antara peserta didik reguler dan berkebutuhan khusus.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama guru BK di SMAN 1 Banjarbaru, diketahui bahwa peserta didik reguler kurang aware terhadap

teman sebayanya di kelas terutama anak berkebutuhan khusus. Mereka juga belum memahami mengenai pendidikan inklusi, jenis-jenis dan ciri anak berkebutuhan khusus, serta bagaimana menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah. Selain itu, terdapat peserta didik yang acuh terhadap teman sebayanya. Menurut guru BK disekolah tersebut ada banyaknya peserta didik reguler yang memiliki indikasi sebagai anak berkebutuhan khusus (ABK), namun dari pihak orang tua cenderung menolak untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut. Saat ini terdapat 3 anak ABK di SMAN 1 Banjarbaru. Permasalahan lainnya yang ditemukan adalah

kebutuhan terkait edukasi secara psikologi untuk meningkatkan self-esteem dari peserta didik reguler serta edukasi terkait penatalaksanaan secara non farmakologi dalam mengatasi kondisi kecemasan dan stress yang timbul kepada peserta didik di sekolah.

Banyak penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan stress pada anak. Di antaranya menurut Dewi & Ernawati (2022), aromatherapy dapat menjadi alternatif solusi bagi pengurangan stress pada anak, kedepannya dapat meningkatkan kualitas hidup anak. ice breaking (Nurlianawati, dkk: 2024), melakukan pelatihan regulasi emosi (Pati, dkk: 2022), terapi kelompok terapeutik (Daulay, dkk: 2021), latihan otot progresif dan autogenik (Rasmawati, dkk : 2023), mind terapi hipnosis lima jari (Sukraandini, dkk : 2022), hipnorelaktif jiwa (Agustin, dkk: 2022), penerapan psikoedukasi (Hasni, dkk: 2023), psikoedukasi dapat juga dilakukan dengan aplikasi SDASI yang berbasis layanan android (Effendi,dkk:

2022), penyuluhan, deteksi dini, serta brief counselling (Mano, dkk: 2023), terapi guide imagery (Jannah, 2023), pemberian treatment double action seperti yoga dan chamomile (Awaliyah, 2020), terapi musik (Hafida, dkk: 2023), melalui konseling (Hariono & Ariani, 2020), Art therapy seperti merajut, melukis, menggambar dan lainnya (Wahyono & Santoso, 2022).

Dalam pelaksanaan pendidikan inklusi ini tantangan yang muncul pada peserta didik reguler adalah bagaimana peserta didik tersebut dapat bersosialisasi dan beradaptasi dengan peserta didik berkebutuhan khusus guna menghadapi keberagaman yang ada di lingkungan sekolah serta menerima, memahami perbedaan (toleransi), dan mencegah perilaku diskriminasi (Khaerunisa & Rasmitadila, 2023). Oleh karena itu, sangat penting bagi peserta didik reguler untuk memahami konsep dirinya terlebih dahulu yang disebut dengan self-esteem. Self-esteem yang tinggi adalah kondisi dimana seseorang mencintai, menyukai, dan memandang baik dirinya sendiri serta ia merasa nyaman dengan dirinya sehingga terbentuk hubungan sosial yang baik. Apabila self-esteem pada peserta didik regular tinggi maka adaptasi terhadap lingkungannya tentu akan menjadi lebih baik dan memperoleh kesejahteraan sosial. Namun, apabila self-esteem peserta didik regular rendah, ia cenderung memandang negatif dirinya dan tidak merasa puas akan pencapaian yang telah ia peroleh sehingga penyesuaian diri dengan lingkungannya buruk (Hasanati & Aviani, 2020).

Adapun tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menguatkan budaya inklusi melalui psikoedukasi guna meningkatkan self-esteem dan

penerimaan teman sebaya pada peserta didik reguler di sekolah inklusi SMAN 1 Banjarbaru. Psikoedukasi itu sendiri merupakan sebuah proses pendidikan yang menggabungkan aspek psikologis dan pendidikan untuk membantu seseorang dalam memahami dan mengelola masalah emosional, mental, atau perilaku mereka. Di SMAN 1 Banjarbaru, psikoedukasi dapat digunakan untuk meningkatkan self-esteem dan penerimaan teman sebaya peserta didik reguler terhadap peserta didik inklusi. Hal ini dapat dilakukan melalui pengajaran tentang keberagaman, penghargaan terhadap perbedaan, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan yang mendorong inklusi. Dengan demikian, psikoedukasi tidak hanya membantu peserta didik inklusi mengembangkan keterampilan sosial dan self-esteem mereka, tetapi juga membentuk lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan ramah bagi semua peserta didik.

METODE

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa reguler SMAN 1 Banjarbaru. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Kegiatan ini memiliki dua sesi, sesi pertama adalah kegiatan psikoedukasi terkait cara meningkatkan self-esteem pada siswa reguler di SMAN 1 Banjarbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode psikoedukasi yang diberikan berupa ceramah dan diskusi dengan menggunakan *Power Point*. Adapun tahapan metode pengabdian: a) tahapan persiapan, b) tahap pelaksanaan, c) tahap akhir, d) instrumen yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dari skala self-esteem roshenberg (rses), e) pembagian tugas pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

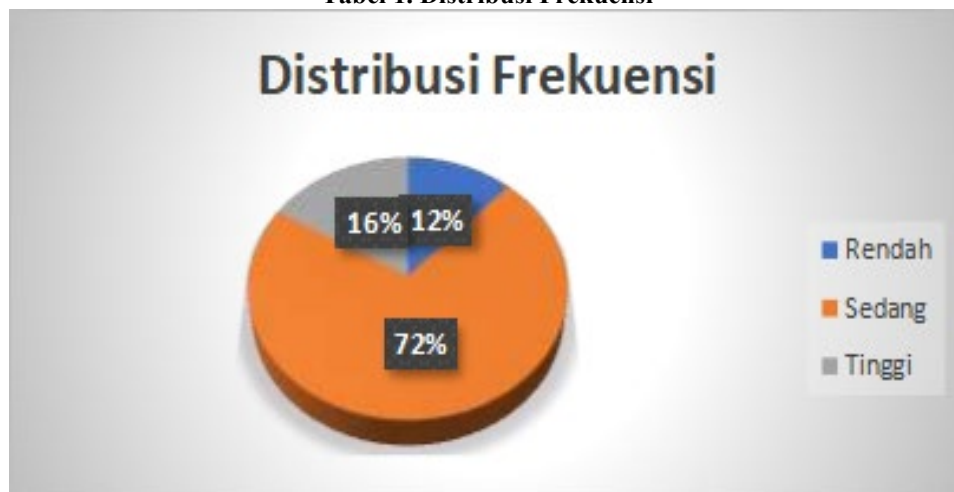
Tahap persiapan sudah dilakukan dengan dimulai dengan pengurusan surat izin pelaksanaan kegiatan, kemudian Identifikasi masalah, focus group discussion, analisis masalah, dan penyusunan program. Pada tahap selanjutnya pengabdian masyarakat dilakukan setelah adanya izin pelaksanaan di tempat kegiatan dan dilakukan secara luring di SMAN 1 Banjarbaru pada tanggal. Pada awal kegiatan siswa reguler diberikan pretest terlebih dahulu untuk mengetahui Tingkat self-esteem. Dengan hasil pretest peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 10%, peserta didik yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 60%, peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 30%.



Setelah memberikan psikoedukasi selama 120 menit. Setelah melaksanakan psikoedukasi para siswa akan diberikan ruang diskusi selama 60 menit. Pada tanggal 1 Agustus 2024 dilakukan pengisian angket Self Esteem kepada peserta didik yang dilakukan adalah memberikan pre test

Setelah pengisian kuosioner kemudian data diolah menggunakan Microsoft Excell, kemudian peserta didik dikelompokkan ke dalam beberapa kategori tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategori Self Esteem peserta didik diperoleh berdasarkan kriteria penskoran yaitu peserta didik dengan skor total yang diperoleh $St > 32,56$ termasuk ke dalam kategori tinggi, peserta didik dengan skor total yang diperoleh $25,14 \leq St < 32,56$ termasuk dalam kategori sedang, dan peserta didik dengan skor total yang diperoleh $St < 24,14$ termasuk ke dalam kategori rendah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi



Berdasarkan diagram di atas dapat dilihat bahwa dari jumlah 153 peserta didik yang mengisi angket Self Esteem terdapat 25 peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 16%, 110 peserta didik yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 72%, dan 18 peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 12%. Peserta didik yang memiliki skor tertinggi adalah S-11 dengan skor 38 dan peserta didik yang memiliki skor terendah adalah S-19 dengan skor 18.

SIMPULAN

Simpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan pengabdian, dapat pula berupa rekomendasi untuk langkah selanjutnya. Saran dapat berupa masukan bagi peneliti berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan pengabdian

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih boleh ditambahkan ketika pengabdian yang dilakukan mendapatkan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, I.M., Damayanti, L.A., Salim, M.M., Septian, W., Pamungkas, Y., Rahmawati, Y.D., & Muhyat, Z. 2022. Peningkatan kesehatan jiwa pada remaja melalui program hipnorelaktif jiwa sebagai upaya mengatasi kecemasan di era pandemi covid-19. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian dan Bakti)*, 3(2), 60-66.

Awaliyah, S.N. 2020. Pengaruh treatment double action : yoga dan chamomile terhadap dismenore dan kecemasan remaja. *PIN-LITAMAS*, 2(1), 169-175.

Daulay, W., Wahyuni, S.E., & Nasution, M.L. 2021. Optimalisasi perkembangan remaja melalui TKT (terapi kelompok terapeutik) di kecamatan Medan Amplas dan Medan Johor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(2), 73-81.

Dewi, I.M., & Ernawati, Y. 2022. Aroma therapy pada anak usia sekolah di Kampung Nologaten, Caturtunggal, Depok, Sleman. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(2), 347-350.

Effendi, Z., Andhini, D., & Hikayati, H. 2022. Upaya pencegahan depresi, ansietas dan stress pada remaja melalui psikoedukasi dengan aplikasi SDASI berbasis layanan android. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 8(1), 41-46.

Hafida, H., Effendi, Z., & Purwanto, S. 2023. Pengaruh kombinasi metode butterfly hub dan terapi musik terhadap perubahan tingkat kecemasan pada remaja. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 9(1), 190- 202.

Hasanati, U., & Aviani, Y. I. 2020. Hubungan social comparasion dengan self esteem pada pengguna instgram. *Jurnal pendidikan tambusai*, 4(3), 2391-2399.

Hasni, N.I., Supriatun, E., & Toruan, S.A.L. 2023. Penerapan psikoedukasi dalam penanganan stress akademik pada siswa di SMAN 1 Sliyeg Kabupaten

- Indramayu. *Journal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 49-60.
- Jannah, I.N. 2023. Pengaruh terapi guide imagery terhadap penurunan kecemasan remaja korban bullying di SMPS Shabilla. *An-Najat*, 1(3), 16- 28.
- Khaerunisa, H., & Rasmitadila. 2023. Pembelajaran inklusif: Membangun kesetaraan di dalam kelas pada masa pencabutan PPKM. *Karimah tauhid*, 2(5), 2234-2244.
- Mano, D., Sarijuwita, A., Firmansyah, Y., & Santoso, A.H. 2023. Penyuluhan, deteksi dini, serta brief counselling mengenai drug abuse pada remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 5(2), 53-65.
- Nurfadhillah, S. 2021. Pendidikan inklusi. *Cv jejak*.
- Pati, W.C.B., Sirajuddin, M.S., & Apriawal, J. 2022. Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22-27.
- Rasmawati, R., Syisnawati, S., Rasdiyanah, R., Azwar, A., Sistawati, A., & Bagas, M.A., 2023. Pelatihan dan pendampingan manajemen stres: latihan otot progresif dan autogenik pada siswa ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2857-2866.
- Sukraandini, N.K., Candrawati, S.A.K., Citrawati, N.K., Mirayanti, N.K.A., & Subhaktiyasa, P.G. 2022. Optimalisasi kemandirian remaja dalam manajemen kecemasan melalui pendekatan mind terapi hipnosis lima jari dalam situasi pandemi COVID-19. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 26-31.
- Wahyono, D., & Santoso, P.S., 2022. Pelatihan psikoedukasi art therapy dengan merajut untuk mengurangi kecemasan dan membangun SDM berdaya guna pada remaja Desa Ngrawan, Berbek, Ngajuk. *ABDI MASSA: Jurnal Pengabdian Nasional*, 2(04), 1-6.