

PKM Peningkatan Kapasitas Diri Melalui Psikoedukasi Dalam Menghadapi Tantangan Global

Hilwa Anwar¹, St Hadjar Nurul Istiqamah², Abdul Rahmat³

¹Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

²Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

³Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Mitra Program Kemitraan ini adalah SMK Negeri 05 Makassar. Permasalahan mitra adalah fokus mitra dalam pengembangan siswa untuk memahami proses pembelajaran di sekolah, namun pengembangan dalam memahami kemampuan diri sendiri serta memahami perubahan yang terjadi di lapangan belum dilakukan secara optimal. Pemberian bekal dalam meningkatkan kemampuan atau potensi yang dimiliki perlu dilakukan agar siswa dapat memahami situasi yang terjadi di lingkungan kerja. Adapun sasaran eksternal adalah siswa SMK memiliki potensi diri sehingga tidak ragu akan kemampuan yang dimiliki. Metode yang dilakukan adalah dengan (1) menentukan informasi yang dibutuhkan, (2) menentukan pendekatan atau metode pengumpulan informasi, (3) membuat instrument berdasarkan metode yang telah ditentukan, (4) pengambilan data, (5) mengolah data dan interpretasi, (6) merancang intervensi yang akan digunakan, (7) melaksanakan psikoedukasi diawali dengan pemberian pretest serta diakhiri dengan post tes, (8) mengevaluasi hasil psikoedukasi terhadap peningkatan kapasitas siswa SMA secara keseluruhan. Hasil yang dicapai adalah mitra memahami bagaimana meningkatkan potensi diri dengan mengenali diri sendiri agar kapasitas yang dimiliki semakin meningkat. Siswa mampu untuk mengenali diri sendiri, memahami kondisi diri dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, serta memiliki kemampuan untuk mengambil suatu permasalahan agar kedepannya dapat menentukan langkah secara mandiri.

Kata kunci: psikoedukasi, potensi diri, siswa SMK

Abstract. The partner of this Partnership Program is SMK Negeri 05 Makassar. The partner problem is the partner's focus in developing students to understand the learning process at school, but development in understanding one's own abilities and understanding the changes that occur in the field has not been carried out optimally. Provision of provisions in improving their abilities or potential needs to be done so that students can understand the situation that occurs in the work environment. The external target is that vocational students have self-potential so that they have no doubts about their abilities. The methods used are (1) determining the information needed, (2) determining the approach or method of collecting information, (3) making instruments based on predetermined methods, (4) collecting data, (5) processing data and interpretation, (6) designing interventions that will be used, (7) implementing psychoeducation starting with giving a pre-test and ending with a post test, (8) evaluating the results of psychoeducation towards increasing the capacity of high school students. The result achieved is that partners understand how to increase their potential by recognizing themselves so that their capacity will increase. Students can recognize themselves, understand their condition by knowing their strengths and weaknesses, and could take a problem so that in the future they can determine steps independently.

Keywords: psychoeducation, self-potential, vocational students

I. PENDAHULUAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan SMK Negeri 05 Makassar, yang beralamat di JL. Sunu No. 162, Kalukuang, Kec. Tallo, Kota Makassar Prov. Sulawesi Selatan.



Gambar 1. SMK Negeri 05 Makassar Mitra PKM



Gambar 2. Spanduk kegiatan PKM

Kondisi UKM mitra sebagai berikut:

1. Sekolah masih berfokus pada peningkatan kapasitas akademik siswa sehingga pengembangan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan bagaimana memahami situasi

yang akan dihadapi oleh siswa menjadi terabaikan. Sekolah disibukkan dengan kegiatan belajar mengajar untuk membuat siswa sukses secara akademik dan mampu menyelesaikan pendidikan SMK dengan nilai yang baik.

2. Hasil diskusi dengan beberapa alumni dari lulusan SMK diperoleh informasi bahwa sangat minimnya kegiatan yang dilakukan di sekolah yang bertujuan untuk memahami diri dan meningkatkan kapasitas diri guna menghadapi kondisi setelah tamat dari SMK, terutama pada sekolah vokasi. Hal tersebut yang kemudian melatarbelakangi pengabdian memberikan pendampingan untuk meningkatkan kapasitas diri melalui psikoedukasi dalam menghadapi tantangan global

Salah satu langkah strategis dalam rangka meningkatkan kapasitas diri agar siswa SMK dapat mengatasi dilema dengan mengenali potensi diri sehingga dapat beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan di era globalisasi adalah dengan memberikan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis. Pendekatan psikoedukasi mengintegrasikan pendekatan akademik dan eksperiensial (pembentukan pemahaman lewat pengalaman) sehingga menghasilkan pembelajaran yang memiliki pengetahuan tentang psikologi itu sendiri sekaligus menguasai keterampilan pribadi dan sosial.

Pendekatan psikoedukasi mengintegrasikan pendekatan akademik dan pengalaman (membangun pemahaman melalui pengalaman) untuk menghasilkan pembelajaran dengan pengetahuan psikologis dan penguasaan keterampilan baik pribadi ataupun sosial. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa SMK Negeri 05 Makassar agar dapat mengenali potensi dan kompetensi dengan cara peningkatkan kapasitas diri yang diharapkan dapat memberikan dampak secara jangka panjang. Hal

tersebut dilakukan agar siswa mampu untuk mengenali diri sendiri, memahami kondisi diri dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan, serta memiliki kemampuan untuk mengambil suatu permasalahan agar kedepannya dapat menentukan langkah secara mandiri. Hal tersebut merupakan langkah awal yang dapat dilakukan agar siswa SMK memahami kapasitas diri sendiri, sehingga dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan ini akan dilaksanakan di Sulawesi Selatan, dalam kegiatan ini pengabdian menggunakan modul kapasitas diri sebagai acuan untuk melakukan tindakan intervensi. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa SMK Negeri 5 Makassar yang berada di Kota Makassar. Adapun tahapan dalam menjalankan kegiatan ini adalah,

- a. Menentukan informasi yang ingin diketahui. Penyusunan program harus mampu memberikan informasi terkait kelompok mitra yang akan diberikan pelayanan secara khusus sehingga memberikan manfaat dalam menentukan tujuan, isi dan format program yang akan dibuat (dapat berupa ciri demografi ataupun dari sisi psikologis).
- b. Menentukan pendekatan atau metode pengumpulan informasi. Pengumpulan informasi yang ditentukan adalah observasi dan wawancara. Adapun tujuan menggunakan kedua metode tersebut untuk dapat menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan mitra, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah intervensi yang relevan.
- c. Membuat instrumen kebutuhan asesmen berdasarkan metode yang telah ditentukan. Pengabdian membuat check list dan panduan wawancara dalam proses pengambilan data.
- d. Melakukan pengambilan data dengan menggunakan instrumen tersebut. Pengabdian mengambil data dengan melakukan observasi dan wawancara kepada siswa SMA agar mendapatkan gambaran terkait hal yang akan ditingkatkan.

- e. Mengolah data dan melakukan interpretasi hasil. Wawancara dan observasi yang telah dilakukan, kemudian diolah dan diinterpretasi yang kemudian dijadikan sebagai dasar dalam memilih intervensi yang akan dilakukan.
- f. Menjadikan hasil interpretasi yang diperoleh untuk merancang psikoedukasi. Setelah itu, kemudian dibuat modul yang memuat topik, tujuan, waktu, tata ruang, materi, prosedur pelaksanaan, media, evaluasi serta sumber.
- g. Melaksanakan psikoedukasi yang diawali dengan pemberian pretest dan diakhiri dengan post-test. Hal tersebut diberikan untuk melihat efektivitas pada psikoedukasi yang telah berlangsung.
- h. Mengevaluasi hasil psikoedukasi terhadap peningkatan kapasitas siswa SMA secara keseluruhan.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

A. Registrasi Peserta

Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan registrasi kepada peserta. Peserta pada pengabdian kali ini adalah siswa SMK Negeri 5 Makassar. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian sebanyak 30 siswa.

B. Psikoedukasi Menghadapi Tantangan Globalisasi

Pada tahap ini, pengabdian melakukan pengabdian pada hari Kamis, tanggal 10 Agustus 2022 pukul 08.00 – 12.30 wita. Kegiatan psikoedukasi terdiri dari beberapa kegiatan, sebagai berikut

1. Pembukaan Kegiatan

Pada sesi ini, psikoedukasi dimulai dengan pembukaan dari ketua tim pengabdian, yaitu Dr Hilwa Anwar, S.Psi., MA., Psikolog. Pada sesi ini juga dihadiri oleh Kepala Sekolah SMK Negeri 5 Makassar serta guru BK Selanjutnya dilakukan pretest agar dapat diketahui pemahaman yang dimiliki oleh siswa terkait materi yang disampaikan.



Gambar 3. Pembukaan Kegiatan Psikoedukasi

2. Pemaparan Materi

Materi dibawakan oleh tim pengabdian yaitu St Hadjar Nurul Istiqamah, M.Psi., Psikolog dan Iradat Rayhan Sofian, M.Psi., Psikolog.

a. Komunikasi Efektif

Pada tahapan ini, tim pengabdian memaparkan materi terkait komunikasi efektif. Materi ini disampaikan oleh St Hadjar Nurul Istiqamah, M.Psi., Psikolog. Lebih lanjut disampaikan bahwa komunikasi efektif merupakan hal yang penting dikarenakan dapat meningkatkan kualitas hubungan di rumah, tempat kerja, dan dalam situasi sosial dengan memperdalam ikatan kita dengan orang lain (Mulyana, 2016). Siswa SMK Negeri 5 telah dibekali pembelajaran vokasional, namun dalam pelaksanaannya terhambat oleh pola komunikasi yang kurang efektif, sehingga dengan adanya materi ini dapat meningkatkan kemampuannya untuk mengkomunikasikan pesan dengan optimal.

Dalam menjalankan komunikasi efektif harus berisi pesan yang jelas, pesan yang benar, pesan yang lengkap, tepat, andal, kemampuan penerima dalam menerima pesan, pesan yang disampaikan harus tersampaikan dengan cara yang sopan (Ruben & Stewart, 2006). Effendy (2009) mengemukakan bahwa komunikasi hanya akan berjalan efektif jika semua elemen komunikasi bekerja dengan baik. Dimana komunikasi tidak selalu harus berakhir dengan kesepakatan, tetapi memiliki persepsi dan pemahaman yang sama.



Gambar 4. Melakukan roleplay dalam berkomunikasi

b. *Ice Breaking*

Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan *ice breaking* agar proses psikoedukasi berjalan dengan baik dan peserta lebih rileks dan semangat untuk dapat menerima materi. *Ice breaking* merupakan sebuah istilah yang biasa digunakan untuk menghilangkan kebekuan antara peserta sehingga dapat berinteraksi dan menjalin komunikasi serta kerjasama melalui permainan yang diberikan. Mahfud (Rosliana, 2020) menjelaskan bahwa *ice breaking* merupakan aktivitas kecil yang dilakukan dalam pelatihan agar dapat merasakan kenyamanan pada saat materi diberikan.



Gambar 5. *Ice Breaking*

c. *Teamwork*

Materi selanjutnya adalah *teamwork*. Hal ini diberikan kepada mitra dikarenakan untuk dapat bekerja dan menyelesaikan tugas tidak hanya dibutuhkan kemampuan komunikasi yang efektif, namun juga perlu untuk dilatih untuk bekerjasama. Pada saat pemberian materi untuk *teamwork*, peserta diperlihatkan video dan kemudian memberikan komentar terkait video yang telah ditampilkan. Tujuannya adalah untuk dapat memberikan gambaran kepada siswa agar dapat memahami bahwa bekerja dalam tim tidak dapat dilakukan secara pribadi namun saling

tergantung dan terkordinasi antara satu dan lainnya. Kerjasama dilakukan agar dapat lebih inovatif, meningkatkan produktivitas, serta menemukan solusi terbaik jika menemukan kendala saat bekerja (Spector, 2017).



Gambar 6. Penyampaian materi *teamwork*

d. Penutupan Kegiatan

Pada tahap ini, peserta kembali melakukan pengisian post-test yang disebar oleh tim pengabdian. Selain itu, dilakukan sesi foto bersama dan memberikan plakat kepada mitra.



Gambar 7. Pengisian post-test



Gambar 8. Foto bersama peserta dan Mitra PKM

e. Hasil pre-post tes

Berdasarkan hasil pre-post tes terhadap materi psikoedukasi, terdapat perubahan pemahaman yang lebih baik dari peserta terkait materi yang diberikan. Selama sesi diskusi, peserta cukup aktif menanyakan dan berbagi permasalahan atau kendala yang dihadapi dalam keseharian ataupun dalam proses organisasi. Hasil pre-test

terhadap 30 peserta menunjukkan bahwa 25 peserta menyatakan bahwa emosi tidak memberikan pengaruh dalam berkomunikasi, 27 orang memilih mengiyakan sesuatu tapi dikerjakan sambil menggerutu merupakan komunikasi agresif, serta 20 orang menyatakan bahwa sebagai penerima pesan sebaiknya kita memahami seluruh pesan yang disampaikan dengan melakukan pengulangan pernyataan komunikator. Disisi lain, pada saat materi *teamwork*, 28 orang menyatakan bahwa kerja tim itu sama saja dengan kerja kelompok serta tujuan tim haruslah dibuat setinggi mungkin. Selain itu, 25 orang menyatakan bahwa setiap anggota tim haruslah bekerja sesuai peran dan tugasnya masing-masing.

Sementara hasil post-test menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang cukup signifikan pada pemahaman terkait komunikasi efektif dan *teamwork*. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan 27 orang merasakan puas pada psikoedukasi, terkait pemahaman, 2,7% menunjukkan cukup paham, sedangkan 97,3% peserta paham akan materi yang disajikan.

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- a. Mitra memiliki pengetahuan tentang psikoedukasi peningkatan kapasitas diri dalam menghadapi tantangan global
- b. Mitra memiliki keterampilan untuk melakukan komunikasi secara efektif dan bekerjasama
- c. Hasil Pre-Post Test menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan yang dimiliki peserta setelah mengikuti psikoedukasi peningkatan kapasitas diri dalam menghadapi tantangan global
- d. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta paham akan materi yang telah disampaikan, peserta merasakan kebermanfaatan materi bagi kehidupan pribadi dan persiapan untuk bekerja, peserta juga merasakan kepuasan dengan fasilitas yang diberikan tim

pengabdian selama psikoedukasi berlangsung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM dan Pemerintah Kabupaten Wajo Provinsi Sulawesi Selatan, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Effendy, O, U. (2009). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2016). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ruben, B.D., Stewart, L. (2006). *Communication and Human Behavior* (5th Edition). London: Pearson
- Roslina. (2020). Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 4(2), 170-177. Doi: <http://dx.doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.763>
- Spector, P, E. (2019). *Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice* (7th edition). Wiley.