

PKM Peningkatan Optimisme pada Remaja Binaan Lembaga Rumah Zakat Makassar

Nurfutriany Fakhri¹, Faradillah Firdaus², Irdianti³, Kurniati Zainuddin⁴, Sahril Buchori⁵

^{1 2 3 4}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

⁵Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Untuk mengatasi perasaan rendah diri yang dapat dialami oleh remaja, dibutuhkan optimisme dalam menjalani kehidupan. Kegiatan pelatihan optimisme sangat tepat diberikan kepada remaja yang mengalami tantangan tersendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diberikan pada mitra PKM yaitu remaja binaan lembaga Rumah Zakat Makassar, agar dapat membantu mitra mengembangkan sikap yang tepat untuk digunakan dalam menghadapi permasalahan psikologis mereka sehari-hari. Tujuan dilaksanakannya PKM ini adalah agar remaja binaan sebagai mitra, mampu mencapai kebermaknaan hidup dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan gambaran sikap yang lebih positif.

Kata kunci: optimisme, kebermaknaan hidup, remaja binaan

Abstract. To overcome feelings of inferiority that can be experienced by teenagers, optimism is needed in living life. Optimism training activities are very appropriate for teenagers who experience their own challenges in living their daily lives. This activity is given to PKM partners, namely youth assisted by the Rumah Zakat Makassar institution, so that they can help partners develop the right attitude to use in dealing with their daily psychological problems. The purpose of implementing this PKM is so that young people as partners are able to achieve meaningful life and be able to face life's challenges with a more positive attitude.

Keywords: optimism, meaningfulness of life, fostered youth

I. PENDAHULUAN

Seorang remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya kelihatan sudah "dewasa", akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa ia gagal menunjukkan kedewasaannya. Permasalahan remaja berkisar dari masalah pertumbuhan biologis, perkembangan intelektual, perkembangan kepribadian serta perkembangan psikososialnya. Kehidupan remaja mulai diperluas dalam bidang psikososial, di mana remaja mulai mengenal lingkungan sekitarnya melalui interaksi sosial dengan teman dan di dalam lingkungan pergaulan terutama di sekolah (Lerner & Hultsch, 1983). Pengalaman remaja mengenai alam dewasa masih belum banyak karena itu sering terlihat pada mereka adanya kegelisahan akibat banyaknya keinginan yang tidak dapat selalu dipenuhinya atau karena munculnya keinginan-keinginan yang tidak tersalurkan, pertentangan baik yang terjadi di dalam diri mereka sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya terutama orang tua, munculnya keinginan besar untuk mencoba segala

hal yang belum diketahuinya yang sering pula diarahkan pada diri sendiri maupun terhadap orang lain, keinginan menjelajah ke alam sekitar, munculnya khayalan dan fantasi serta aktivitas berkelompok (Gunarsa & Gunarsa, 2001). Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya dengan berkumpul-kumpul melakukan kegiatan bersama, mengadakan penjelajahan secara berkelompok. Keinginan berkelompok ini tumbuh sedemikian besarnya dan dapat dikatakan merupakan ciri umum masa remaja.

Remaja yang merasa canggung di dalam masyarakat luas, akan menggabungkan dirinya dengan kelompok teman sebaya. Kecanggungan yang dirasakan oleh semua anggota kelompok tidak lagi menjadi masalah, karena mereka semua mengalami kesulitan yang sama. Kelemahan dan kekurangan dalam hal kesanggupan serta kemampuan tidak lagi menimbulkan perasaan rendah diri. Remaja yang sehat secara psikologis tidak akan mudah terbawa arus dalam menghadapi tantangan hidup. Untuk mengatasi perasaan rendah



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

diri yang dapat dialami oleh remaja, dibutuhkan optimisme dalam menjalani kehidupan.

Optimisme merupakan kecenderungan seseorang untuk mengambil pandangan yang cerah dan mengharapkan hasil terbaik yang bisa diperolehnya. Optimisme merupakan keyakinan bahwa kita hidup dengan semua kebaikan yang terdapat di dunia ini (Crystal Reference, 2003). Scheier dan Carver mendefinisikan optimisme sebagai pengharapan umum bahwa hasil yang baik, lawan dari buruk, pada dasarnya akan muncul ketika dihadapkan dengan masalah di antara bagian kehidupan yang penting (Dunavold, 1997). Pada umumnya, optimisme digunakan untuk mendenotasikan suatu perilaku positif atau disposisi bahwa hal yang baik akan terjadi dengan sendirinya bergantung pada kemampuan seseorang. Optimisme berarti memiliki harapan dan keyakinan serta rasa percaya diri yang kuat dalam berhubungan dengan suatu situasi (Seligman, 1998). Optimisme merupakan sikap selalu mempunyai harapan baik di segala hal (Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2001). Orang yang memiliki sifat optimisme disebut sebagai orang yang optimis.

Selama 20 tahun penelitian, ditemukan hal yang menjadi dasar penting atau fundamental mengenai optimisme. Dasar dari optimisme tidak terdapat dalam kalimat yang positif maupun gambaran dari kemenangan, namun dari bagaimana cara seseorang memikirkan tentang suatu penyebab. Setiap orang memiliki kebiasaan untuk memikirkan mengenai penyebab suatu kejadian, suatu sifat kepribadian yang disebut sebagai "gaya penjelasan". Gaya ini berkembang sejak masa kanak-kanak dan akan terus berkembang sepanjang hidup seseorang (Seligman, 1995).

Mitra dalam pengabdian ini adalah remaja binaan lembaga Rumah Zakat di kelurahan Rappokaling, Makassar. Kelompok remaja binaan ini memiliki keterbatasan dalam menjalani hidup sehari-hari disebabkan kemampuan ekonomi keluarga mereka yang berada di bawah kemiskinan. Permasalahan yang muncul adalah, karena keterbatasan ekonomi, sehingga mengakibatkan banyak dari mereka yang tidak mampu mengenyam pendidikan yang setara dengan remaja lainnya. Keterbatasan tersebut juga mengakibatkan permasalahan psikologis termasuk perasaan rendah diri, merasa tidak berharga dan berharga di mata orang lain, hingga hilangnya perasaan untuk

melakukan perubahan demi kehidupan yang lebih baik di masa depan.

Permasalahan psikologis yang cukup kompleks tersebut sebenarnya sangat dapat diatasi oleh para remaja binaan, apabila remaja binaan dibekali dengan kemampuan dan keterampilan dalam mengembangkan diri secara positif. Tetapi kurangnya wadah maupun sarana yang dapat membantu remaja binaan dalam mengembangkan keterampilan dan kemampuan tersebut, menjadi tolak permasalahan yang krusial dalam hidup mereka. Remaja binaan tidak tahu kemana mereka dapat mencari bantuan untuk mengatasi permasalahan psikologis mereka sehari-hari.

Berdasarkan analisis sebelumnya, maka kegiatan pelatihan optimisme sangat tepat diberikan kepada remaja yang mengalami tantangan tersendiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diberikan agar dapat membantu remaja mengembangkan sikap yang tepat untuk digunakan dalam membantu remaja menghadapi permasalahan psikologis mereka sehari-hari, sehingga remaja mampu mencapai kebermaknaan hidup dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan gambaran sikap yang lebih positif.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Untuk mengatasi permasalahan mitra yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tim pelaksana PKM mengajukan kegiatan pelatihan dengan tujuan akhir untuk membentuk suatu sikap optimisme pada remaja binaan, sehingga remaja binaan mampu mengembangkan konsep positif dalam kehidupan mereka selama menjalani salah satu tahapan perkembangan yang krusial. Begitu pula sebagai cara dalam mengembangkan sikap positif untuk menghadapi permasalahan psikologis mereka sehari-hari. Remaja binaan yang menjadi mitra PKM berjumlah 32 orang. Pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode. Metode ini dilakukan dalam rancangan pelatihan yang bertujuan untuk dapat mengembangkan sikap optimisme. Metode tersebut adalah:

1. *Focus group discussion* (FGD)
2. Ceramah bervariasi
3. *Mini games*



Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi: ceramah



Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi: FGD



Gambar 3. Kegiatan psikoedukasi: pembagian hadiah

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Keberhasilan pelaksanaan PKM dianalisis melalui pemberian kuesioner, yang dibagikan kepada seluruh peserta. Analisis tersebut terdiri atas:

1. Pelaksanaan Pemberian Materi.

Untuk evaluasi kategori ini, mayoritas peserta memberikan *feedback* "Baik Sekali" untuk keseluruhan pelaksanaan pemberian materi.

Pelaksanaan pemberian materi yang dimaksud adalah berupa:

- (a) Teknik penyajian oleh pemateri, yang dianggap baik sekali oleh peserta sebanyak 11 remaja, sedangkan 18 remaja lainnya menyatakan baik, dan 3 remaja menyatakan cukup.
- (b) Materi yang disampaikan dalam kegiatan pengabdian dinyatakan baik sekali oleh mayoritas remaja sebanyak 25 remaja, 5 remaja menyatakan baik dan 2 remaja sisanya menyatakan cukup.
- (c) Kejelasan materi, dinyatakan baik sekali oleh 24 remaja, 6 remaja lainnya menyatakan baik dan 2 sisanya menyatakan cukup.

Hasil evaluasi kategori ini secara singkat dapat dilihat dalam grafik berikut:



Grafik 1. Hasil Evaluasi: Pelaksanaan Pemberian Materi

2. Pemahaman peserta terhadap materi

Untuk evaluasi kategori ini, secara keseluruhan, sebagian besar peserta menyatakan "Baik"

dalam memahami materi yang diberikan. Pemahaman materi oleh peserta diukur dalam bentuk berikut ini:

- (a) Untuk respon terhadap materi yang disampaikan, sebanyak 13 remaja menyatakan baik sekali, 17 remaja menyatakan baik dan sisanya 2 orang menyatakan cukup.
- (b) Untuk respon mengenai keterkaitan materi dengan kebutuhan peserta, sebanyak 8 remaja yang menyatakan keterkaitan materi dengan kebutuhan mereka sehari-hari sehubungan dengan lingkungan sosial adalah baik sekali, 16 orang menyatakan baik, 6 remaja menyatakan cukup dan 2 sisanya menyatakan kurang.
- (c) Untuk respon mengenai kesesuaian materi dengan permasalahan yang ada dalam masyarakat sekitar, sebanyak 15 remaja yang menyatakan kesesuaiannya baik sekali, 9 remaja mengatakan baik, 6 remaja mengatakan cukup dan 2 sisanya menyatakan kurang.

Hasil evaluasi kategori ini secara singkat dapat dilihat dalam grafik berikut:



Grafik 2. Hasil Evaluasi: Pemahaman Peserta Terhadap Materi

Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, pada umumnya remaja sebagai peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang baik sekali

terhadap pelaksanaan kegiatan PKM Peningkatan Optimisme. Secara singkat hasil ini dapat dilihat pada grafik berikut:



Setelah berlangsungnya kegiatan ini, diharapkan kepada remaja binaan lembaga Rumah Zakat memperoleh manfaat diantaranya:

1. Remaja binaan dapat memahami mengenai proses dasar psikologis dalam memahami permasalahan sehari-hari.
2. Remaja binaan dapat mengembangkan sikap optimisme dalam menghadapi permasalahan sehari-hari.
3. Remaja binaan dapat mempraktekkan sikap optimisme sebagai bagian dari kepribadian mereka.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil PKM yang dilaksanakan, maka dapat disimpulkan:

- a. Mitra memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai proses dasar psikologi dalam memahami permasalahan sehari-hari.
- b. Mitra mampu memahami mengenai konsep optimismo dalam menghadapi tantangan hidup yang mereka hadapi.
- c. Mitra menunjukkan kepuasan yang sangat baik mengenai pelaksanaan kegiatan PKM ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan dana melalui PNBPF Fakultas Psikologi. Selanjutnya ucapan terima kasih disampaikan pula kepada Rektor UNM atas arahan



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

dan pembinaanya selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat UNM yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan meng-evaluasi kegiatan PKM hingga selesai. Serta kepada Lembaga Rumah Zakat Makassar sebagai fasilitator mitra PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Crystal Reference. (2003). *Optimism*, (online), (www.allwords.com, diakses tanggal 26 November, 2004).
- Dunovald, P.A. (1997). *Happiness, Hope, and Optimism*, (online), (www.csun.edu, diakses tanggal 26 November, 2004).
- Gunarsa, Y.S.D., & Gunarsa, S.D. (2001). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Lerner, R.M., & Hultsch, D.F. (1983). *Human Development, A Life-Span Perspective*. New York: McGraw Hill Book Company.
- Redaksi Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L., Gilham, J. (1995). *The Optimistic Child*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Seligman, M. E.P. (1998). *Learned Optimism, How To Change Your Mind and Your Life*, (online), (www.brainvestor.com, diakses tanggal 26 November, 2004).