

---

## **PELATIHAN GURU, ORANG TUA, SISWA SEKOLAH WIJAYA KUSUMA MENGENAI PERILAKU BERISIKO REMAJA**

**Wiwit Puspitasari Dewi<sup>1</sup>, Krishervina Rani Lidiawati<sup>2</sup>, Josephyn Li<sup>3</sup>, Joanna Phyllia Lustiana<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan

wiwit.dewi@uph.edu, krishervina.lidiawati@uph.edu, 01121230022@student.uph.edu,  
01121230029@student.uph.edu

---

### **Abstrak**

Remaja mengalami berbagai perubahan pada berbagai aspek dirinya dan memiliki perkembangan otak yang masih belum matang. Kondisi ini membuat remaja rentan melakukan perilaku yang berisiko, namun dalam waktu yang sama berpotensi untuk mengembangkan berbagai keterampilan. Salah satu perilaku berisiko yang dialami remaja berkaitan dengan bagaimana mereka berelasi dengan orang-orang terdekat mereka. Hal ini menjadi kepedulian sekolah Wijaya Kusuma sehingga membuat diperlukannya pelatihan mengenai remaja dan dinamika permasalahannya kepada para orang tua dan guru. Selain itu para siswa juga perlu diberikan pembekalan untuk lebih memahami diri mereka dan dapat membangun relasi yang lebih sehat. Pelaksanaan pelatihan di sekolah milik Yayasan Wijaya Kusuma Pratama ini dilakukan oleh tim Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan. Total empat sesi pelatihan diberikan kepada 29 guru, 28 orang tua, dan 117 siswa yang menjadi peserta pelatihan. Dari hasil pelatihan ini diketahui bahwa para peserta menilai bahwa informasi yang diberikan berguna bagi mereka. Para siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai materi yang diberikan. Selain itu para guru dan orang tua juga mendapatkan pengetahuan serta pemahaman baru mengenai remaja dan langkah praktis yang dapat dilakukan dalam menghadapi remaja mereka. Walaupun begitu, masih tetap diperlukan adanya pembekalan lanjutan akan masalah remaja kepada para pendamping remaja.

**Kata Kunci:** Pelatihan, guru, orang tua, perkembangan remaja, perilaku berisiko

---

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa transisi perkembangan yang panjang dan meliputi berbagai perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, emosi, dan sosial (Papalia & Martorell, 2024). Pada aspek sosial, remaja secara umum menjadi lebih dekat dengan teman sebaya mereka dan perlahan mereka menjadi lebih jauh dari keluarga. Bagi remaja, relasi dengan teman sebaya adalah hal yang penting dan

menarik karena memberikan perasaan setara, penerimaan, dan tidak terlalu mengendalikan jika dibandingkan dengan relasi mereka bersama orang dewasa yang terlihat seperti pihak yang berkuasa (Venstra & Laninga-Wijnen, 2023).

Relasi remaja dengan teman-teman sebaya dapat mendatangkan banyak keuntungan, di antaranya berkaitan positif dengan pembentukan identitas mereka (Ragelienė, 2016), kesehatan mental remaja (Juliyanti, 2025), kepuasan hidup

yang tinggi (Raboteg-Saric & Sakic, 2014), dan *self-esteem* yang tinggi (Sugiarti et al., 2021). Walaupun memberikan dampak yang positif, hubungan dengan teman sebaya juga dapat menjadi tantangan. Salah satu yang paling terlihat berkaitan dengan tekanan teman sebaya (*peer pressure*). Hal ini disebabkan hubungan dengan teman sebaya dapat memengaruhi perilaku remaja, sehingga para remaja memiliki kecenderungan untuk menampilkan perilaku seperti yang dilakukan oleh teman-teman sebayanya (Liu, 2023) Adanya tekanan dari kelompok teman sebaya, dan ditambah dengan adanya kebutuhan untuk diterima teman sebaya, maka membuat remaja mengikuti perilaku teman-teman, termasuk perilaku yang berisiko.

Perilaku berisiko cenderung rentan dialami oleh remaja. Hal ini didukung oleh belum matangnya otak yang dimiliki oleh remaja, terutama pada bagian *prefrontal cortex*. Bagian ini bertanggung jawab untuk membantu seseorang dalam melakukan penilaian dan pengambilan keputusan yang logis (Woolfox & Perry, 2014). Implikasi dari hal ini adalah seorang remaja menjadi sulit untuk menghindari masalah maupun mengelola keinginan yang dimiliki sehingga cenderung impulsif dan rentan melakukan tindakan yang berisiko. Walaupun remaja sudah bisa berpikir dengan lebih kompleks dan abstrak, namun mereka juga lebih mudah bereksperimen dengan alkohol dan obat-obatan, gegabah, dan sulit fokus pada tujuan jangka panjang (Papalia & Matorell, 2024).

Dengan berkembangnya relasi remaja yang semakin mendalam, salah satu perilaku berisiko yang rentan dilakukan oleh remaja dan berkaitan dengan relasi terkait dengan perilaku dalam pacaran. Dr. Edi Setiawan, yang merupakan Direktur Bina Ketahanan Remaja BKKBN, menyatakan bahwa fenomena hubungan seksual dalam pacaran remaja merupakan hal yang umum terjadi. Ia menjelaskan bahwa hasil survei BKKBN terkait perilaku pacaran pada individu usia 11-24 menunjukkan bahwa perilaku seksual pranikah pertama kali paling banyak terjadi saat usia remaja pria dan wanita berada pada rentang 15-19 tahun (VOI, 2024).

Terpaparnya remaja dengan informasi terkait pacaran dan seksualitas juga dapat dipengaruhi oleh kedekatan mereka dengan media

atau internet. Terikatnya remaja dengan media atau internet juga didukung oleh hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025 yang menunjukkan bahwa usia 13-28 tahun merupakan kelompok tertinggi yang terkoneksi dengan internet (APJII, 2025). Melalui media internet, remaja dapat mengakses beragam informasi yang mereka ingin dapatkan. Bahkan media dapat menjadi pihak yang paling diandalkan oleh remaja untuk mendapatkan informasi mengenai seksualitas daripada pengetahuan yang diberikan dari orang tua maupun sekolah (Reitz-Krueger et al., 2015).

Masalah perilaku berisiko di kalangan remaja yang banyak terjadi sejak siswa sekolah dasar maupun menengah juga dialami oleh Yayasan Wijaya Kusuma Pratama di Tangerang Selatan. Sebagai mitra, mereka menyampaikan adanya kebutuhan untuk pemberian edukasi dan pelatihan siswa mengenai perkembangan remaja, kemampuan komunikasi, serta pengelolaan diri remaja dalam mencegah perilaku berisiko dalam konteks relasi interpersonal. Hal ini didasari oleh beberapa masalah yang terjadi pada siswa yang berkaitan dengan adanya relasi yang tidak sehat di antara mereka.

Intervensi yang dilakukan melalui lingkungan sekolah merupakan hal yang tetap perlu dilakukan. Sebagai sebuah institusi yang dekat dengan remaja, maka sekolah tidak hanya bertanggung jawab terhadap perkembangan akademik siswanya, namun juga perkembangan secara sosial dan psikologis (Hongwidjojo et al., 2018). Oleh karena itu sekolah berpotensi membantu remaja dalam mengembangkan keterampilan sosial yang positif dan membangun di tengah gencarnya tantangan remaja dan informasi yang didapatkan remaja dari teman sebaya maupun media.

Melihat kebutuhan mitra tersebut maka dikembangkan sebuah solusi melalui pemberian edukasi mengenai perkembangan remaja dan implikasi terhadap perilaku berisiko. Selain itu akan dilaksanakan pelatihan bagi guru dan orang tua terkait komunikasi dengan remaja, serta pelatihan pengelolaan emosi dan diri siswa dalam konteks relasi interpersonal. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan pengetahuan

peserta dalam memahami dinamika perkembangan remaja, serta naiknya keterampilan komunikasi orang tua/guru saat berinteraksi dengan siswa remaja. Dilibatkannya pihak selain siswa juga didukung dengan pemahaman bahwa hubungan antara pengurus sekolah, guru, siswa, dan orang tua akan memengaruhi segala hal yang terjadi di sekolah (Hongwidjojo et al., 2018).

## METODE

Kegiatan pelatihan sebagai bagian Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dengan latar belakang pendidikan dari psikologi klinis dewasa dan pendidikan, serta para mahasiswa sebagai asisten kegiatan. Prosedur kegiatan ini dibagi menjadi tiga proses besar, yang dimulai dengan penilaian kebutuhan hingga tindak lanjut kegiatan (Gambar 1).



Gambar 1. Proses Kegiatan Pelatihan

Proses pertama untuk membahas kebutuhan mitra (*need assessment*) pada awal kegiatan dilakukan oleh perwakilan mitra, yaitu ketua Yayasan Wijaya Kusuma, beserta tim dosen Fakultas Psikologi, dan perwakilan Universitas. Dari hasil diskusi awal diketahui beberapa masalah siswa remaja yang dialami oleh mitra, yaitu munculnya beberapa perilaku berisiko terkait hubungan dekat dengan lawan jenis atau pacaran. Selain itu mitra melihat kurangnya keterlibatan orang tua dalam pendampingan remaja serta pemahaman guru dan orang tua terkait perkembangan remaja. Oleh karena itu mitra menyampaikan harapan bahwa kegiatan

berkelanjutan ini tidak hanya dilakukan kepada siswa, namun juga guru dan orang tua. Pada akhir diskusi, mitra dan tim dosen Fakultas Psikologi menyepakati topik-topik yang akan diberikan serta menentukan rencana pelaksanaan kegiatan.

Proses kedua, yaitu pelaksanaan kegiatan, dilakukan sejak bulan April hingga Mei 2025. Kegiatan pelatihan dilakukan secara luring sebanyak empat kali sesi kepada guru, orang tua, dan siswa. Terdapat 29 guru, 28 orang tua, dan 117 siswa yang menjadi peserta dalam pelatihan. Satu sesi pelatihan dilakukan kepada masing-masing kelompok guru dan orang tua, sedangkan dua sesi pelatihan dilakukan kepada siswa. Setiap sesi berlangsung selama 90 menit, yang dibagi menjadi pemberian materi dan pelatihan mengenal diri sederhana selama 60 menit dan diskusi atas pertanyaan dan kasus yang disampaikan selama 30 menit.

Setiap sesi pelatihan membahas mengenai perkembangan remaja, perilaku berisiko remaja yang spesifik membahas relasi dan *sex education*, serta cara berkomunikasi dengan remaja. Materi terkait *sex education* dikembangkan dari materi pendidikan seksualitas bagi remaja yang telah disampaikan pada siswa SMA di Gading Serpong (Lidiawati et al., 2020), namun dilakukan penyesuaian untuk penyampaian kepada remaja awal serta orang tua. Sedangkan materi terkait perkembangan remaja dan cara berkomunikasi remaja dikembangkan dari materi pelatihan pengenalan remaja yang telah disampaikan kepada mentor pemuda di Luwu (Dewi et al., 2023).

Selain topik di atas, secara spesifik untuk sesi dengan guru diberikan tambahan materi mengenai kasus-kasus remaja, dan pada siswa diberikan edukasi tambahan mengenai tantangan remaja, pengembangan relasi dan batasan personal. Secara mendetil, topik-topik yang disampaikan selama pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Detil Kegiatan Pelatihan

Tanggal	Sasaran	Topik Pelatihan
12 April 2025	Guru-guru	Perkembangan remaja, perilaku berisiko remaja, cara berkomunikasi dengan siswa

		remaja, kasus-kasus remaja.
19 April 2025	Orang tua	Perkembangan remaja, perilaku berisiko remaja, dan cara berkomunikasi dengan remaja.
15 April 2025	Siswa	Perkembangan remaja dan tantangan remaja
15 Mei 2025	Siswa	Relasi sehat dan tidak sehat, jenis-jenis batasan personal, dan cara mengembangkan relasi sehat dalam pertemanan

Dalam setiap sesi dilakukan pemberian *pretest* dan *post-test* yang berisikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi pelatihan. Di akhir kegiatan juga dilakukan evaluasi kegiatan kepada para peserta.

Sedangkan proses terakhir, yaitu tindak lanjut kegiatan, dilakukan tiga bulan setelah kegiatan pelatihan berakhir, yaitu di bulan Agustus 2025. Pada proses ini dilakukan wawancara sederhana kepada ketua yayasan sekolah mitra dan membahas mengenai dampak yang dirasakan pada lingkungan sekolah, terutama guru, orang tua, dan siswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Kegiatan

Empat sesi kegiatan pelatihan secara umum berlangsung dengan lancar dan para peserta terlibat aktif dalam kegiatan pelatihan sederhana, diskusi, serta tanya jawab. Peserta kegiatan dari guru dan orang tua cukup fokus selama pemaparan materi pelatihan dan banyak memberikan pertanyaan mengenai masalah sehari-hari yang mereka temukan. Namun partisipan siswa beberapa kali terlihat kurang fokus selama pemaparan materi, sehingga diperlukan bantuan dari guru kelas untuk membantu pengelolaan kelas.

#### a. Sesi Pelatihan kepada Guru-guru

Sesi pelatihan kepada guru dimulai dengan sambutan yang disampaikan oleh ketua yayasan. Selanjutnya, diberikan *pretest* dan pemaparan materi terkait perkembangan remaja dan kasus-kasus terkini. Hal ini disebabkan pentingnya bagi seorang guru untuk mengetahui perkembangan

remaja dengan baik. Setelah itu, dilanjutkan tips praktis cara berkomunikasi yang efektif dengan remaja di era digital.

Selama sesi diberikan dilakukan secara dua arah sehingga terjadi pelatihan berjalan secara interaktif dan para guru mendapatkan kesempatan untuk berbagi terkait kasus yang di lapangan. Beberapa guru juga memaparkan kasus-kasus yang kerap dihadapi di kelas maupun di luar kelas. Peserta merupakan semua guru-guru di sekolah Wijaya dari jenjang TK, SD, hingga SMP. Guru-guru dari jenjang TK dan SD juga terlibat aktif karena menanyakan peserta didik maupun kasus sebagai orang tua dari anak yang memasuki tahap remaja.

Para guru juga menunjukkan rasa ingin tahu yang tinggi mengenai strategi komunikasi yang efektif dengan remaja. Faktor kesenjangan usia dan perbedaan generasi kerap menimbulkan kecanggungan dalam memulai interaksi. Selain itu, perbedaan persepsi mengenai topik yang layak dibicarakan secara personal maupun publik mencerminkan adanya perbedaan batasan antara guru dan remaja. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kualitas hubungan interpersonal di lingkungan sekolah.

Salah satu kasus yang disampaikan terkait dengan banyaknya siswa remaja tampak kesepian hingga memasang status yang menggambarkan perasaannya bisa berupa gambar, kata-kata yang kasar, sindiran ataupun kata-kata yang tidak seharusnya di sampaikan di status jika terdapat orang yang dapat diajak bicara, misalnya “*Saya kesepian, tidak ada yang mengerti saya, teman saya menyebalkan, dll.*” Hal ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan orang lain untuk mau mendengarkan perasaan mereka tanpa dihakimi.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan kepada Guru

Secara umum dalam sesi bersama guru, para guru sebagai peserta juga dapat dengan mudah menyampaikan apa yang sudah mereka ketahui tentang remaja dan bersedia berdiskusi serta bertanya tentang apa yang belum mereka ketahui. Di akhir kegiatan dilakukan pemberian *post-test*, evaluasi dan foto bersama (Gambar 2). Adapun pertanyaan *pretest* dan *post-test* dibuat sama terdiri dari lima pertanyaan pilihan ganda seputar perkembangan remaja dan pengetahuan terkait pendidikan seksualitas, adapun contohnya seperti *"Berikut ini merupakan cara berpikir siswa pada tahap perkembangan remaja; Empat aspek yang mengalami perubahan pada remaja yaitu..."*

Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test* terlihat bahwa terdapat kenaikan nilai rata-rata jawaban benar dari peserta setelah mendapatkan pelatihan sebesar 6,6 %. Sebelum mendapatkan pelatihan, rata-rata partisipan dapat menjawab 73,4% soal dengan benar. Sedangkan setelah mendapatkan pelatihan, para peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 80% (Gambar 3). Meningkatnya nilai *post-test* ini dapat menggambarkan bahwa para peserta, yaitu guru, memiliki pemahaman yang lebih baik setelah diberikan pelatihan. Walaupun begitu, nilai *pretest* yang sudah cukup tinggi dapat menunjukkan bahwa pemahaman para guru mengenai remaja, perilaku, dan cara berkomunikasi sudah cukup baik sejak sebelum diberikan pelatihan.



Gambar 3. Hasil Pengukuran Pelatihan Guru

### b. Sesi Pelatihan kepada Orang Tua

Kegiatan pelatihan orang tua juga dimulai dengan sambutan yang disampaikan Ketua Yayasan Wijaya Kusuma Pratama dan pemberian *pretest*. Dalam sesi ini para peserta cukup aktif dalam berespon selama kegiatan serta menyampaikan beberapa pertanyaan mengenai remaja secara umum dan pengalaman mereka sebagai orang tua saat kesulitan dalam menghadapi anak-anak remaja mereka. Beberapa pertanyaan yang disampaikan seperti *"Bagaimana cara membuat remaja mau lebih terbuka?"* atau *"Bagaimana sebagai orang tua mempersiapkan diri jika remaja tahu lebih banyak mengenai seksualitas?"* Selain mendapatkan materi, orang tua juga dilatih cara berkomunikasi asertif dan mengelola napas sebagai bagian dari pengelolaan emosi diri saat menghadapi remaja. Para orang tua mampu mengikuti pelatihan tersebut dan mampu merasakan pengalaman tenang setelah mengelola napas.

Walaupun fokus materi pelatihan adalah usia remaja, namun pertanyaan tidak hanya berkaitan dengan masalah di usia tersebut. Beberapa peserta juga bertanya terkait dengan masalah saat berhadapan dengan anak dengan usia yang lebih muda serta dewasa muda. Secara umum kegiatan pelatihan berjalan dengan baik dan interaktif.



Gambar 4. Kegiatan Pelatihan kepada Orang Tua

Di akhir kegiatan pelatihan, para peserta diminta untuk mengerjakan *post-test*, mengisi evaluasi, dan foto bersama (Gambar 4). Dari hasil tes diketahui bahwa peserta mampu menjawab 60.8% pertanyaan dengan benar pada saat pretest sebelum pelatihan. Namun setelah pelatihan, peserta mampu menjawab lebih banyak pertanyaan dengan benar. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *post-test* yang mencapai 76.6%. Hasil ini menunjukkan adanya kenaikan dalam menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 14.8% (Gambar 5). Naiknya jumlah jawaban yang benar dapat menunjukkan bahwa orang tua yang berperan sebagai peserta memiliki pemahaman yang semakin baik setelah mengikuti pelatihan yang diberikan.



Gambar 5. Hasil Pengukuran Pelatihan Orang Tua

### c. Sesi Pelatihan kepada Siswa

Kegiatan pelatihan yang dilakukan kepada siswa dilakukan sebanyak dua kali. Kegiatan ini dihadiri oleh Ketua Yayasan, serta beberapa guru

pendamping. Kegiatan selalu diawali dengan pembukaan dari Ketua Yayasan, lalu diikuti dengan pemberian *pretest*. Secara umum kedua sesi pelatihan berjalan dengan lancar. Para siswa sebagai peserta cukup aktif menjawab pertanyaan yang diberikan dan aktif dalam berdiskusi di kelas besar. Jika ada kesulitan untuk mengelola kelas akibat keributan siswa, maka guru pendamping akan dengan sigap membantu menenangkan kelas sehingga dapat kembali berjalan.

Sesi pertama bertemakan “perkembangan remaja dan tantangan remaja” yang merupakan pengembangan dari materi mengenai remaja (Gambar 6). Pada pertemuan ini, siswa diajarkan mengenai perkembangan remaja dan bagaimana perkembangan di setiap aspek ini akan berdampak pada kehidupan mereka. Di sela-sela pemberian materi dilakukan diskusi terbuka kepada peserta untuk menjawab beberapa pertanyaan, misalnya pada aspek emosi ditanyakan mengenai: “*Apa emosi yang paling dominan dirasakan akhir-akhir ini?*”, “*Apa yang menyebabkan munculnya emosi tersebut?*”, dan “*Bagaimana cara paling efektif dalam mengatasi emosi tersebut?*.”



Gambar 6. Pelatihan kepada Siswa Sesi Pertama

Sedangkan pada sesi kedua memiliki tema “relasi sehat dan tidak, batasan personal, dan cara mengembangkan relasi sehat” (Gambar 7). Pada sesi ini diberikan pemaparan materi terkait relasi yang sehat di masa remaja. Pada masa ini mereka sudah memiliki ketertarikan dengan lawan jenis dan perlu untuk belajar menjaga diri serta merawat diri. Diberikannya materi mengenai berelasi dan pendidikan seksualitas disebabkan karena hal ini masih dianggap tabu dan jarang dibicarakan

bersama orang tua sehingga para remaja membutuhkan ruang aman untuk berdiskusi (Lidiawati et al., 2020).



Gambar 7. Pelatihan kepada Siswa Sesi Kedua

Di akhir setiap sesi pelatihan, peserta mendapatkan *post-test* dan evaluasi terkait yang dilakukan. Beberapa contoh pertanyaan yang diberikan di sesi pertama berkaitan dengan aspek-aspek yang berubah saat remaja, cara berpikir remaja, pengelolaan emosi remaja, dan pembentukan identitas remaja. Sedangkan contoh pertanyaan yang diberikan pada sesi kedua berkaitan dengan jenis-jenis batasan, ciri-ciri relasi tidak sehat, dan jenis relasi tidak sehat (kekerasan).

Dari hasil *pretest* di sesi pertama diketahui bahwa para peserta mampu menjawab 30,8% pertanyaan dengan benar. Setelah mendapatkan pelatihan, terdapat kenaikan jawaban besar sebesar 27,6% yang diberikan oleh peserta. Pada sesi pertama, hasil *post-test* peserta mencapai 58,4%. Adanya kenaikan setelah pemberian pelatihan juga terjadi pada sesi kedua, yang mencapai kenaikan 9%. Di sesi kedua ini hasil jawaban benar dari *pretest* bernilai 79,4% dan hasil *post-test* mencapai 88,4%. Sedangkan secara keseluruhan, diketahui bahwa terdapat peningkatan jawaban benar peserta pascapelatihan sebesar 18,3% (Gambar 8). Naiknya jumlah jawaban benar oleh peserta di kedua sesi dapat menunjukkan adanya pemahaman yang semakin baik pada siswa setelah diberikan pelatihan.



Gambar 8. Pengukuran Pelatihan Siswa

## 2. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan kepada para guru, orang tua, dan siswa sebagai peserta melalui kuesioner. Evaluasi diberikan untuk menilai manfaat dan kemudahan pengaplikasian keterampilan yang diberikan. Selain itu terdapat pertanyaan terbuka untuk mengumpulkan masukan untuk pelatihan yang diberikan.

Dari hasil evaluasi yang dilakukan kepada guru dan orang tua, mereka menyatakan bahwa kegiatan yang dilakukan menambah pengetahuan mereka terkait remaja dan bermanfaat dalam membantu mereka berinteraksi dengan remaja. Selain itu latihan sederhana yang diberikan terkait dengan cara berkomunikasi dengan remaja dan teknik mengelola emosi melalui pernapasan dianggap dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Para guru dan orang tua juga memberikan masukan terkait perlunya keberlanjutan pelatihan ini di sekolah mereka. Secara spesifik, guru menyampaikan harapan agar pelatihan selanjutnya dapat membawakan topik masalah remaja yang lebih spesifik dan relevan dengan kehidupan remaja saat ini (misalnya: menghadapi remaja dengan masalah kecanduan *game*). Sedangkan masukan spesifik dari orang tua adalah perlunya pemberian pelatihan pendidikan seksualitas yang dapat diberikan sejak usia anak, serta edukasi yang lebih detil mengenai kepribadian di usia remaja dan kasus remaja yang lebih spesifik.

Bagi peserta siswa sendiri, mereka menilai kegiatan ini membantu mereka sehingga lebih paham mengenai diri sendiri dan membentuk relasi yang lebih sehat. Selain itu teknik mengelola emosi

melalui pengelolaan pernapasan dapat dengan mudah dilatih setiap harinya. Untuk masukan ke depannya, para siswa juga berhadapan pelatihan ini dapat diberikan secara berkala di sekolah mereka.

Sedangkan tim pelatihan juga memiliki beberapa evaluasi tim pelaksanaan pelatihan. Yang pertama adalah perlunya melibatkan guru pendamping saat berhadapan dengan siswa sekolah guna membantu pengelolaan kelas. Evaluasi kedua adalah diperlukannya komunikasi yang intens dengan sekolah guna memastikan jadwal kegiatan pelatihan di tengah dinamika jadwal sekolah. Komunikasi yang intens juga diperlukan untuk mempersiapkan perlengkapan teknis yang mendukung jalannya pelatihan, seperti *sound system* dan ruangan dengan kapasitas yang telah disesuaikan dengan jumlah peserta. Selanjutnya, tim pelatihan juga perlu mengadakan kunjungan awal agar dapat mengetahui ruang yang digunakan untuk mengatur bentuk kegiatan yang dapat dilakukan di dalam ruang yang lebih terbatas.

Selain evaluasi, dilakukan juga wawancara tindak lanjut (*follow-up*) kepada ketua yayasan dari mitra untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah pelatihan. Ketua yayasan menyatakan bahwa ia melihat adanya kesadaran dari guru dan orang tua yang meningkat mengenai masalah remaja setelah pelaksanaan pelatihan (Komunikasi Personal, 2025). Orang tua yang dulunya lebih banyak mengandalkan sekolah untuk masalah perkembangan remaja, saat ini sudah lebih mampu membicarakan masalah remaja mereka dan mau bekerja sama dengan sekolah dalam menghadapi anak remaja mereka. Lebih lanjut, Ketua Yayasan memberikan masukan pelatihan lanjutan untuk secara spesifik dilakukan kepada murid perempuan terkait bagaimana menjaga diri mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran yang telah ditulis sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi para siswa, guru, maupun orang tua Sekolah Wijaya Kusuma. Hal ini terlihat dari peningkatan pemahaman peserta setelah diberikannya pelatihan jika dibandingkan dengan sebelum pemberian pelatihan. Selain itu evaluasi

dan hasil wawancara tindak lanjut yang positif oleh peserta dan perwakilan mitra juga menunjukkan kebermanfaatan pelatihan ini terhadap para peserta dan mitra.

Walaupun begitu, saran terkait keberlanjutan pelatihan sebagai pembekalan sekolah perlu menjadi perhatian. Jika pelatihan akan diberikan, topik-topik yang disampaikan perlu lebih spesifik terkait dengan masalah remaja saat ini.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan (khususnya Fakultas Psikologi) atas dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak mitra (Ketua Yayasan, Guru, Siswa, dan Orang Tua) atas kerjasama yang diberikan. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didanai oleh Universitas Pelita Harapan dengan nomor penelitian: PM-057-FPsi/XII/2024.

## REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet 2025. APJII. <https://survei.apjii.or.id/survei/group/11>
- Dewi, W. P., Theresia, A. (2023). Pelatihan pengenalan remaja dan dinamika permasalahannya bagi mentor pemuda pusat pengembangan anak (PPA) cluster luwu. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 6, 440-445. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v6i0.2031>
- Hongwidjojo, M. P., Monika, M., & Wijaya, E. (2018). Relation of Student-Teacher Trust with School Well-Being to High School Students. *PSIKODIMENSIA*, 17(2), 162. <https://doi.org/10.24167/psidim.v17i2.1664>
- Juliyanti, J. (2025). Relationship Between Peer Relationships and Mental Health Among High School Adolescents. *Open Access Health*

- Scientific Journal*, 6(1), 48–53.  
<https://doi.org/10.55700/oahsj.v6i1.65>
- Lidiawati, K. R., Simanjuntak, E. J., & Dewi, W. P. (2020). Psikoedukasi pendidikan seksualitas: ”Love, sex and dating” pada remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 3, 440-445  
[10.37695/pkmcsr.v3i0.1004](https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v3i0.1004)
- Liu, Y. (2023). The role of peer relationships in adolescents’ psychological well-being. *SHS Web of Conferences*, 180, 03027.  
<https://doi.org/10.1051/shsconf/202318003027>
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2024). *Experience human development* (15<sup>th</sup> Ed.). McGrawHill
- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- Ragelienė, T. (2016). Links of Adolescents Identity Development and Relationship with Peers: A Systematic Literature Review. In *Ragelienė J Can Acad Child Adolesc Psychiatry* (Vol. 25, Issue 2).
- Reitz-Kruger, C.L., Nagel, A.G., Guarnera, L.A., & Reppucci, N.D. (2015). Community influence on adolescent development. Dalam Gullota, T.P., Plant, R.W., & Evans, M.A (Ed.). *Handbook of adolescence behavioral problem: Evidence-based approaches to prevention and treatment* (h. 71-84). Springer
- Sugiarti, R., Erlangga, E., Purwaningtyastuti, P., & Suhariadi, F. (2021). The influence of parenting and friendship on self-esteem in adolescents. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 1307–1315.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6881>
- Veenstra, R., & Laninga-Wijnen, L. (2023). The prominence of peer interactions, relationships, and networks in adolescence and early adulthood. Dalam Crockett, L.J., Carlo, G., Schulenberg, J.E (Ed.). *APA handbook of adolescent and young adult development* (h. 225-241). American Psychology Association
- VOI. (2024, 19 Desember). *Survey BKKBN: Gaya pacaran remaja zaman sekarang bisa mengarah ke perilaku berisiko*. VOI.  
<https://voi.id/lifestyle/444519/survei-bkkbn-gaya-pacaran-remaja-zaman-sekarang-bisa-mengarah-ke-perilaku-berisiko>
- Woolfolk, A., & Perry, N.E. (2014). *Child and adolescent development*. Pearson Education Limited