

---

## MEMBANGUN RELASI YANG SEHAT UNTUK SISWA SMP KASIH ANUGERAH

**Anna, Jessica Amelia<sup>1</sup>, Pramusita, Santa Maya<sup>2</sup>, Situmorang, Komilie<sup>3</sup>, Siregar, Shinta Ronaully<sup>4</sup>,  
Kristiani, Maria Putri<sup>5</sup>, Salendu, Gilby Immanuel<sup>6</sup>, Rusly, Ricky Christianlie<sup>7</sup>,  
Hermawan, Mario Chrisnando<sup>8</sup>**  
<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Pelita Harapan

<sup>1</sup>jessica.anna@uph.edu

---

### Abstrak

Masa Remaja merupakan masa seseorang banyak mengalami perubahan, baik dari peran sosial hingga fungsi biologisnya, termasuk dalam relasi sosialnya. Kegagalan dalam menjalin relasi yang sehat akan berdampak pada pengembangan kehidupan remaja di masa akan datang. Pada siswa SMP Kasih Anugerah, Bonang, Tangerang didapatkan bahwa kemajuan teknologi di masa sekarang menimbulkan adanya perubahan gaya hidup remaja yang berdampak pada perilaku pergaulan yang tidak sehat. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dilakukan dengan diseminasi bidang psikologi yang tertuang dalam metode interaktif. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pemaparan materi, aktifitas individu dan kelompok, serta roleplay. Hasil dari evaluasi kegiatan ini membantu para siswa untuk mengenal dirinya dan menyadari pentingnya memiliki relasi yang sehat. Hal ini menjadi pembekalan yang positif bagi para siswa untuk menjalani dan menghadapi tantangan pergaulan di usia remajanya.

**Kata Kunci :** pergaulan sehat, remaja awal, relasi

---

### PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan masa dimana individu membentuk jati diri dan mengalami banyak pergolakan psikologis, perubahan lingkungan serta adanya perubahan biologis yang drastis (Santrock, 2017). Pada tahapan perkembangan ini, remaja akan mulai untuk mengeksplorasi berbagai kesempatan dan kegiatan untuk membentuk keyakinan diri yang berujung pada pembentukan identitas dirinya (Broderick & Blewitt, 2020). Remaja akan diperhadapkan pada tantangan dalam menyesuaikan

dirinya, khususnya dalam situasi pergaulan. Hal ini membuat remaja perlu mengenal perubahan dirinya, agar mampu melakukan beradaptasi dalam relasi sosialnya serta sebagai bentuk upaya untuk melindungi diri dari hal-hal yang membahayakan dan merugikan remaja.

Relasi sosial di masa kanak-kanak akan berubah ketika individu memasuki usia remajanya. Remaja akan mencoba untuk belajar membangun relasi sosial yang aman dan sehat, baik dengan teman sebaya, saudara, orang tua, ataupun orang dewasa terdekatnya. Munculnya kebutuhan untuk

diterima dalam kelompok, mencoba berespon terhadap orang lain yang sesuai dengan norma, hingga adanya ketertarikan dengan lawan jenis, merupakan ragam dinamika yang muncul pada masa ini (Tetono, dkk, 2017). Khususnya di era digital ini, dimana pola berelasi remaja perlu mendapat pendampingan lebih lanjut. Hal ini mengingat relasi sosial remaja dapat berdampak pada pengembangan diri remaja menuju ke fase dewasa. Tantangan dan hambatan sosial yang gagal dikelola pada fase remaja dapat berdampak pada persepsi yang kurang tepat mengenai identitas dirinya dan terkait lingkungan sosialnya. Hal ini memicu terjerumusnya remaja pada pergaulan yang tidak sehat, munculnya perasaan rendah diri, adanya afek depresif, hingga munculnya gejala psikopatologi lainnya yang dapat menghambat remaja dalam menuntaskan tugas perkembangannya (Kingrey, Erdley, & Marshall, 2011).

SMP Kasih Anugerah merupakan bagian dari Yayasan Kasih Anugerah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pihak penanggung jawab Panti Asuhan Bless, Bonang, Tangerang didapatkan bahwa kemajuan teknologi di masa sekarang menimbulkan adanya perubahan gaya hidup remaja. Dimana, para remaja ditemukan banyak memilih mengikuti gaya pergaulan yang kurang sehat. Hal ini menimbulkan keresahan dari Pihak Yayasan, karena banyaknya anak-anak yang harus diperhatikan. Kondisi remaja di panti yang kurang merawat diri dan rentan terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat, dinilai dapat menghambat remaja dalam fase perkembangannya. Oleh karena itu, tim PKM (pengabdian kepada masyarakat) bekerja sama dengan pihak Yayasan untuk rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memperlengkapi remaja dalam mengenal dan menyesuaikan dirinya dalam membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya.

## **METODE**

Kegiatan dilaksanakan secara onsite di SMP Kasih Anugerah, Bonang. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu, persiapan, pelatihan, dan evaluasi pasca pelatihan. Pada tahap persiapan, analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara secara daring dengan mitra pengabdian. Hasil

analisa kebutuhan ini menjadi dasar bagi kelompok PkM untuk melakukan diskusi untuk merumuskan bentuk kegiatan.

Melihat permasalahan dan kebutuhan pada mitra, maka perlu dilakukan upaya preventif yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi mengenai membangun relasi sosial yang sehat bagi remaja. Kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi remaja dengan pemberian informasi yang dapat membangun kesadaran akan pentingnya pembelajaran mengenai relasi sosialnya, termasuk dalam membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya, baik dalam konteks berpacaran, sahabat, maupun dalam relasi sehari-hari (Papathanasiou & Lahana, 2017; Tentoro, Kuntoro, & Savitri, 2018). Oleh karena itu, materi pelatihan merupakan intervensi terkontekstualisasi dari hasil temuan penelitian tersebut dengan kondisi dan kebutuhan di SMP Kasih Anugerah, Bonang, Tangerang

Pelatihan dilaksanakan pada 10 & 24 November 2023. Kegiatan ini dimulai pada pukul 12.30 – 14.00 WIB. Kegiatan pada hari pertama dan kedua dihadiri oleh 66 siswa mulai dari kelas 7 sampai dengan kelas 9. Peserta yang hadir terdiri dari 40% laki-laki dan 60% perempuan. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan aktifitas individual maupun kelompok dengan menggunakan lembar kerja dan module yang disediakan.

Pada hari pertama, sesi pengenalan diri diberikan untuk membantu peserta membangun pengenalan terhadap dirinya. Kegiatan diawali dengan pemaparan mengenai pentingnya pengenalan diri. Lalu Peserta diajak untuk mengenali potensi dan keunikan personal. Melalui lembar kegiatan, peserta juga diminta untuk merefleksikan minat, kekuaran dan harapan diri. Terdapat aktifitas dalam kelompok kecil yang membantu peserta melihat sudut pandang teman sebayanya mengenai potensi dan keunikan dirinya.

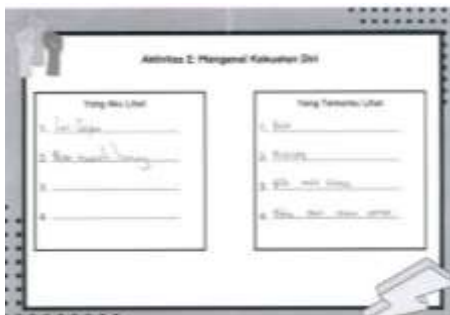
Pada hari kedua, dilakukan sesi terkait relasi yang sehat. Kegiatan dilakukan dengan tujuan membantu peserta untuk mengenali relasi yang sehat melalui batasan personal dan komunikasi asertif. Peserta akan merefleksikan batasan personal yang perlu ditetapkan dalam relasi pertemanan. Peserta juga melatih pola komunikasi asertif lewat roleplay dalam kelompok kecil.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Secara keseluruhan, PkM terselenggara dengan dua sesi besar: Sesi pengenalan diri dan sesi relasi yang sehat. Kedua sesi ini dilakukan untuk menysasar tujuan dan kebutuhan mitra. Pada laporan ini, penulis akan menguraikan hasil dan pembahasan pada kedua sesi tersebut.

**1. Sesi Pengenalan Diri**

Sesi ini telah dilakukan pada 10 November 2023, dengan jumlah peserta yang hadir sebanyak 66 peserta. Berdasarkan hasil observasi, peserta nampak antusias saat kegiatan. Hal ini ditunjukkan dari keaktifan saat mengajukan pertanyaan maupun saat aktifitas kelompok. Beberapa siswa menyampaikan temuan baru tentang identitas dirinya, khususnya terkait potensi dan keunikan dirinya melalui aktifitas dalam kelompok kecil yang tertuang dalam lembar kerja 2.



Gambar 1. Sample Hasil Lembar Kerja 2

Panduan pertanyaan untuk refleksi personal serta temuan berdasarkan aktifitas kelompok

kecil mendorong pengenalan diri lebih dalam dari para peserta. Beberapa peserta terkesan tidak percaya dan ragu akan temuan potensi dan keunikan oleh teman kelompoknya. Melalui diskusi dalam kelompok, peserta dapat menginternalisasi dan melihat keberhargaan diri mereka secara lebih luas.

Proses pengenalan diri pada sesi ini juga terbantu oleh proses diskusi dengan fasilitator yang memancing kekuatan dan keunikan siswa melalui aktifitas keseharian, misal hobi dan karakter positif. Dalam sesi ini, siswa bukan hanya didorong untuk menyadari keunikan dan kekuatannya, namun mereka juga didorong untuk menemukan area pengembangan dirinya. Saat sesi sharing, beberapa siswa juga menyatakan hal-hal yang akan dilakukan sebagai upaya aktif dalam mengembangkan kekurangan yang dimiliki.

Selain mengenal kekuatan dan area pengembangan diri, para siswa juga diminta untuk mengenali jenis emosi dan emosi yang sering kali mereka rasakan. Kegiatan diawali dengan mengenalkan jenis emosi dan belajar merasakan emosi spesifik pada suatu situasi melalui diskusi dan pengerjaan lembar kerja 3.



Gambar 2. Proses pengerjaan Lembar Kerja Pengenalan Emosi

Melalui kegiatan pengenalan emosi, para siswa menyadari perasaan yang belakangan muncul. Kegiatan sharing setelah kegiatan, membantu peserta untuk memetakan situasi spesifik yang

memunculkan suatu emosi tidak nyaman yang intens. Kegiatan pada sesi pertama membantu peserta untuk meningkatkan kesadaran akan situasi diri (*self-awareness*) sehingga diharapkan dapat mendorong sikap promotif dalam membangun relasi sehat di usia remaja.

## 2. Sesi Relasi yang Sehat

Sesi ini dilakukan pada 24 November 2024. Pada sesi ini, para peserta didorong untuk mengenali batasan yang sehat dalam relasi pertemanan serta memfasilitasi peserta untuk berlatih berkomunikasi secara asertif. Sesi diawali dengan kegiatan untuk mengenali dan menemukan dukungan sosial yang para siswa miliki selama ini. Kegiatan ini dikerjakan pada lembar kerja 4 dan membantu siswa memahami peranan dukungan yang selama ini mereka miliki.

Kegiatan dilanjutkan dengan penghayatan akan batasan yang sehat. Para siswa diminta untuk merefleksikan sikap yang mencerminkan nilai-nilai kasih dan dihargai. Selama sesi berlangsung, ditemukan kemampuan siswa untuk menyusun batasan personal dalam relasi yang pertemanan yang sehat yang tertuang dalam lembar kerja 4.

Saya senang jika orang lain...	Saya tidak senang jika orang lain...
1. Partisipasi...	1. Tidak ada...
2. Tidak ada...	2. Menolak...
3. Menghormati...	3. Tidak ada...
4. Tidak ada...	4. Tidak ada...
5. Tidak ada...	5. Tidak ada...

Gambar 2. Sample Hasil Lembar Kerja 4

Melalui pengerjaan lembar kerja 4, para siswa menyadari pentingnya mengenali sikap yang sehat dan tidak sehat sehingga dapat diterapkan dalam merespon teman dan orang di sekitarnya. Saat sesi diskusi, para siswa menyadari situasi

yang sehat dalam suatu relasi dan sebaliknya. Hal ini mendorong pemahaman siswa untuk menemukan dukungan yang tepat dan sehat dalam relasi sosialnya.

Dalam sesi *roleplay*, ditemukan sebagian besar siswa mampu memahami dan mempraktikkan komunikasi yang asertif. Sementara beberapa siswa nampak masih kebingungan untuk menyatakan argumen dan perasaan secara asertif. Hal ini menjadi suatu hal yang wajar, mengingat para siswa baru pertama kali melatih diri dalam menyatakan pendapat secara asertif.

Rangkaian kegiatan ini, membantu peserta dalam mengembangkan pemahaman akan diri sendiri, sehingga dapat memunculkan keberhargaan diri. Peserta juga dapat mengenali sikap yang adaptif dan tidak adaptif dalam relasi pertemanan. Selain mengenali lingkup relasi sehat dan tidak sehat, peserta juga memiliki gambaran cara berkomunikasi untuk menolak ajakan yang tidak baik serta dalam menyampaikan perasaan dan pikirannya secara asertif.

Berdasarkan sesi evaluasi bersama kepala sekolah, ditemukan bahwa kegiatan pelatihan membawa manfaat positif bagi pemahaman siswa. Pihak sekolah menyatakan kebutuhan untuk diadakan kembali kegiatan serupa untuk memupuk pemahaman dan sikap adaptif peserta dalam relasi pertemanan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan yang telah dilaksanakan berjalan sesuai dengan rencana teknis yang telah disusun secara matang. Para peserta mengikuti setiap sesi pelatihan dengan efektif dan aktif, menunjukkan keterlibatan yang tinggi dalam seluruh proses kegiatan. Sebagai hasilnya, peserta mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai potensi dan minat pribadi, serta

harapan diri mereka, yang pada gilirannya meningkatkan rasa keberhargaan diri mereka. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan wawasan penting bagi peserta mengenai perbedaan antara situasi pertemanan yang sehat dan tidak sehat, serta konsep komunikasi yang asertif.

Dalam pelaksanaannya, beberapa peserta melaporkan mendapatkan temuan baru (insight) yang berharga, terutama ketika mereka mengerjakan lembar aktivitas dan terlibat dalam kegiatan roleplay. Temuan ini mencerminkan dampak positif dari metode yang diterapkan dalam pelatihan.

Namun demikian, berdasarkan evaluasi dan umpan balik yang diterima, terdapat beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk kegiatan pengabdian di masa mendatang. Pertama, pelaksanaan pretest dan posttest disarankan untuk mengukur pemahaman sumatif peserta sebelum dan setelah kegiatan, sehingga dapat menilai secara lebih akurat peningkatan pengetahuan dan keterampilan.

Kedua, untuk meningkatkan efektivitas kegiatan roleplay, disarankan untuk menyediakan form evaluasi dari teman sebaya selama kegiatan tersebut berlangsung. Evaluasi semacam ini dapat memberikan umpan balik yang konstruktif dan mendalam mengenai performa dan interaksi peserta. Ketiga, memperpanjang durasi sesi pelatihan diharapkan dapat memberikan waktu yang lebih cukup untuk mendetilkkan capaian dari setiap sesi, serta memungkinkan eksplorasi materi yang lebih mendalam dan komprehensif.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak mitra, SMP Kasih Anugerah, Bonang yang telah bersedia menjalin kemitraan dan membantu proses koordinasi kegiatan, mulai dari proses analisa kebutuhan hingga kegiatan dapat berlangsung dengan baik. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga

Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UPH Karawaci yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui pemberian dana PkM.

#### REFERENSI

- Harris, R. (2011). *The confidence gap: a guide to overcoming fear and self-doubt*. Shambala.
- Hermann, A., Leonardelli, G., & Arkin, R. (2002). Self-doubt and self-esteem: A threat from within. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29. 20.1177/0146167202286010.
- Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Marshall, K. C. (2011). Peer Acceptance and Friendship a Predictors of Early Adolescents Adjustment Across the Middle School Transition. *Journal of Developmental Psychology*, 57, 215- 243
- Lingga.(2014). Pengenalan dan Pencegahan Kenakalan Remaja (*Adult Delicuecy*) melalui Psikoedukasi Keluarga. *Journal of Community Engagement in Health*. 1(1), 4- 6 DOI:10.30994/10.30994/voll1iss1pp16
- Maimunah, S. (2019). Importance of sec education from the adolescents' perspective: a study in Indonesia. *Open Journal for Psychological Research*, 3(1), 23-30. <https://doi.org/10.32591/coas.ojpr.0301.03023m>
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2021). *Human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papathanasiou, I, V., & Lahana, E. (2007). Adolescence, sexuality and sexual education. *Health Science Journal*, 1(1), 1-8.
- Tetono, M.D., Kuntoro, I.A., Savitri, L.S. (2018). The implementation of social skill training (SST) to improve the social skills of an adolescent with peer relationship problems at school. *Advance in Sociel Science, Educations and Humanities Research*, 135, 255 – 278.
- Santrock, J. W. (2017). *Life span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Souza, L. K., & Hutz, C.S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy, and

demographical aspects. *Paideia*, 26(64), 181-188. doi:10.1590/1982-43272664201604  
Susanti, N., Falefi, R., & Purnama T, B. (2021). The relationship between sex education and sexual behaviour in adolescents. *Mutiara*

*Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 21(2), 110-116.  
<https://doi.org/10.18196/mmjkk.v21i2.11744>