

PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN TOLERANSI *DISTRES* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Heni Gerda Pesau^{*}, Diah Sastaviana, Meidy M.L. Panglewai

Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar

Jl. Tanjung Alang No.23, Makassar 90244

*Email: heni_gerda@lecturer.uajm.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan masa krisis identitas sehingga rentan mengalami ketidakstabilan baik emosi maupun perilaku. Peranan dan dukungan orangtua dibutuhkan remaja untuk dapat melewati masa krisis dan memenuhi tugas perkembangan. Akan tetapi, terdapat kondisi dimana orangtua tidak dapat berperan langsung, salah satunya remaja di panti asuhan yang mungkin tidak dapat diasuh dan harus hidup terpisah dengan orangtua. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kemungkinan remaja mengalami distress yaitu keadaan dimana individu tidak mampu beradaptasi dengan tekanan yang berkaitan dengan berbagai pikiran dan perasaan negatif. Distress membuat individu merasa tidak nyaman dan dapat menyebabkan dampak negatif seperti mengganggu kemampuan belajar, memori, dan mood; serta masalah kesehatan mental. Berdasarkan hal tersebut, maka dibutuhkan intervensi dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan meningkatkan toleransi distress yaitu kemampuan menoleransi berbagai emosi negatif, frustrasi, ketegangan fisik, dan mental. Kegiatan dilakukan dengan metode psikoedukasi dengan ceramah interaktif dan pemeragaan yang diikuti oleh remaja berusia 12 – 18 tahun dari salah satu panti asuhan di Kota Makassar. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan perubahan pengetahuan peserta melalui skor post-test dan kemampuan peserta memeragakan berbagai teknik yang diberikan. Selain itu, kurang lebih 80% peserta memberi respon positif terhadap pelaksanaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat meningkatkan toleransi distress remaja di panti asuhan.

Kata kunci: *distress, panti asuhan, psikoedukasi, remaja, toleransi*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia. Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan sering mengalami krisis identitas dan ambigu sehingga rentan menjadi tidak stabil baik perilaku maupun emosi (Santrock, 2011). Remaja yang berada pada rentang usia 13 – 18 tahun memiliki tugas dalam tahap perkembangannya antara lain mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep keterampilan intelektual, menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) melewati masa transisi tersebut (Hurlock, 2008; Jahja, 2012). Dalam mencapai tugas perkembangan, remaja memerlukan peranan dan dukungan dari orangtua, namun terdapat beberapa kondisi dimana orangtua tidak dapat berperan langsung, salah satunya remaja di panti asuhan yang tidak bisa diasuh dan harus hidup terpisah dengan orangtua.

Panti asuhan atau panti sosial asuhan anak merupakan lembaga yang mempunyai tugas memberikan bimbingan, pelayanan dan rehabilitasi sosial yang bersifat kuratif, rehabilitatif, promotif bagi anak yatim, piatu dan yatim piatu yang kurang mampu, terlantar agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali, dapat berkembang secara wajar (Menteri Sosial Republik Indonesia, 2009). Berbagai masalah psikologis yang dapat dialami anak atau remaja yang kehilangan atau terpisah dengan salah satu atau kedua orangtuanya karena berbagai alasan, antara lain depresi dan stres, kesepian, tidak mendapatkan kasih sayang orangtua, masalah kepercayaan diri, kehilangan harapan, masalah tidur, konsentrasi (Tadesse, Dereje, & Belay, 2014).

Seperti yang diketahui remaja di panti asuhan memiliki resiko mengalami dampak negatif psikologis, salah satunya aspek emosi (Tadesse, Dereje, & Belay, 2014). Dalam rangka menghadapi berbagai emosi negatif tersebut, toleransi distress merupakan salah satu kemampuan yang dibutuhkan dimana toleransi distress dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dibutuhkan individu untuk menghadapi berbagai emosi dan pikiran yang negatif dan situasi tertentu sampai kondisi berubah. Toleransi distress berarti menoleransi berbagai keadaan batin

negatif seperti emosi negatif, ambiguitas, frustrasi, ketegangan fisik, dan mental (Zvolensky Vujanovic, Bernstein, & Leyro, 2010). Strategi coping memang dapat membantu namun toleransi distress dibutuhkan untuk tetap bertahan, toleran, dan menghadapi emosi negatif sampai situasi berubah (Chapman, Gratz, & Tull, 2011). Toleransi distress dibutuhkan oleh anak panti asuhan karena berbagai kondisi atau situasi yang memungkinkan anak mengalami berbagai emosi negatif yang akan berdampak baik jangka pendek maupun perkembangan anak selanjutnya. Toleransi distress juga dibutuhkan ketika individu harus menghadapi situasi yang sama yang menyebabkan emosi negatif dan tidak tahu cara menghadapi atau mengubah situasi yang dialami (McKay, Wood, & Brantley, 2007).

Berdasarkan permasalahan yang dialami dan pentingnya toleransi distress, maka perlu dilakukan intervensi, salah satunya dengan psikoedukasi. Psikoedukasi diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas, atau masyarakat (HIMPSI, 2010). Psikoedukasi yang dilakukan untuk meningkatkan toleransi distress remaja dengan menjelaskan dan mempraktikkan beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan yang luar biasa seperti strategi menenangkan diri atau relaksasi, strategi untuk menenangkan tubuh secara fisiologis sehingga emosi negatif sedikit lebih mudah dikelola (Chapman, Gratz, & Tull, 2011).

Toleransi distress dapat ditingkatkan melalui teknik-teknik keterampilan bertahan dalam krisis (*crisis survival skills*) sehingga individu dapat menghadapi situasi yang sangat menekan. Dengan memiliki keterampilan tersebut, individu khususnya remaja panti asuhan dapat lebih tenang menghadapi masalah, belajar untuk menolerir emosi atau pikiran yang sebelumnya tidak dapat ditoleransi, dan menjadi terlepas dari pola pikir yang menyusahkan seperti kekhawatiran (Chapman, Gratz, & Tull, 2011), membantu individu untuk mengatasi peristiwa yang menyakitkan dengan lebih baik dengan membangun ketahanan dan memberikan cara baru untuk melunakkan efek dari keadaan yang mengganggu (McKay, Wood, & Brantley, 2007). Keterampilan bertahan dalam krisis (*crisis survival skills*) terdiri atas beberapa teknik, seperti *STOP Skill*, *distract with "Wise Mind ACCEPTS"*, dan relaksasi dan kesadaran sensori (Chapman, Gratz, & Tull, 2011). Oleh karena itu, psikoedukasi yang diberikan diharapkan dapat membantu remaja di panti asuhan agar memahami dan meningkatkan toleransi distress melalui materi dan teknik-teknik yang diberikan.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah remaja berusia 12 – 18 tahun yang tinggal di salah satu panti asuhan di Kota Makassar. Metode kegiatan yang dilakukan untuk memecahkan permasalahan yang telah teridentifikasi adalah dengan cara psikoedukasi dengan pendekatan klasikal. Psikoedukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini bertujuan untuk memberikan tambahan informasi atau pengetahuan kepada para peserta mengenai toleransi distress dan cara meningkatkannya. Melalui psikoedukasi diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang materi yang disampaikan. Pemberian psikoedukasi dilakukan oleh narasumber yang berasal dari dosen tim pelaksana pengabdian masyarakat dan mahasiswa yang telah melewati pelatihan sebelumnya. Penyampaian materi psikoedukasi seluruhnya dilakukan secara langsung (luring) di panti asuhan dengan memperhatikan protokol kesehatan. Bentuk penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif dan pemeragaan. Adapun tahap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan, antara lain:

1. Tahap Persiapan, yang meliputi pembuatan modul kegiatan, lembar *pre-pos test*, dan lembar evaluasi, pertemuan dengan pembina panti asuhan untuk membahas jadwal pelaksanaan dan teknis di lapangan, pembagian tugas dosen pelaksana dan mahasiswa sebagai fasilitator, dan pelatihan fasilitator
2. Tahap Pelaksanaan, yang terdiri atas pembukaan, *games* untuk membangun motivasi peserta, pemberian materi tentang toleransi stres dan teknik-teknik yang bisa dilakukan, diskusi kelompok dan pemeragaan, serta penutup

Tahap Evaluasi, untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan yang ditunjukkan melalui perubahan pengetahuan peserta yang dapat dilihat melalui peningkatan skor posttest. Kemampuan peserta memeragakan teknik-teknik yang diberikan, dan adanya pernyataan kepuasan dari peserta maupun pihak panti asuhan secara umum

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Jumat, 17 September 2021 pukul 14.30 – 16.30 WITA di salah satu panti asuhan di Kota Makassar dengan jumlah peserta sebanyak 26 orang berusia 12 – 18 tahun. Materi psikoedukasi dibawakan oleh narasumber yang berasal dari tim dosen pelaksana dan fasilitator mahasiswa. Psikoedukasi dilakukan dalam beberapa bagian, yaitu:

1. Pembukaan

Kegiatan psikoedukasi dimulai dengan pengenalan, membangun rapport dengan peserta, dan penyampaian tujuan psikoedukasi seperti yang ditunjukkan Gambar 1 dan 2. Setelah membangun rapport dengan peserta, fasilitator lalu meminta peserta mengisi lembar pre-test.



Gambar 1 Pengantar.



Gambar 2 Membangun rapport.

2. Pemberian materi dan aktivitas peserta

Pemateri lalu menjelaskan gambaran umum tentang toleransi distres. Peserta lalu dibagi ke dalam beberapa kelompok yang masing-masing didampingi oleh fasilitator (Gambar 3). Fasilitator lalu menjelaskan kembali tentang pengertian dan pentingnya toleransi distres. Peserta lalu diminta menceritakan pengalaman dan masalah yang biasanya dialami sebagai remaja khususnya yang tinggal di panti asuhan. Peserta diminta menjelaskan apa saja yang dirasakan dan yang biasanya dilakukan saat mengalami masalah tertentu khususnya saat merasa tertekan ataupun emosi negatif lainnya. Setelah masing-masing peserta dalam kelompok menyampaikan hasil refleksi dan ditanggapi baik oleh fasilitator maupun peserta lain, kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan dan praktek teknik-teknik untuk meningkatkan toleransi distress (Gambar 4). Terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan namun teknik yang dipilih pada kegiatan psikoedukasi ini adalah *pray*, *relaxation*, *vacation*, & *encouragement*. Adapun pemilihan teknik ini dilakukan oleh dosen pelaksana dan fasilitator dengan mempertimbangkan kemungkinan sering digunakan dan yang dapat langsung diaplikasikan. Peserta dan fasilitator bersama-sama mempraktekkan teknik-teknik tersebut. Peserta juga diberi kesempatan untuk bertanya apabila materi yang diberikan kurang jelas.



Gambar 3 Aktivitas Kelompok.



Gambar 4 Penjelasan Teknik.

3. Evaluasi dan Penutup

Setelah sesi tanya jawab dan diskusi, peserta diminta mengisi lembar post-test dan evaluasi. Seluruh peserta lalu kembali ke kelompok besar. Pemateri memberikan kesempatan pada fasilitator dan peserta menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan dalam kelompok dan secara keseluruhan seperti yang ditunjukkan Gambar 5. Pemateri lalu menyimpulkan dan menutup kegiatan dan berfoto bersama (Gambar 6).



Gambar 5 Penyampaian Kesan oleh Peserta. Gambar 6 Penutup tentang kegiatan psikoedukasi.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan tujuan kegiatan psikoedukasi dapat tercapai karena seluruh materi dapat disampaikan dengan baik sesuai dengan perencanaan pada tahap persiapan. Selain itu, keberhasilan psikoedukasi dapat terlihat dari beberapa indikator keberhasilan, antara lain:

1. Terdapat perubahan pengetahuan peserta yang dapat dilihat melalui peningkatan skor posttest
2. Peserta mampu memeragakan teknik-teknik yang diberikan
3. Adanya pernyataan kepuasan dan respon positif dari peserta berdasarkan lembar evaluasi kegiatan terkait kemampuan menyampaikan materi, cara yang digunakan, langkah-langkah pelaksanaan, dan sikap pemateri dan fasilitator. Kemampuan penyampaian yang baik didukung adanya persiapan sebelum pelaksanaan. Peserta merasa cara yang digunakan menyenangkan karena menggunakan berbagai alat yang menarik bagi remaja sehingga pemberian materi dan aktivitas kelompok tidak membosankan.

Hasil yang didapatkan tersebut juga didukung dengan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui psikoedukasi, seperti yang ditunjukkan Oktariani, dan Syaputri (2022) yang melakukan psikoedukasi pada remaja panti asuhan untuk membentuk konsep diri positif sehingga mampu menyesuaikan diri; Fariat, Handayani, dan Heiriyah (2022) yang meneliti efektivitas psikoedukasi mindfulness berbasis singkat untuk meningkatkan resiliensi terhadap remaja di Panti Asuhan; Erik dan Muzdalifah (2013) yang melakukan penelitian untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen emosi dan kecenderungan simtom depresi pada remaja di panti asuhan. Hasil yang didapatkan dari penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya menunjukkan kegiatan psikoedukasi yang dilakukan efektif meningkatkan kemampuan atau keterampilan yang ingin dikembangkan pada remaja panti asuhan. Oleh karena itu, walaupun keterampilan yang dilatih berbeda namun metode penelitian psikoedukasi dinilai efektif digunakan untuk peningkatan kapasitas remaja panti asuhan.

Selain itu, dalam evaluasi kegiatan, peserta juga menyampaikan perasaan senang karena mendapat kunjungan dan kesempatan belajar bersama membahas toleransi distres yang dibutuhkan para peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan sesuai dengan tujuan pelaksanaan psikoedukasi yang didukung pemilihan cara atau metode yang digunakan dalam pemaparan materi. Terdapat beberapa hal yang dapat diperbaiki terkait pelaksanaan kegiatan seperti menambah durasi atau hari pelaksanaan agar peserta mendapat kesempatan lebih banyak untuk mengeksplorasi materi yang didapatkan. Tahap pelaksanaan juga dapat ditambahkan dengan *follow-up* untuk mengukur efektifitas pelaksanaan psikoedukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi untuk meningkatkan toleransi distres pada remaja di panti asuhan dapat dilaksanakan dengan baik dan berjalan lancar walaupun masih

terdapat beberapa hal yang perlu diperbaiki. Tujuan kegiatan psikoedukasi dapat tercapai yaitu dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai toleransi distres dan teknik untuk meningkatkannya. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan, maka saran untuk kegiatan berikutnya yang serupa dengan kegiatan ini adalah waktu pelaksanaan dapat ditingkatkan sesuai dengan materi dan aktivitas yang diberikan, dan perlu dilakukan kegiatan berkelanjutan baik dengan teknik lain maupun tema lain sesuai kebutuhan peserta

DAFTAR PUSTAKA

- Chapman, A.L., Gratz, K.L., Tull, M.T. (2011). *The dialectical behavior therapy skills workbook for anxiety: breaking free from worry, panic, PTSD, and other anxiety symptoms*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Erik, Muzdalifah, F. (2013). Pelatihan Manajemen Emosi dan Kecenderungan Simtom Depresi pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 8 – 14. <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Farihal, F., Handayani, E.S., Heiriyah, A. (2022). Efektifitas psikoedukasi mindfulness berbasis singkat untuk meningkatkan resiliensi terhadap remaja di Panti Asuhan Putri Aisyah Banjarmasin. *Jurnal Neo Konseling*, 4(1), 26 – 31. <https://doi.org/10.24036/00635kons2022>
- Himpsti. (2010). *Kode etik psikologi indonesia*. Jakarta: Himpsti.
- Hurlock, E.B. (2008). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- McKay, M., Wood, J.C., Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills workbook: practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Menteri Sosial Republik Indonesia. (2009). *Organisasi dan tata kerja panti sosial di lingkungan departemen sosial*. Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia nomor: 106 / HUK / 2009. <http://www.bphn.go.id/data/documents/09pmsos106.pdf>.
- Oktariani, & Syaputri, E. (2022). Meningkatkan Konsep Diri Positif Untuk Penyesuaian Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Servitium Smart Journal*, 1(1), 25–29. <https://doi.org/10.31154/servitium.v1i1.2>
- Santrock, J. W. (2011). *Remaja* Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Tadesse, S., Dereje, F., Belay, M. (2014). Psychosocial wellbeing of orphan and vulnerable children at orphanages in Gondar Town, North West Ethiopia. *Journal of Public Health and Epidemiology*, 6 (10), 293 – 301. <https://doi.org/10.5987/JPHE2014.0648>
- Zvolensky MJ, Vujanovic AA, Bernstein A, Leyro T. (2010). Distress tolerance: Theory, measurement, and relations to psychopathology. *Current Directions in Psychological Science*: 19(6):406-410. <https://doi.org/10.1177%2F0963721410388642>