

## **Dukungan Psikologi Awal (DPA) Pada Pelajar Dalam Upaya Memilih Jurusan Kuliah dan Jenis Pekerjaan SMK Garuda Nusantara**

**Djoko Nugroho<sup>1\*</sup>, Saiful Muktiali<sup>2</sup>, Nenda<sup>3</sup>, Listian Indriyani Achmad<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Pelita Bangsa.

\*E-mail: djokonugroho@pelitabangsa.ac.id

Diterima : 10 Mei 2023

Direvisi : 24 Juni 2023

Dipublikasikan : 10 Juli 2023

### **Abstrak**

Hak mendapatkan pendidikan dan bermain, salah satu hak anak lain dalam Konvensi Hak Anak adalah hak untuk mendapatkan akses kesehatan. Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mereka agar secara optimal bisa mengembangkan seluruh potensi yang mereka miliki. Kesehatan tidak hanya menyangkut kesehatan fisik yang banyak dipengaruhi di antaranya oleh makanan dan minuman yang dikonsumsi, aktivitas fisik, serta lingkungan yang terpelihara. Selain kesehatan fisik, terdapat kesehatan mental, spiritual, dan sosial (UU No. 36/2009 tentang Kesehatan) yang juga tidak kalah pentingnya. Program DPA sejalan dengan agenda utama Kemendikbud yaitu Penguatan Pendidikan Karakter (PPK). Anak yang bisa memberikan DPA akan terasah rasa kepedulian, religius, lebih mandiri, tangguh, dan percaya diri. Dimilikinya keterampilan memberikan DPA pada peserta didik dan tentu saja pendidik akan sangat mendukung terciptanya budaya sekolah yang ramah pada anak. Lingkungan yang ramah ini sangat diperlukan semua anak dapat mengaktualisasikan semua potensi yang mereka miliki.

**Kata kunci: Psikologis, Psikososial, Stress, Relasi, Penguatan Pendidikan Karakter**

### **Abstract**

*The right to education and play, one of the other children's rights in the Convention on the Rights of the Child is the right to get access to health. Health in adolescents is an important aspect of their lives so that they can optimally develop their full potential. Health is not only related to physical health which is much influenced by the food and drink consumed, physical activity, and the environment that is maintained. Apart from physical health, there is mental, spiritual and social health (Law No. 36/2009 on Health) which is equally important. DPA, which was originally developed in the context of a disaster, has an analogous concept to first aid in an accident (P3K) where everyone can do it if they have received training. If this is left unchecked, problems that seem mild at first can become very severe and fatal. The DPA program is in line with the Ministry of Education and Culture's main agenda, namely Strengthening Character Education (PPK). Children who can give DPA will develop a sense of caring, religious, more independent, tough, and confident. Having the skills to provide DPA to students and of course educators will strongly support the creation of a child-friendly school culture. This friendly environment is very necessary for all children to actualize all the potential they have.*

**Keywords: Psychosocial, Stress, Relations, Strengthening Character Education**

## PENDAHULUAN

Masa anak dan remaja merupakan periode dimana mereka tumbuh dan berkembang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, psikologis dan sosial. Perkembangan pesat ini dimulai ketika mereka mengalami pubertas yang mempengaruhi perkembangan 8 Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal Bagi Pendidikan Anak Dan Remaja fisik dan kognitif anak, dan secara tidak langsung mempengaruhi kondisi psikologis dan pola interaksi sosial mereka. Pada periode usia ini, anak yang memiliki hubungan yang baik dengan anggota keluarga, lingkungan satuan pendidikan, dan lingkungan masyarakat cenderung berkembang menjadi anak yang sehat secara fisik, psikologis, dan sosial saat masa dewasa nanti (IFRC-PS, 2020).

Seluruh komponen yang berada dalam lingkungan satuan pendidikan memiliki peran penting untuk membantu anak supaya dapat berkembang dengan optimal, baik secara kognitif, psikologis maupun sosial. Salah satu sumber kesuksesan anak dalam mengenyam pendidikan adalah peran guru dan sesama anak yang belajar di lingkungan satuan pendidikan yang sama. Mereka dapat saling mendukung dan memberi kepercayaan bahwa setiap anak mampu untuk berhasil menempuh pendidikan, terutama dukungan dari guru. Dukungan dan kepercayaan yang diberikan ini akan membuat anak merasa dihargai dan diperhatikan oleh guru dan teman-teman yang juga belajar di satuan pendidikan tersebut. Jika anak merasa memperoleh dukungan yang optimal dan tanpa pamrih dari lingkungan satuan pendidikan tempat ia belajar, maka mereka cenderung memberikan usaha lebih saat proses belajar mengajar. Selain itu, kurikulum yang mampu mengakomodasi minat dan bakat anak akan menumbuhkan semangat mereka untuk mengikuti kegiatan belajar dan mengajar dengan sungguh-sungguh. Anak yang berpartisipasi aktif dan memberikan usaha yang optimal cenderung merasa puas dengan kegiatan pendidikan yang mereka jalani. Sementara itu, motivasi belajar anak yang menurun seringkali bersumber pada perubahan lingkungan Pengembangan Model Dukungan Psikologis Awal 15 Bagi Pendidikan Anak Dan Remaja yang terjadi dari SD ke SMP, maupun dari SMP ke SMA atau SMK. Perubahan lingkungan satuan pendidikan yang cukup drastis dari SD dapat berpotensi membuat anak merasa kewalahan dengan tuntutan yang berubah karena anak belum membangun sistem dukungan yang memadai dengan teman-teman yang baru di sekolah yang baru. Oleh karena itu, pihak satuan pendidikan perlu membantu anak untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Kemendikbud RI, 2017)

DPA dapat mencegah atau mengurangi dampak negatif dari situasi sulit, dapat membantu mengurangi beban dan tekanan yang dialami serta menunjang proses pemulihan psikologis. Situasi sulit juga dapat terjadi dalam konteks bencana alam atau non bencana alam, hubungan tidak harmonis antar anggota keluarga, kesibukan sekolah, konflik dengan teman sebaya, gagal prestasi, putus sekolah, adaptasi dengan lingkungan sekolah baru, covid-19. Reaksi atas situasi sulit wajar ketika dihadapkan dengan masalah atau dengan situasi sulit, seperti rasa panik, kecewa, jenuh, cemas, takut sedih, mudah tersulut emosi, bimbang. Namun reaksi yang berkelanjutan dapat menjauhkan diri dari solusi sehingga rasa tidak nyaman dapat menimbulkan ketegangan, stres, depresi. Tersulut emosi dapat menurunkan fungsi daya tahan tubuh dan kesulitan berpikir jernih. Perubahan perilaku dan suasana hati biasanya berdampak pada cara berinteraksi dengan orang lain, cara berinteraksi dengan keluarga, ketahanan

keluarga dalam mengelola sumberdaya fisik dan non fisik tidak optimal, (IPK Indonesia, 2020).

Dukungan Psikologi Awal memungkinkan Guru Wali Kelas dan Struktural SMA Garuda Nusantara dapat membantu dan mendeteksi permasalahan psikologis siswa-siswinya untuk melakukan pertolongan pertama psikologis anak. Guru wali kelas dapat mengetahui gejala awal anak mengalami permasalahan psikologis seperti kecemasan, serangan panik, depresi yang disebabkan permasalahan dirumah, atau dari lingkungan sekitarnya yang mengganggu pelajarannya.

## **METODE**

Satuan pendidikan merupakan salah satu lingkungan tempat tumbuh kembang anak dan remaja. satuan pendidikan memiliki peran sentral dalam membangun dan memperkuat jaring pengaman bagi peserta didik yang membutuhkan bantuan psikologis maupun sosial, sehingga peserta didik dapat berkembang dengan optimal, baik secara kognitif, psikologis maupun sosial. Kondisi ini membuat satuan pendidikan harus bisa meningkatkan, mengelola, dan mengintegrasikan sumber daya yang dimilikinya. Berikut adalah tahapan yang perlu dilakukan untuk mengimplementasikan dan mengintegrasikan DPA di satuan pendidikan. Berdasarkan beberapa observasi, pendekatan, dan analisa sebelumnya yang telah didapat dari SMA Garuda Nusantara, maka pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menggunakan metode penyuluhan dan pelatihan serta berbagi pemahaman mengenai DPA.

Tahapan Penyelenggaraan Dukungan Psikologi Awal antara lain adalah :

### **1. Persiapan**

Kegiatan awal yang dapat dilakukan dalam mengembangkan DPA disatuan pendidikan adalah mempersiapkan beberapa hal yaitu, mengidentifikasi masalah, mengenali kekuatan dan kelemahan, dan pendukung lainnya yang tersedia untuk peserta didik. Dengan mengenali kesenjangan dan melihat kapasitas yang sudah ada, akan menjadi dasar dalam pengembangan program. Lantas, bagaimana strategi dan cara yang bisa dilakukan jika data yang diperlukan belum ada. Sebagaimana sudah disampaikan pada bagian sebelumnya, kita dapat menanyakan atau menggali langsung ke peserta didik. Misalnya pada saat masa pengenalan lingkungan sekolah kita dapat menyebarkan kuesioner penilaian diri anak. Hasil kuesioner ini bisa dipergunakan sebagai bahan pemetaan awal masalah dan dukungan yang dimiliki oleh peserta didik.

### **2. Pelaksanaan**

Hasil pemetaan terkait masalah peserta didik dan sumber dukungan yang dimiliki menjadi langkah awal yang perlu ditindaklanjuti dalam sebuah perencanaan partisipatif. Perencanaan partisipatif adalah perencanaan dengan melibatkan seluruh elemen yang memiliki peran dalam membantu peserta didik yang sedang menghadapi masalah psikologis maupun sosial. Para pihak ini antara lain kepala sekolah guru, wali murid dan peserta didik sendiri. Pelibatan para pihak ini menjadi penting agar DPA menjadi lebih terinternalisasi dan bisa melihat berbagai sudut pandang yang ada. Selain itu para pihak ini nantinya akan memiliki peran masing-masing dalam sistem layanan berjenjang yang dibangun, sehingga dengan perencanaan yang partisipatif juga untuk memastikan kesediaan mereka untuk mengambil peran aktif.

### 3. Supervisi

Supervisi bertujuan untuk memastikan bahwa kualitas layanan yang diberikan sesuai dengan prinsip dan standar pemberian DPA. Pelaksanaan supervisi dapat juga dimanfaatkan sebagai media komunikasi tentang kesulitan yang dihadapi dan berbagi praktik baik yang sudah berhasil dilakukan di satuan pendidikan sehingga keterampilan yang sudah dimiliki akan terjaga dan terkelola dengan baik. Supervisi dapat dilakukan oleh para pihak terkait di Kementerian, Dinas Pendidikan, ataupun mitra yang memahami tentang DPA dan isu perkembangan psikososial anak atau remaja.

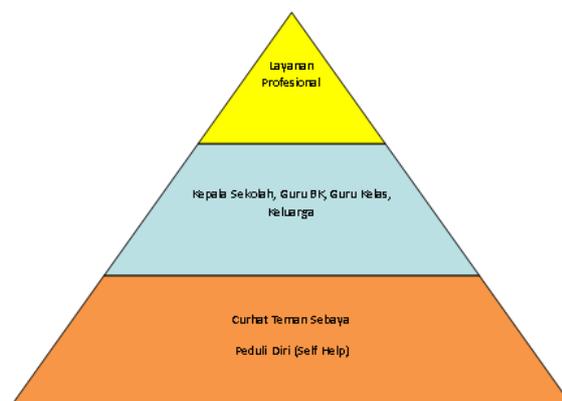
4. Sistem pemantauan dilakukan melalui proses pencatatan kasus atau oleh supervisor dengan menanyakan hal-hal apa yang sudah baik dan yang masih perlu ditingkatkan. Data awal peserta didik juga dapat digunakan dalam sistem pemantauan, di mana data ini dapat memberikan gambaran tentang peserta didik dan masalah psikososial yang mereka hadapi. Selain itu, data ini juga memberikan informasi tentang jumlah peserta didik yang tahu tentang program ini, mengakses program ini, dan yang merasakan manfaat dari program ini. Sistem evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan sistem pre-test atau post-test kepada peserta didik yang memperoleh bantuan DPA dan kepada pihak yang memberikan bantuan DPA.

### 5. Pendampingan Berkelanjutan

Dalam rangka pengembangan program DPA harus diikuti dengan tindak lanjut nyata dengan pendampingan atau asistensi dari pihak terkait. Proses pendampingan atau asistensi menjadi faktor yang dapat menguatkan keberlanjutan program ini. Karena satuan pendidikan yang sudah mengembangkan DPA dengan baik, diharapkan mampu menyebarluaskan ke satuan pendidikan lain yang ada disekitarnya.

## HASIL

. Siswa yang akan lulus diberikan perogram melatih diri sendiri untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dengan mengidentifikasi kemampuan dirinya. Setiap siswa dibuatkan sebuah persoalan berupa angket yang akan dikerjakan dirumah dan untuk diterapkan untuk menjalannya. Program tersebut berupa rencana aksi untuk menentukan jurusan kuliah dan perencanaan karier kedepannya sehingga siswa dapat mengetahui dan mengidentifikasi tantangan yang ada dihadapannya dan mengetahui langkah apa saja untuk menghadapinya. Peneliti sebagai naraumber memberikan contoh bagaimana cara inventori ketidak senang atau gangguan dengan tujuan mereka dapat mengetahui apakah ada hal yang mengganggu atau membuat tidak senang pada jurusan kuliah nanti yang akan dipilihnya atau bidang pekerjaan yang akan ditujukannya, sehingga siswa dapat mengidentifikasi msalah tersebut dan menyelesaikan masalahnya tersebut. Siswa juga dapat fokus pada satu masalah yang dihadapinya sehingga ia dapat menjadi pribadi yang kuat dan konsisten dalam beradaptasi dengan lingkungan dan ilmu pengetahuan yang baru.



**Gambar.1.1 Piramida Layanan DPA**

Dukungan Psikologi Awal (DPA) sangat membantu untuk menangani krisis non bencana yang dihadapi siswa nanti di lingkungan yang baru dan ilmu pengetahuan yang baru mereka hadapi nanti diperkuliahan atau pada saat didunia pekerjaan nanti. Sehingga siswa tidak merasa salah pilih dalam menentukan jurusan dan dapat menyelesaikan kuliah atau pekerjaan sampai dengan selesai.

Selanjutnya agar siswa lebih memahami tentang praktiknya, peserta diberikan tambahan ilmu tentang tahapan melaksanakan DPA dengan metode melatih diri sendiri (*coaching your self*) dengan buku panduan dengan format PDF yang dikirimkan kepada guru BK sebagai pembimbing (guidaince) selama siswa menjalani program ini dan dapat diterapkan untuk semua jenjang kelas yang ada di SMK Garuda Nusantara. Diharapkan guru BK dan wali kelas yang sudah mengikuti seminar dan workshop ini dapat pula menerapkan untuk pengembangan dan mendukung kurikulum merdeka yang sudah diterapkan oleh sekolah yang memfokuskan pada pendidikan karakter siswa/i SMK Garuda Nusantara.

## **PEMBAHASAN**

Dukungan Psikologi Awal (DPA) sangat membantu untuk menangani krisis non bencana yang dihadapi siswa nanti di lingkungan yang baru dan ilmu pengetahuan yang baru mereka hadapi nanti diperkuliahan atau pada saat didunia pekerjaan nanti. Sehingga siswa tidak merasa salah pilih dalam menentukan jurusan dan dapat menyelesaikan kuliah atau pekerjaan sampai dengan selesai.

Selanjutnya agar siswa lebih memahami tentang praktiknya, peserta diberikan tambahan ilmu tentang tahapan melaksanakan DPA dengan metode melatih diri sendiri (*coaching your self*) dengan buku panduan dengan format PDF yang dikirimkan kepada guru BK sebagai pembimbing (guidaince) selama siswa menjalani program ini dan dapat diterapkan untuk semua jenjang kelas yang ada di SMK Garuda Nusantara. Diharapkan guru BK dan wali kelas yang sudah mengikuti seminar dan workshop ini dapat pula menerapkan untuk pengembangan dan mendukung kurikulum merdeka yang sudah diterapkan oleh sekolah yang memfokuskan pada pendidikan karakter siswa/i SMK Garuda Nusantara.

Kapan DPA diberikan ?	Bantuan DPA diberikan secara langsung dan sesegera mungkin terhadap mereka yang membutuhkan bantuan.
Dimana DPA diberikan ?	Ketika peserta didik mengalami situasi sulit, guru maupun teman sebaya yang memiliki keterampilan DPA dapat memberikan DPA dalam lingkungan yang dirasa aman.
Siapa yang meberikan DPA?	Siapun yang telah memperoleh pelatihan keterampilan dalam memberikan bantuan DPA, dalam hal ini para pihak di satuan pendidikan termasuk juga peserta didik.
Kepada Siapa DPA diberikan?	DPA dapat diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan dukungan. Namun, perlu diperhatikan bahwa guru atau teman sebaya yang memberikan bantuan pun dapat mengalami permasalahan sehingga kita perlu memperhatikan kondisi kita dalam memberikan DPA.

**Tabel. 1.2 Langkah DPA**

Berdasarkan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan, bisa diketahui kegiatan ini cukup membantu dan berhasil untuk memberikan wawasan kepada guru dan siswa-siswinya. Indikator keberhasilan ini meliputi: (1) peserta menjadi lebih percaya diri karena mereka dapat mengidentifikasi kemampuannya, dibuktikan dengan antusiasnya mereka mengerjakan persoalan dan membacakan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki. (2) peserta bisa praktik dan menerapkannya untuk jangka panjang.



## KESIMPULAN

Dukungan Psikologi Awal (DPA) dengan metode melatih diri sendiri (*coaching your self*) sangat bermanfaat untuk membantu pelajar menyelesaikan permasalahan untuk beradaptasi dalam menghadapi lingkungan yang baru di dunia pendidikan tinggi dengan pengetahuan yang semakin tinggi dan lingkungan pekerjaan yang memiliki tantangan yang lebih rumit. Pada penyuluhan yang dilaksanakan di SMK Garuda Nusantara peneliti sebagai narasumber mengenai bagaimana cara mengenali potensi dari dalam diri, materi soft skill dan hard skill. Materi yang disampaikan bertujuan untuk meningkatkan self efficacy pada siswa yang akan lulus sekolah terhadap pilihan sekolah lanjutan perguruan tinggi atau melanjutkan kerja untuk berkarier dengan pemahaman kompetensi umum yang dimiliki oleh siswa.

Selanjutnya agar siswa lebih memahami tentang praktiknya, peserta diberikan tambahan ilmu tentang tahapan melaksanakan DPA dengan metode melatih diri sendiri (*coaching your self*) dengan buku panduan dengan format PDF yang dikirimkan kepada guru BK sebagai pembimbing (guidance) selama siswa menjalani program ini dan dapat diterapkan untuk semua jenjang kelas yang ada di SMK Garuda Nusantara. Diharapkan guru BK dan wali kelas yang sudah mengikuti seminar dan workshop ini dapat pula menerapkan untuk pengembangan dan mendukung kurikulum merdeka yang sudah diterapkan oleh sekolah yang memfokuskan pada pendidikan karakter siswa/i SMK Garuda Nusantara.



## DAFTAR PUSTAKA

Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L., Payne L., Pynoos R., & Vogel J. (2012). Psychological first aid for schools: Field operations guide (2nd Edition). National Child Traumatic Stress Network

	<p><b>JLP : Jurnal Lentera Pengabdian</b>  <b>Volume 01 No 03 Juli 2023</b>  <b>E ISSN : 2985-6140</b></p> <p><a href="https://lenteranusa.id/">https://lenteranusa.id/</a></p>	
---	---	---

- Everly, George S Jr. (2020). Psychological First Aid (PFA) to expand mental health support and foster resiliency in underserved and access- compromised areas. *Crisis, Stress, and Human Resilience Journal*, 1(4), 227- 232
- IFRC-PS. (2020). Remote Psychological First Aid During the COVID-19 Outbreak. IFRC Reference Centre for Psychosocial Support.
- Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. (2020). Modul pelatihan dukungan psikologis awal (Edisi 1). IPK Indonesia
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). Konsep dan Pedoman Penguatan Pendidikan Karakter di Tingkat Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama.