

PSIKOEDUKASI MENGENAI *INSECURE* DI SDN KALIJATI I

M. Fadel Isra Putra H.T, Cici Emilia Sukmawati

Psikologi, Fakultas Psikologi

Email: Ps19.m.ht@mhs.ubpkarawang.ac.id

cici.emilia@ubpkarawang.ac.id

Ringkasan

Sebagai mahasiswa atau guru dan lainnya kita mungkin sering atau pernah menjumpai beberapa anak didik kita yang memiliki karakter seperti pencemas, penakut, perasaan rendah diri dan pemalu. Oleh para profesional perilaku-perilaku tersebut sering disebut sebagai jenis perilaku “neurotik” atau *insecure* (perasaan tidak aman). Psikoedukasi yang dilakukan sebagai upaya untuk pengembangan anak usia dini mengenai *insecure* agar ke depannya generasi bangsa dapat mengetahui tentang dirinya lebih dalam dan dapat mengelola kehidupannya di masa yang akan datang. SDN Kalijati I adalah tempat dimana dilakukannya psikoedukasi mengenai *insecure* karena banyaknya anak yang ragu bahkan takut untuk berbicara kepada temannya sendiri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Sdn Kalijati I dengan metode psikoedukasi melalui ceramah, tanya jawab dan diskusi. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada kelompok siswa-siswi SDN Kalijati I. Dengan adanya masalah *insecure* dapat mengakibatkan ketidakpercayaan terhadap siswa-siswi di SDN Kalijati I. Intervensi Psikoedukasi dapat meningkatkan pencapaian pengetahuan pada kelompok siswa-siswi SDN Kalijati I dengan masalah *insecure*. Berdasarkan penyuluhan ini Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang *insecure* pada remaja. Selain itu juga psikoedukasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan *self esteem* pada remaja menjadi meningkat. Adapun rekomendasi dari penyuluhan ini adalah pihak sekolah harus memberi sedikit ilmu tentang kesehatan mental sejak dini, demi menunjang kesejahteraan siswa-siswi di SDN Kalijati I.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Insecure, SDN Kalijati I

Pendahuluan

Sebagai mahasiswa atau guru dan lainnya kita mungkin sering atau pernah menjumpai beberapa anak didik yang memiliki karakter seperti pencemas, penakut, perasaan rendah diri dan pemalu. Oleh para profesional perilaku-perilaku tersebut sering disebut sebagai jenis perilaku “neurotik” atau *insecure* (perasaan tidak aman).

Jika dialami secara serius, perasaan tersebut tentu dapat menghambat anak dalam berbagai hal. Contoh anak yang pemalu dan rendah diri mungkin tidak berani mengacungkan jari untuk menjawab pertanyaan guru meskipun dia tahu jawabannya. Perilaku *insecure* pada anak dapat dicegah dengan mengasuh anak dalam cara-cara yang dapat meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi dan optimisme anak.

Untuk itu orang tua dan guru serta pihak yang terkait dengan anak harus bekerja sama dan membantu anak untuk mengatasi perasaan-perasaan tadi. Dalam hal ini penulis akan menyampaikan perilaku *insecure* yaitu tentang anak yang penakut. Hal-hal yang kami sampaikan yaitu tentang pengertian, karakteristik dan penanganannya. Semoga dengan adanya tulisan ini kita akan mampu membedakan dan menangani anak dengan perilaku *insecure* dalam hal ini anak menjadi lebih baik.

Media sosial pada saat ini banyak digunakan disemua kalangan, sampai beberapa orang terpacu terhadap apa yang seseorang miliki, bahkan dari usia muda hingga dewasa. Orang itu cakep sekali ya? Orang itu tinggi ya? dan lain-lain. Bahkan ada beberapa orang yang menganggap dirinya jelek karena itu, yang nanti kedepannya membuat orang tersebut tidak percaya diri. Sampai ia kurang menghargai dirinya sendiri, bahkan bisa menghambat aktivitas seseorang.

Kepercayaan diri merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Banyak ahli mengakui bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting penentu kesuksesan seseorang. Banyak tokoh-tokoh hebat yang mampu menggapai kesuksesan dalam hidup karena mereka memiliki karakter yang disebut kepercayaan diri. Sebagaimana pernyataan yang diungkap oleh Spencer (1993) bahwa *self confidence* atau kepercayaan diri merupakan model umum yang dimiliki para unggulan (*superior performers*).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4%

dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya.

Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. Sementara itu prevalensi gangguan jiwa berat, skizofrenia meningkat dari 1,7% di tahun 2013 menjadi 7% di tahun 2018. Melalui pemantauan Aplikasi Keluarga Sehat pada tahun 2015, sebanyak 15,8% keluarga mempunyai penderita gangguan jiwa berat (Juniman, 2028). Jumlah tersebut belum diperhitungkan dari keseluruhan penduduk Indonesia karena pada tahun 2018 baru tercatat 13 juta keluarga.

Psikoedukasi yang dilakukan sebagai upaya untuk pengembangan anak usia dini mengenai *insecure* agar ke depannya generasi bangsa dapat mengetahui tentang dirinya lebih dalam dan dapat mengelola kehidupannya di masa yang akan datang. Sdn Kalijati I adalah tempat dimana dilakukannya psikoedukasi mengenai *insecure* karena banyaknya anak yang ragu bahkan takut untuk berbicara kepada temannya sendiri.

Metode Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SDN Kalijati I. Adapun metode yang digunakan dalam melaksanakan hal ini adalah sebagai berikut:

1. Koordinasi dengan pihak desa Kalijati untuk meminta izin dan surat rekomendasi untuk mengadakan penyuluhan mengenai “*Insecure* di SDN Kalijati I”.
2. Koordinasi dengan pihak SDN Kalijati I untuk menjelaskan maksud dan tujuan pengabdian masyarakat Kuliah Kerja Nyata (KKN).

3. Melakukan *screening* awal untuk menentukan siswa atau kelas berapa yang akan diadakan penyuluhan tersebut.
4. Melakukan kegiatan penyuluhan Psikoedukasi mengenai *Insecure* di SDN Kalijati I dengan siswa-siswi yang duduk dikelas 6 SD yang berjumlah 50 siswa-siswi dengan uraian sebagai berikut :
 - 1) Melakukan presentasi mengenai *insecure* dengan cara ceramah
 - 2) Melakukan tanya jawab dan diskusi

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah usia remaja awal yang ada dilingkungan SDN Kalijati I. Bentuk kegiatan pengabdian yang diberikan adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada kelompok siswa-siswi SDN Kalijati I. Dengan adanya masalah *insecure* dapat mengakibatkan ketidakpercayaan terhadap siswa-siswi di SDN Kalijati I. Intervensi Psikoedukasi dapat meningkatkan pencapaian pengetahuan pada kelompok siswa-siswi SDN Kalijati I dengan masalah *insecure*.

Ketika siswa diberikan psikoddedukasi sangat antusias memperhatikan dan fokus mendengarkan tentang "*Insecure*". Hal ini disebabkan karena materi yang diberikan sangat menarik dan dapat memperhatikan bagaimana cara mengatasi masalah *insecure* pada siswa-siswi. Antusiasme peserta dapat dibuktikan dengan hasil tanya jawab dan diskusi mengalami peningkatan secara pengetahuan. Berdasarkan psikoedukasi mengenai *insecure* yang sudah dilakukan kepada siswa-siswi SDN Kalijati I.



Gambar 1. Proses Koordinasi dengan pihak Desa Kalijati



Gambar 2. Proses Koordinasi dengan pihak SDN Kalijati I



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Psikoedukasi Mengenai Insecure

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan penyuluhan ini Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang insecure pada remaja. Selain itu juga psikoedukasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan self esteem pada remaja menjadi meningkat.

Adapun rekomendasi dari penyuluhan ini adalah pihak sekolah harus memberi sedikit ilmu tentang kesehatan mental sejak dini, demi menunjang kesejahteraan siswa-siswi di SDN Kalijati I.

Daftar Pustaka

Harahap, M. A. 2021. *Dampak insecure terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara* (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidimpuan).

Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. 2022. *Penanganan insecure pada anak usia dini. Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77-90.

Mu'awwanah, U. 2017. *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 47-58.