

## **Pelatihan Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan Untuk Mengelola Kualitas Hidup Remaja**

Arini Mifti Jayanti<sup>1</sup>, Dian Juliarti Bantam<sup>2</sup>, Muhammad Erwan Syah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

e-mail: <sup>1</sup>arinimiftijayanti@gmail.com, <sup>2</sup>dianjuliartibantam.psikologi@gmail.com, <sup>3</sup>muhammaderwansyach@yahoo.com

**ABSTRAK.** Pandemi covid-19 memengaruhi berbagai kalangan termasuk remaja, berbagai dampak negatif dialami yaitu menurunnya kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikis, perkembangan kurang maksimal dan kehidupan sosial yang terhambat. Hal ini memengaruhi kualitas hidup remaja. Pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan mengarahkan remaja untuk fokus pada kemampuan dan kekuatan yang bersumber dari dalam dirinya. Saat remaja mampu fokus pada kemampuan dan kekuatannya maka ia dapat menghadapi dan menyelesaikan permasalahan sehingga ia dapat meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup remaja pada kelompok FAKP (Forum Anak Kulon Progo) yang berada dalam pengawasan Dinas Sosial Kulon Progo. Pengabdian pada kegiatan ini adalah dosen prodi psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Terdapat 15 peserta mahasiswa yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan pengabdian berupa pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan untuk mengelola kualitas hidup remaja. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan Skala kualitas hidup yang digunakan diadaptasi dari skala WHOQOL\_BREF. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan dapat membantu remaja memahami diri, menemukan kekuatan dalam dirinya, mengelola emosi serta lebih produktif sehingga meningkatkan kualitas hidupnya.

**KATA KUNCI:** Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan; Kualitas Hidup; Remaja.

**ABSTRACT.** The COVID-19 pandemic has affected various groups including adolescents, various negative impacts are experienced, namely declining physical health and psychic well-being, less than optimal development and hampered social life. This affects the quality of life of adolescents. Strength-based behavioral cognitive training leads the adolescent to focus on the abilities and strengths that come from within him. When a teenager is able to focus on his abilities and strengths, he can face and solve problems so that he can improve his quality of life for the better. This Community service to explore strength-based cognitive behaviour training effectiveness as a therapy to increase the quality of life at the Kulon Progo Children's Forum. This community service are lectures and students in the Psychology Study Program at Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University. There were 15 student participants who took part in this community service. There scale use in the research is scale that arranged based on aspect of Whoqol-Bref. The result of this community service show that strength-based cognitive behavioural training can help adolescents understand themselves, find strength within themselves, manage emotions and be more productive so as to improve their quality of life.

**KEYWORDS:** Cognitive Power-Based Behavior; Quality of Life; Adolescent.

## 1. Pendahuluan

Remaja adalah individu yang berusia 10-18 tahun, remaja adalah salah satu periode perkembangan manusia yang penting karena masa ini adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa perkembangan pada remaja ini mengalami berbagai perubahan dan gejala dari hampir semua aspek perkembangan seperti fisiologis, kognitif, psikis maupun sosial oleh karena itu kualitas hidup yang baik penting dimiliki pada masa ini. Tanggal 2 Maret 2020 pemerintah Indonesia mengumumkan masuknya virus corona di Indonesia, mulai tanggal 16 Maret 2020 diberlakukan sekolah maupun bekerja secara daring (dalam jaringan) dan tanggal 26 Januari sampai saat ini oktober 2021 adanya penerapan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Situasi-situasi tersebut tentunya memengaruhi kualitas hidup remaja seperti kesehatan fisik maupun psikis, kesejahteraan, perkembangan dan sosial.

Pendidikan secara daring membuat remaja mengalami perasaan negatif seperti rasa bosan, sedih, takut, lelah, khawatir, dan kecewa [6]. Hal ini sejalan dengan situasi yang dialami oleh remaja yang berada didalam anggota Forum Anak Kulon Progo dibawah naungan Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulon Progo.

Asesmen awal yang dilakukan pengabdian didapatkan bahwa sebagian besar responden merasa hampa seperti tidak ada tantangan, bosan, sedih karena tidak bebas seperti dulu, marah karena pandemi usaha orang tua mati jadi mereka harus ikut membantu orang tua mencari nafkah, lelah karena tugas lebih banyak dari biasanya, dan malas karena terbiasa diam di rumah jadi ketika diminta berkegiatan di luar atau harus bergerak jadi malas bergerak.

Pola hidup pada saat covid-19 ini tentunya berbeda dengan kehidupan sebelumnya yang normal, aman, dan nyaman. Covid-19 memiliki berbagai dampak terhadap anak seperti krisis perekonomian, krisis gizi, krisis pembejalaran, krisis keamanan dan pengasuhan [9]. Dampak tersebut mengakibatkan kurangnya keamanan, kesejahteraan, dan masa depan anak-anak termasuk remaja yang mana hal ini tentu memengaruhi kualitas hidup remaja [9].

Pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) memberikan dampak bagi remaja yang biasanya sering melakukan aktivitas diluar rumah [3]. Perubahan aktivitas tersebut tentu merubah perilaku remaja menjadi kurang tepat contohnya seperti perubahan perilaku fisik, pola tidur, pola makan, dan kondisi mental remaja [3]. Hal ini memengaruhi kualitas hidup remaja yang semakin berkurang dibandingkan sebelumnya.

Pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja dengan berfokus pada kelebihan kekuatan, kemampuan dan keyakinan yang ada didalam dirinya, dengan demikian diharapkan remaja mampu menghadapi perubahan maupun permasalahan serta menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya sehingga dapat mengembangkan diri menjadi lebih baik maka kualitas hidupnya. Adapun pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan mengarahkan remaja untuk fokus pada kemampuan dan kekuatan yang bersumber dari dalam dirinya. Remaja yang fokus pada kemampuan dan kekuatan pada dirinya akan lebih produktif karena melakukan kegiatan-kegiatan positif yang terkait dengan kekuatan maupun kemampuan dirinya sehingga ia dapat meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik.

## 2. Metode

Permasalahan yang dihadapi remaja pada masa pandemi covid-19 terkait kualitas hidup yang dialami menjadi terganggu bahkan menurun dibandingkan sebelumnya. Pengabdian masyarakat dosen ini memberikan pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan dilakukan sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup remaja. Efektifitas pelatihan ini dapat terlihat dengan dari hasil kuesioner yang diberikan kepada peserta. Kuesioner yang dimaksud yaitu menggunakan skala kualitas hidup yang digunakan diadaptasi dari skala WHOQOL\_BREF [10] yang terdiri dari 25 item.

Metode pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan, berikut tahapan yang dimaksud:

- 2.1. Perkenalan (*Building Raport*) dan Pembukaan
- 2.2. Identifikasi Kekuatan
- 2.3. Mengkonstruksi Model Resiliensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup
- 2.4. Pengaplikasian Resiliensi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup
- 2.5. Mempraktekkan Model Resiliensi untuk mengelola diri
- 2.6. Penutup dan Kesimpulan

Rancangan pengambilan data dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan dosen yaitu menggunakan *Pre-Experimental Design, One Group Pretest-Posttest Design* [8]. Terdapat 2 pengukuran yaitu satu pengukuran sebelum diberi perlakuan (*pretest*) dan satu pengukuran setelah diberi perlakuan (*posttest*). Perlakuan yang dimaksud adalah pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan. *Pretest* diberikan saat hari pelatihan sebelum pelatihan diberikan, kemudian 2 minggu setelah pelatihan diberikan *posttest* secara *online*. Analisis data yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini adalah analisis data kuantitatif berupa analisis skala kualitas hidup WHOQOL\_BREF [10]. Analisis data kuantitatif menggunakan Statistik Parametrik *Paired Sample t-test*, dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 17.0 realease for Windows*. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan pada Remaja.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil dan Pembahasan

Peserta yang mengikuti pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan untuk mengelola kualitas hidup remaja ini berjumlah 15 anak. Peserta merupakan anak remaja yang berada dibawah bimbingan Dinas Sosial Kulon Progo. Pelatihan terlaksana di ruang pertemuan Dinas Sosial Kulonprogo yang berjalan baik dan lancar. Adapapun sesi pelatihan yang terlaksana adalah berikut:

##### 3.1.1. Menemukan Kekuatan Dalam Diri

Peserta diajak menemukan kekuatan diri dimulai dengan apa yang disukai kemudian rintangan apa yang dihadapi dan strategi apa yang digunakan. Kemudian menemukan kemudahan dengan kekuatan diri dengan hal baik yang ada di dalam dirinya. Dan yang terakhir adalah dengan menuliskan hal-hal yang sudah dapat dilewati dengan baik.

##### 3.1.2. Mampu Menyelesaikan Permasalahan

Langkah selanjutnya peserta diminta menuliskan kekuatan dirinya dalam menghadapi rintangan yang dimiliki untuk mencapai hal yang disukai.

##### 3.1.3. Mengembangkan Kualitas Diri

Kemudian menemukan kemudahan dengan kekuatan diri dengan hal baik yang ada di dalam dirinya. Dan yang terakhir adalah dengan menuliskan hal-hal yang sudah dapat dilewati dengan baik kemudian disadari diyakini dan disetting didalam diri.

##### 3.1.4. Mengelola Diri dan Emosi dengan Baik

Pengelolaan emosi digunakan dengan Teknik Submodality, Peserta di ajak untuk mengatasi emosi negatif dengan menyadari struktur atau pengalaman yang tidak menyenangkan kemudian diotak-atik menggunakan VAK (Auditori, Visual, kinestetik) kita menjadi pengalaman yang disukai atau menerapkan pengalaman yang disukai kepada pengalaman yang tidak disukai.

Peserta diberikan *pretest* dan *posttest* mengenai kualitas hidup yang dimiliki peserta. Skala kualitas hidup yang digunakan diadaptasi dari skala WHOQOL\_BREF [10]. Setelah data terkumpul kemudian dianalisa dengan SPSS 17.0 release for windows.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

<i>Paired Sample Statistic</i>	
	<i>Mean</i>
<i>Pretest</i>	82.4
<i>Posttest</i>	84.3

  

<i>Paired Sample Test</i>	
<i>Pretest-Posttest</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>
	0.002

Berdasarkan tabel diatas, dapat terlihat bahwa nilai mean *pretest* adalah 82,4 dan nilai mean *posttest* adalah 84,3. Hal ini berarti nilai kualitas hidup remaja setelah diberikan pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan semakin meningkat. Berdasarkan tabel *paired samples test* di atas, dapat terlihat hasil signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas hidup remaja antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan. Sejalan dengan hal tersebut bahwa terapi kognitif perilaku religious dapat menurunkan tingkat kecemasan terhadap kematian pada penderita HIV/AIDS [4]. Selain itu pelatihan kognitif perilaku dapat meningkatkan resiliensi, resiliensi psikologis memiliki dimensi kualitas hidup mengenai kesehatan fisik maupun psikis [7].

Evaluasi hasil untuk mengetahui efektifitas pelatihan yang diberikan juga dilakukan dengan wawancara peserta, terdapat 3 orang peserta yang diwawancarai. Peserta dengan inisial T mengungkapkan “ Iya bu, setelah pelajaran yang diberikan ibu saya merasa lebih percaya diri dan lebih berani mencoba hal-hal baru”. Pernyataan T dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini membuat kepercayaan diri akan kemampuannya semakin meningkat, ia juga merasa tidak takut-takut lagi saat akan mencoba hal baru. Pendekatan perilaku kognitif dapat membantu subjek mengurangi kecemasan saat berbicara di depan umum [2]. Pemberian terapi kognitif perilaku dapat meningkatkan kontrol diri pada residivis [11].

Adapun peserta dengan inisial FR menyatakan “Setelah mengikuti pelatihan dari ibu saya menjadi tahu apa yang akan saya lakukan, terutama saat menghadapi masalah sama teman, sama orang tua, pokoknya saat bermasalah gitu jadi tahu harus gimana”. Ungkapan FR dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini menjadi tahu apa yang akan dilakukan untuk menghadapi permasalahan yang saat ini dialami. Tiga teknik (dalam teknik kognitif) dapat meningkatkan ketrampilan pengelolaan diri subjek [1].

Sedangkan menurut GD “Saya jadi bisa menentukan tujuan yang jelas, jadi saya jadi tahu harus gimana dulu kemudian saya bisa menentukan apa yang harus saya lakukan untuk mencapai keinginan saya, soalnya sebelum ini saya bingung mau ngapain gitu bingung”. Pernyataan GD dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti pelatihan ini dirinya memiliki tujuan dan pandangan lebih jelas akan masa depan dan hal yang akan dilakukan untuk kesuksesan yang diinginkan nantinya. Modifikasi perilaku dan kognitif, yang mana pendekatan konseling menggunakan modifikasi kognitif dan perilaku efektif untuk menurunkan stres akademik siswa SMK[5].

### 3.2. Dokumentasi Kegiatan



(a)



(b)

Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat (a), Penyampaian materi (b)

### 4. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bahwa pelatihan kognitif perilaku berbasis kekuatan dapat membantu remaja meningkatkan kualitas hidupnya. Selain itu melalui pelatihan ini diharapkan remaja maupun Dinas Sosialis Kulonprogo atau pihak yang berkepentingan mampu memahami dan mendampingi remaja untuk memiliki resiliensi yang baik sehingga kualitas hidupnya meningkat

### Ucapan Terima Kasih

Terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini, penulis telah mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah mendukung kelancaran acara ini. Kepala Dinas dan Segenap Jajaran Dinas Sosial Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kulon Progo sebagai pihak mitra yang bersedia untuk bekerjasama dan mendukung kegiatan pengabdian ini.

### Daftar Pustaka

- [1] Chudari I.N. Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) dengan Teknik Kognitif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*. 3(3), 2016.
- [2] Fatma A. Pendekatan Perilaku Kognitif dalam Pelatihan Keterampilan Mengelola Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Talenta Psikologi*. 1(1), 2012.
- [3] Fitrianingrum N.M, Novianita S, Harianja R.R, Rusman K.N.F, Pratomo H. Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Perubahan Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*. 15(2), 2021.
- [4] Irawati D., Subandi, dan Retno. Terapi Kognitif Perilaku Religius untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Kematian Pada Penderita HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 3(2), 2011.

- 
- [5] Karneli K., Ardimen dan Ntrawati. Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*. 4(2), 2019.
- [6] Paramita E & Sri R.R.P. Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. 2(2), 23-36, 2021.
- [7] Rachmawati B.D, Listyandini R.A, dan Rahmatika R. Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup Terkait pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. 11(1), 2019.
- [8] Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- [9] Unicef. Covid-19 dan Anak-anak di Indonesia, Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi. *United Nations Children's Fund: Jakarta*, 2020.
- [10] World Health Organization: Division of Mental Health. *WHOQOL: Measuring Quality of Life*, 1997.
- [11] Yusuf U. dan Patrisia R. Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Pada Residivis. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 3(2), 2011.