



Pelatihan *Self Compassion* Untuk Mengurangi Perilaku *Delinquency* (Kejahatan) Pada Remaja di Wilayah Pesisir Kecamatan Abeli, Kendari, Sulawesi Tenggara

Wisnu Catur Bayu Pati, M. Syukri Siradjuddin, Jabbal Apriawal

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Bisnis Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut terkadang mejadi pikiran dan tindakan yang tidak sesuai dengan norma di masyarakat. Salah satu masalah yang muncul adalah perilaku *delinquency*. *Delinquency* adalah perilaku kejahatan atau kenakalan remaja yang dilakukan oleh anak-anak muda, yang merupakan gejala patologis dalam aspek sosial. Perilaku *delinquency* ini sangat perlu menjadi perhatian penting bagi pihak guru dan masyarakat secara umum. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu memberikan psikoedukasi dan pelatihan *self compassion* untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak *delinquency*, peningkatan kesehatan mental remaja dan mengurangi perilaku *delinquency*. Pengabdian ini menggunakan metode ceramah dan latihan *self compassion* pada 22 orang remaja di sekolah menengah pertama (SMP) Negeri 14 Kendari pada bulan juni 2023. Peserta pelatihan terlihat antusias dan komunikatif terkhusus pada saat sesi tanya jawab. Hasil yang diperoleh yakni terjadi peningkatan pemahaman pengetahuan terkait *delinquency* dan *self compassion*.

Kata kunci : *self compassion*, *delinquency*, Remaja

Self Compassion Training to Reduce Delinquency Behavior in Adolescents in the Coastal Area of Abeli District, Kendari, Southeast Sulawesi

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period characterized by various changes both physically and psychologically. These changes sometimes lead to thoughts and actions that are not in accordance with the norms in society. One of the problems that arise is delinquency behavior. Delinquency is criminal behavior or juvenile delinquency committed by young people, which is a pathological symptom in social aspects. This delinquency behavior really needs to be an important concern for teachers and society in general. The purpose of this service activity is to provide psychoeducation and self compassion training to increase knowledge about the impact of delinquency, improve adolescent mental health and reduce delinquency behavior. This service uses lecture methods and self compassion training for 22 adolescents at junior high school (SMP) Negeri 14 Kendari in June 2023. The training participants were enthusiastic and communicative, especially during the question and answer session. The results obtained were an increase in understanding of knowledge related to delinquency and self compassion.

Keywords: *self compassion*, *delinquency*, Adolescence.

Penulis Korespondensi :

Wisnu Catur Bayu Pati
Universitas Mandala Waluya
Wisnucaturbayu@gmail.com
HP : 087872492742

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan yang ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek, antara lain: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian, dan emosi. Pada masa remaja, seseorang juga akan mengalami banyak perubahan pada masalah-masalah dalam hidupnya. Pada masa ini, terjadi ketidak seimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Ketidak stabilan emosi pada seseorang akan menyebabkan gejala dalam diri yang mengarahkan pada tindakan yang merugikan dan memunculkan masalah baru.

Seringkali di masa remaja, seseorang akan mencari jalan pintas untuk menyelesaikan masalah, namun hal ini justru dapat memunculkan masalah baru jika solusi yang dilakukan tidak sesuai dengan norma yang ada. Ketidakmampuan remaja mengatasi permasalahan akan menyebabkan remaja mengalami perasaan gagal. Kegagalan yang dialami remaja tersebut, dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang dapat memunculkan berbagai tindakan-tindakan yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain dalam bentuk perilaku *delinquency*.

Masa remaja merupakan satu periode yang menyenangkan, tetapi sekaligus merupakan masa yang banyak menimbulkan masalah. Menurut Kementerian Kesehatan RI, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2018). Remaja adalah sebuah peralihan dan kelanjutan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Octavia, 2020). Dalam proses

peralihan tersebut, masa remaja ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek, antara lain: fisik, psikomotorik, bahasa, kognitif, sosial, moral, keagamaan, kepribadian, dan emosi. Pada masa remaja, seseorang juga akan mengalami banyak perubahan pada masalah-masalah dalam hidupnya. Pada masa ini, terjadi ketidak seimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal.

Pada masa remaja, seseorang mulai dituntut untuk mencari dan menemukan identitas dirinya. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Para remaja akan di tuntut untuk melakukan dan menampilkan suatu perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat. Adanya tuntutan dan aturan yang ada di masyarakat, seringkali bertentangan dengan keinginan seorang remaja yang ingin hidup bebas dan mencoba hal-hal baru. Hal ini menimbulkan dampak psikis bagi remaja. Tuntutan dapat menimbulkan tekanan bagi remaja, yang pada akhirnya dapat membuat remaja mudah melakukan penyimpangan sebagai bentuk penyelesaian dari masalah.

Remaja juga dapat menemukan bahwa penyelesaian dari masalah yang mereka hadapi tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Hal ini menyebabkan remaja akhirnya menggunakan jalan pintas untuk mengatasi masalahnya, sehingga tidak semua masalah dapat selesai secara baik (Hurlock, 2002). Ketidakmampuan remaja mengatasi konflik akan

menyebabkan remaja mengalami perasaan gagal. Kegagalan yang dialami remaja tersebut, dapat mengarah pada kondisi frustrasi yang dapat memunculkan gangguan psikologis dan memunculkan berbagai tindakan yang sifatnya mengarah kepada kejahatan seperti seperti *bullying*, tawuran, miras, narkoba dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada beberapa pemangku jabatan di Kecamatan Abeli Kendari, di peroleh informasi bahwa banyak kejadian-kejadian yang dilakukan remaja khususnya para pelajar SMP yang tergolong melanggar aturan hukum seperti tawuran, mabuk-mabukan, balap liar, dan penggunaan lem ataupun narkoba, perilaku ini termasuk termasuk dalam perilaku *delinquency*. Dryfoos (1990) mendefinisikan perilaku *delinquency* ini mengacu pada suatu rentang perilaku yang luas, mulai dari perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial, seperti bertindak berlebihan disekolah, pelanggaran seperti: melarikan diri dari rumah, hingga tindakan-tindakan kriminal.

Alasan pemilihan SMP 14 Kendari sebagai lokasi pengabdian karena SMP ini berada di wilayah Abeli dan merupakan tempat para remaja berkumpul. Selain itu di SMP 14 Kendari juga memiliki beberapa bentuk *delinquency* yang dilakukan oleh remaja.

Perilaku *delinquency* ini sangat perlu menjadi perhatian penting bagi pihak guru dan masyarakat secara umum. *Delinquency* cukup efektif diatasi dengan *self compassion*. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah sikap terbuka dan

tergeraknya hati oleh penderitaan yang dialami, rasa untuk peduli dan kasih sayang pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, menerima kelebihan dan kekurangan serta menyadari bahwa pengalaman yang kurang lebih sama juga dialami oleh orang lain. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang *self compassion* dan *delinquency* pada remaja di wilayah pesisir kendari

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan beberapa tahapan diantaranya tahap perencanaan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Juni tahun 2023. Sasaran dari pelaksanaan pengabdian ini adalah remaja di SMP 14 Kendari berjumlah 22 orang. Pelaksanaan ini dibantu oleh pihak sekolah yakni guru dan siswa serta mahasiswa Mandala Waluya. Persiapan pelatihan dilakukan dengan asesmen kepada pihak pemangku jabatan di Kecamatan Abeli, setelah itu penentuan masalah dan pemilihan lokasi untuk pengabdian. Diperoleh SMP 14 Kendari sebagai tempat pelatihan karena para siswa berada pada usia remaja. Kemudian mengurus persuratan kepada pihak sekolah. Alat yang digunakan dalam pengabdian ini adalah *slide powerpoint* dan kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan oleh remaja untuk mengetahui pemahaman dan efektifitas pelatihan *self compassion*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan *self compassion* untuk mengurangi perilaku *delinquency* pada remaja di Kecamatan Abeli, Kota Kendari khususnya di SMP N 14 Kendari. Pelatihan *self compassion* ini menggunakan metode ceramah dan diskusi yang berfokus pada penerimaan diri. Kegiatan ini dilakukan selama kurang lebih 90 menit yang diawali materi dan ditutup dengan tanya jawab. Tahap pertama dalam pelaksanaan *self compassion* ini adalah menjelaskan terkait definisi, faktor penyebab dan akibat dari gangguan perilaku *delinquency*. Setelah itu dilanjutkan dengan tanya jawab. Hasil pelatihan *self compassion* ini secara garis besar mencakup beberapa hal sebagai berikut:

- a. Terselenggaranya pelatihan *self compassion* pada siswa
- b. Penambahan wawasan terkait *delinquency* dan penanggulangannya pada siswa
- c. Siswa mampu mengelola emosi dan menurunkan perilaku *delinquency*

Pelatihan *self compassion* untuk menurunkan tingkat *delinquency* terselenggara dengan baik. Pada saat proses pelatihan, para siswa aktif dalam mendengarkan materi dan bertanya ketika ada hal yang tidak dipahami. Berdasarkan sebaran skala yang diberikan kepada siswa terkait pemahaman dan manfaat kegiatan ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Paired Samples Statistics						
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest	3,8636	22	1,78073	,37965	,000
	Posttest	9,8636	22	,46756	,09968	

Hasil menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan manfaat bagi siswa dan terjadi perubahan yang signifikan terkait dengan pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti

Pelatihan *self compassion* merupakan bentuk pemberian kesadaran penuh terhadap remaja terkait perilaku *delinquency*. Kesadaran tersebut berupa pemahaman bahwasannya manusia tidak ada yang sempurna dan setiap orang pasti pernah melakukan kesalahan. Berdasarkan hasil wawancara, perilaku *delinquency* yang terjadi di sekolah seperti *bullying* akibat peluapan emosi dan mencontoh dari perilaku orang lain. Selain itu faktor penyebab munculnya perilaku *delinquency* yaitu faktor psikologis, fisiologis, dan Sosiologis. Perilaku dan sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan keyakinan dan emosi (Najmah, 2021). Pelatihan ini memberikan psikoedukasi tentang bahaya dan dampak dari *delinquency*. Selain itu pelatihan ini juga memfokuskan pada bagaimana seseorang dapat menerima diri apa adanya, tidak menyakiti diri sendiri dan orang lain, serta menyadari bahwa tidak semua yang kita inginkan bisa terpenuhi.

pelatihan *self compassion*. Terselenggaranya kegiatan, kelancaran dan antusias siswa tersebut menunjukkan bahwa kegiatan

pengabdian kepada masyarakat dilihat dapat dikatakan berhasil/ sukses.



Gambar 1. Pelatihan *self compassion* untuk menurunkan perilaku *delinquency*

Secara umum pelatihan *self compassion* kepada siswa untuk menurunkan perilaku *delinquency* sudah berjalan dengan baik, namun terdapat kendala yang mempengaruhi proses pelatihan diantaranya yaitu materi yang tergolong baru membuat siswa terlihat sedikit kebingungan. Namun kendala yang ditemui dapat teratasi dengan adanya sesi tanya jawab antara siswa dan pemateri.

KESIMPULAN

Pelatihan *Self Compassion* ini dilakukan oleh tim pengabdian prodi psikologi Universitas Mandala Waluya mengenai perilaku *delinquency* pada siswa di SMP Negeri 14 Kendari. Pelatihan ini dilaksanakan secara tatap muka dan diikuti oleh 22 siswa. Pelatihan ini memberikan pengaruh yang positif bagi siswa dan menambah wawasan terkait perilaku negatif yang dilakukan. Hasil skala yang diberikan menunjukkan terjadi perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan *self compassion*. Berdasarkan pelatihan ini, tim pengabdian memberikan saran diantaranya : (1). Mengadakan pelatihan *Self Compassion* kepada siswa secara berkala. (2). Memberikan pelatihan

kesemua siswa. (3) menambahkan metode lain untuk mengatasi perilaku *delinquency*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Universitas Mandala Waluya dan Yayasan Mandala Waluya Kendari selaku pemberi dana dan Pihak SMP N 14 Kendari Desa Pudai, Kecamatan Abeli, Kota Kendari yang telah memberikan izin melakukan psikoedukasi dan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: duta media
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience,

- expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1), 224- 237.
- Hurlock, E.B (2002). *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlanga: Jakarta
- Najmah, dkk (2021). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Interaksi Teori dan aplikasi pada Konteks Indonesia*. Yogyakarta : Bintang Semesta Media.
- Neff, Kristin & Pittman McGehee. (2010). *Self-Compassion and Psychological*
- Hurit, R. U. (2021). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self-Identity*, 225-240.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja* . Sleman: CV. Budi Utama Yogyakarta .
- Pati, W. C. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal : Definisi, Teori dan Intervensi*. Pekalongan: Penerbit NEM.