



Penerapan Metode Pembelajaran Diskusi Melalui Kelas Pembinaan Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Rawat Diri Siswa SMP Kristen Rajawali Surabaya

Minggus Minggus¹

minggus.minggus72@gmail.com

Abstract

Self-care is a form of attention to one's own physical and psychological health needs. A person who can do self-care means knowing what is needed and what must be done to meet his own needs. The fulfillment of these needs, both physical and psychological aspects which are identified and fulfilled independently or initiated by oneself first. Self-care as a form of independence and important life skills for adolescents can be introduced through school. Coaching classes can introduce and empower youth in schools with self-care skills. This research wants to see how coaching classes an appropriate means of can be building the concept of self-care for adolescents, specifically for students. The method applied is discussion or brainstorming with the assumption that teenagers need to be given space to convey what they are struggling with. Based on research conducted through Classroom Action Research, as well as the treatment carried out, it is evident that the discussion learning method through coaching classes is proven to be able to improve the concept of self-care for students; from the majority of the Low (R) – Medium (S) categories to the Moderate (S) – High (T) majority.

Keywords: Discussion Learning; Formation Class; Self Care

Abstrak

Rawat diri adalah bentuk perhatian terhadap kebutuhan kesehatan fisik dan psikis diri sendiri. Seorang yang dapat melakukan rawat diri berarti mengetahui apa yang dibutuhkan dan apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri. Pemenuhan kebutuhan ini secara menyeluruh baik aspek fisik maupun psikis yang diidentifikasi dan dipenuhi secara mandiri atau diinisiasi oleh diri sendiri terlebih dahulu. Rawat diri sebagai bentuk kemandirian dan keterampilan hidup yang penting bagi remaja dapat dikenalkan lewat sekolah. Kelas pembinaan dapat mengenalkan dan memberdayakan remaja di sekolah dengan keterampilan rawat diri. Penelitian ini ingin melihat bagaimana kelas pembinaan dapat menjadi sarana yang tepat membangun konsep rawat diri remaja. Metode yang diterapkan adalah diskusi atau curah pendapat dengan asumsi bahwa remaja perlu diberikan ruang untuk menyampaikan apa yang menjadi pergumulannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas, serta perlakuan yang dilakukan, terbukti bahwa metode pembelajaran diskusi melalui kelas pembinaan terbukti dapat meningkatkan

¹ Sekolah Tinggi Teologi Berita Hidup

konsep rawat diri siswa; dari mayoritas katagori Rendah (R) –Sedang (S) menjadi mayoritas Sedang (S) – Tinggi (T).

Kata Kunci: Pembelajaran Diskusi; Kelas Pembinaan; Rawat Diri

PENDAHULUAN

Usia remaja adalah usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa kedewasaan. Fase peralihan ini menuntut tugas-tugas perkembangan baru yang mengharuskan remaja mempersiapkan dirinya masuk ke masa dewasa. Memenuhi tugas perkembangan yang sesuai akan membantu remaja menjadi dewasa seutuhnya yang bahagia dan adaptif dengan lingkungannya yang baru.² Remaja adalah masa transisi perkembangan manusia dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dipenuhi dengan perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Masa ini biasanya dialami pada rentang usia 10-19 tahun.³

Perubahan yang dialami pada masa ini akan mengantarkan anak-anak menuju kedewasaan baik secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Untuk dapat menjadi seorang dewasa yang adaptif, salah satu tugas perkembangan remaja yang penting adalah kemandirian, baik secara emosional dan secara fisik.⁴ Kemandirian menjadi tugas yang menyeluruh dalam setiap aspek kehidupan remaja. Remaja yang mandiri mengatur hidupnya dapat tumbuh menjadi dewasa yang independen dan tidak lagi bergantung pada asuhan orang lain layaknya pada masa kanak-kanak. Salah satu bentuk kedewasaan adalah remaja mampu merawat dirinya secara mandiri.

Rawat diri adalah bentuk perhatian terhadap kebutuhan kesehatan fisik dan psikis diri sendiri.⁵ Seorang yang dapat melakukan rawat diri berarti mengetahui apa yang dibutuhkan dan apa yang harus dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya sendiri.⁶ Pemenuhan kebutuhan ini secara menyeluruh, baik aspek fisik maupun psikis yang diidentifikasi dan dipenuhi secara mandiri atau diinisiasi diri sendiri terlebih dahulu. Dengan melakukan rawat diri, secara fisik remaja dapat meningkatkan pola hidup sehat yang dapat

² Robby I Candra, *Pemimpin Yang Meraih Kawula Muda* (Bekasi: Bina Warga, 1997). 4; R. Havighurst, *Development Taks and Education* (Chicago: University of Chicago Press, 1949)., 30

³ J Santrock, *Perkembangan Anak Jilid*, ed. Jilid 2 (Jakarta: Erlangga, 2017)., 10

⁴ M Ali dan M Asrori, *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006) 22.

⁵ Beauchamp & J. Childress, *Principles of Biomedical Ethics*, 5th ed. (New York: Oxford University Press, 2001), 25

⁶ Roswitha Ndraha dan Julianto Simanjuntak, *9 Utama Masalah Remaja* (Tangerang: Yapki, 2009). v-xv.

dibentuk sebagai pembiasaan hingga masa dewasanya. Sebaliknya melewatkan masa remaja tanpa kesadaran rawat diri akan berdampak pada banyak faktor dalam diri remaja tersebut.⁷

Remaja yang dapat melakukan rawat diri akan mengembangkan kemandirian dalam beragam bentuk yang dibutuhkan ketika beranjak dewasa. Pengembangan diri secara mandiri dapat dilakukan remaja ketika menyadari apa yang menjadi kekurangannya dengan berusaha memperbaikinya secara positif.⁸ Rawat diri bukan hanya membangun kesadaran diri, tetapi juga melatih kepedulian yang terampil pada diri. Alhasil remaja akan lebih percaya diri. Remaja tidak mudah tertekan karena persoalan dengan teman sebaya. Persoalan yang terjadi mampu dikelola sehingga tidak depresi. Mengubah gaya hidup juga akan lebih mudah jika seorang remaja terbiasa melakukan rawat diri.⁹

Terlambat melatih keterampilan rawat diri pada remaja akan menyulitkan perubahan kebiasaan di masa dewasa. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya risiko kesehatan seiring bertambahnya usia. Media *online* Kompas menyampaikan laporan terkait dengan kecenderungan meningkatnya kunjungan ruang gawat darurat untuk krisis kesehatan mental di antara anak-anak, remaja, dan dewasa muda secara global dari 2011 hingga 2020 termasuk di Indonesia.¹⁰ Bahkan bila menilik kasus di negara lain, beberapa kasus kriminal di Amerika ditengarai para pelakunya adalah remaja yang mempunyai problem rendah diri, yang bila ditelusur ke belakang ada keterkaitan dengan lemahnya ketrampilan rawat diri.¹¹ Kriminalitas pada kasus konteks ini sangat mungkin merupakan ungkapan kemarahan akibat kebutuhan masa lalu yang tidak dihargai.

Rawat diri sebagai keterampilan hidup yang penting bagi remaja dapat dikenalkan lewat sekolah. Kelas pembinaan seperti yang dilakukan SMP Kristen Rajawali Surabaya dapat menjadi wadah mengenalkan dan memberdayakan remaja di sekolah dengan keterampilan rawat diri.¹² Harapannya siswa yang diperlengkapi keterampilan rawat diri dapat lebih mandiri dalam jangka pendek dan dapat tumbuh di masa dewasa dengan baik dalam jangka panjang. Menjadi hal yang umum bahwa remaja dianggap seolah belum

⁷ R B. Coskun, A. & Yigit, "Investigation of Relationship Between Levels of Self-Efficacy and Self-Care in Middle School Adolescents in Turkey," *Int J Health Life Sci.*, VI (2020). 2

⁸ J. Breines & S Chen, "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation No Title," *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012).

⁹ Julianto simanjutak dan Roswida, *Membangun Harga Diri Anak* (Tangerang: Pelikan, 2010) , 26-27

¹⁰ Ahmad Arif, "Krisis Kesehatan Mental Melonjak Di Kalangan Remaja," last modified 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja>.

¹¹ A Trzesniewski, K., Donnellan, M., Moffitt, T., Robins, R., Poulton, R., & Caspi, "Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood," *Developmental Psychology* (2006): 381–385.

¹² N. T. Uzuncakmak, & Beser, "The Effects of Self-Care Education of Adolescents on the Power of Self-Care," *International Journal of Caring Sciences*, X (2017).

mengerti banyak hal, sementara di sisi lain mereka terabaikan karena kesibukan dan aktivitas keluarga. Alhasil, apa yang mestinya dipahami sejak awal baik konsep dan praktik yang berfokus pada kebaikan diri menjadi mudah terabaikan. Salah satunya seperti yang disinggung sebelumnya, yaitu rawat diri. Remaja yang harusnya paham dan mampu melakukan perhatian pada persoalan diri, ternyata belum mandiri dan masih harus diingatkan orang tua dalam melakukannya.

Perilaku rawat diri meliputi enam aspek, yaitu: literasi kesehatan, sadar kesehatan, aktivitas fisik, konsumsi makana yang sehat, menghindari risiko, dan higienis. Sekolah dan orang tua perlu sepaham agar tidak melakukan hal-hal yang berdampak pada resistensi remaja atas arahan atau keteladanan rawat diri yang diberikan. Bukan waktunya lagi orang tua berkata kasar dan menekan anak melalui kata “pokoknya”. Remaja bukan anak besar bertubuh kecil; melainkan pribadi yang mampu mendengar, memahami dan menyampaikan pendapatnya secara jelas. Termasuk bersikap kritis kepada orang tua atau lingkungan bila ada hal yang salah.

Berangkat dari penjelasan tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana kelas pembinaan dapat menjadi sarana yang efektif dalam membangun konsep rawat diri remaja. Metode yang diterapkan adalah diskusi atau curah pendapat. Metode ini dipilih dengan asumsi bahwa remaja perlu mempunyai ruang atau keleluasaan menyampaikan ide, atau gagasan pergumulannya.¹³ Peneliti menempatkan diskusi sebagai pendekatan yang diharapkan mampu mewartakan kebutuhan siswa dalam mengembangkan pemahaman dan kemampuan menyampaikan pendapat secara tepat.

Pemilihan pendekatan didasarkan pada pemahaman bahwa belajar adalah perkembangan yang berasal dari latihan dan usaha. Dalam proses belajar, siswa memperoleh kemampuan menggunakan informasi yang diajarkan secara langsung.¹⁴ Artinya ada upaya yang dilakukan dan berkesinambungan berupa informasi atau percakapan yang dipilih, diarahkan dan bertujuan dalam kurun waktu tertentu sampai tertentu pembiasaan baik pada diri siswa. Hurlock menggunakan istilah “perkembangan yang diramalkan” untuk menegaskan kepastian hasil dari proses pembelajaran.¹⁵

Dengan demikian aspek kognitif siswa dibangun selain melalui penyampaian materi yang kemudian diperkaya dengan cara mendiskusikannya secara berkelompok. Aktivitas

¹³ Roswitha, *9 Utama Masalah*, 10.

¹⁴ Elisabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak. Jilid 1*, ed. Agus Dharma, VI. (Jakarta: Penerbit Erlangga, n.d.), 28.

¹⁵ *Ibid.*, 31

kognitif menjadi momen menanamkan konsep yang bersifat simbolis dan efektif. Konsep sebagai hasil dari aktivitas kognitif akan menentukan perasaan siswa terhadap orang, benda atau situasi tertentu. Bahkan bobot perasaan yang terjadi akan menentukan respons seseorang. Wajar bila aktivitas kognitif melalui diskusi menjadi penting, karena menentukan apa yang diketahui dan diyakini seseorang, termasuk menentukan apa yang akan dilakukannya. Artinya, aktivitas kognitif semacam diskusi ini bila dilakukan terus menerus dapat menjadi dasar perubahan perilaku siswa.¹⁶

Konsep merupakan hubungan kompleks yang berubah secara berkesinambungan dengan adanya pengalaman dan penambahan pengetahuan,¹⁷ yang salah satunya melalui diskusi. Di sisi lain, penerapan metode ini juga dimaksudkan untuk memperoleh pengertian bersama yang lebih jelas dan teliti tentang rawat diri; serta sekaligus mempersiapkan perubahan perilaku bersama sesuai dengan topik yang dibicarakan.¹⁸ Mekanisme inilah yang menjadi alasan peneliti mempertimbangkan penerapan metode diskusi melalui kelas pembinaan. Harapan dari penerapan metode ini adalah perubahan konsep yang mendasari perubahan perilaku bertahap siswa dalam kemandirian sesuai dengan tahapan perkembangannya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *action research* yang modelnya dikembangkan Kemmis dan McTaggart. Penelitian Tindakan merupakan bentuk refleksi diri yang dilakukan para pendidik untuk memperbaiki praktik pembelajaran. Dengan demikian akan diperoleh pemahaman dan praktik yang komprehensif seputar pembelajaran.¹⁹ Suharsimi Arikunto menegaskan Penelitian Tindakan sebagai suatu pencerminan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dalam sebuah kelas secara bersamaan.²⁰

¹⁶ Syafrudin, "Implementasi Metode Diskusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektr* 1 (2017), <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/circuit/article/download/1384/1014>.

¹⁷ Elisabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak. Jilid 2*, ed. Agus Dhama, VI. (Jakarta: Penerbit Erlangga, n.d.), 41.

¹⁸ Ni Ketut Srinadi, "Metode Diskusi Kelompok Kecil Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Siswa," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA Indonesia* IX (2019).

¹⁹ I Ketut Ngurah Adriawan dan I Gede Arya Wiradnyana, *Kupas Tuntas Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung: Nila Cakra, 2020), 16; Rochiati Wiriaatmadja, *Metode Penelitian Tindakan Kelas*, I., vol. I (Bandung: UPI dan Remaja Rosdakarya, 2005), 12

²⁰ Afi Parnawi, *Penelitian Tindakan Kelas* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 3; Mulyasa H.E, *Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), 11.

Penelitian tindakan juga dimaknai sebagai prosedur sistematis yang digunakan pendidik (atau individu lain dalam konteks pendidikan), untuk mendapatkan data kualitatif dan kuantitatif dalam rangka memperbaiki komponen-komponen pendidikan, seperti teknik pengajaran dosen atau proses pembelajaran peserta didik. Berdasarkan pendapat di atas, disimpulkan bahwa Penelitian Tindakan merupakan kebutuhan bagi pendidik dalam meningkatkan profesionalitasnya melalui perbaikan pembelajaran yang melibatkan siswa sebagai subyek penelitian. Dengan demikian pelaksanaan penelitian tindakan menolong pendidik menjadi peka terhadap dinamika pembelajaran di kelasnya. Alhasil pendidik makin terampil menemukan dan menyelesaikan persoalan pembelajaran dengan kreatif.

Penelitian tindakan terbagi menjadi 4 (empat) tahapan dalam satu siklus yang saling berkaitan dan berkesinambungan: Pertama, tahap perencanaan tindakan berfokus pada penyusunan hal-hal yang akan dilakukan. Kedua, tahap pelaksanaan tindakan berfokus pada implementasi hal-hal yang sudah direncanakan. Ketiga, tahap pengamatan/observasi berfokus pada pencatatan respons siswa ketika tindakan sedang berlangsung. Respons yang dimaksud bisa berupa perkataan, bahasa tubuh atau capaian tindakan; dan keempat, tahap refleksi yang berfokus pada evaluasi kegiatan yang sudah dilakukan dengan tujuan memperoleh perbaikan tindakan pada tahapan berikutnya. Jika data yang dianalisis telah cukup dan memenuhi indikator keberhasilan, maka siklus dihentikan. Sebaliknya jika menurut peneliti belum cukup, maka bisa dilanjutkan pada siklus berikutnya, demikian seterusnya.²¹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembelajaran Diskusi

Metode pembelajaran menegaskan adanya pendekatan yang digunakan pendidik dalam mengimplementasikan rencana belajar dan kegiatan penunjang yang telah disusun untuk mencapai tujuan pembelajaran.²² Pembelajaran sendiri merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar siswa terlibat dalam proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada dirinya selaku peserta didik.

²¹ Parjono, "Spiral PTK Kemmis Dan Mc Taggart" (2007), <http://eprints.uny.ac.id/14175/3/15.%2520BAB%25%20III.pdf>. diunduh 20 Januari 2024

²² Direktorat Pendidikan dan Pembelajaran, "Apa itu Pembelajaran" <https://unida.ac.id/pembelajaran/artikel/apa-itu-pembelajaran.html> diunduh 10 Januari 2024.

Ringkasnya, pembelajaran adalah proses yang membantu peserta didik mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Salah satu komponen yang memengaruhi pembelajaran berlangsung maksimal adalah keaktifan siswa. Sebab pembelajaran sejatinya membutuhkan keaktifan sebagai ukuran proses belajar sedang berlangsung. Sebaliknya bila tidak terjadi atau pasif, akan mengganggu tujuan pembelajaran yang ditetapkan.²³ Sejalan dengan itu, maka pembelajaran diskusi sebagai metode juga dimengerti sebagai proses interaksi naradidik dan guru serta sumber belajar pada suatu lingkungan belajar yang bertujuan untuk membangun pengertian bersama melalui interaksi yang berbasis pada materi atau studi kasus.

Meskipun pembelajaran berfokus pada siswa, namun berkenaan dengan metode diskusi tetap dibutuhkan upaya guru untuk hadir dan memfasilitasi percakapan para siswa guna mengumpulkan pendapat, membuat kesimpulan, atau menyusun berbagai alternatif pemecahan atas suatu masalah.²⁴

Kelas Pembinaan

Kelas Pembinaan merupakan bagian dari kebijakan kurikulum SMP Kristen Rajawali Surabaya yang bertujuan membangun karakter dan pembiasaan hidup baik siswa. Pelaksanaan Kelas Pembinaan menjadi tanggung jawab Departemen *Student Support System* yang berada di *Junior/Senior High Scholl*. Jadi secara struktur departemen ini tergolong *non-academic* yang ditempatkan untuk memberikan dukungan di area *academic*, yaitu berupa layanan konseling siswa dan *interview parents*. Dengan demikian, persoalan yang dialami siswa di sekolah, dapat dipahami dan diupayakan jalan keluarnya melalui sudut pandang layanan konseling yang mereka terima. Dengan demikian layanan konseling Kristen melalui beragam tema yang disajikan menjadi upaya preventif dalam bidang kesehatan mental kepada siswa memiliki dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual.²⁵

Materi yang disajikan berfokus pada pengembangan konsep dan diri siswa, agar mampu mengerjakan tugas sekolah maupun sosial seiring dengan perkembangan mereka sebagai remaja. SMP Kristen Rajawali Surabaya berkomitmen mendukung dan

²³ Theresia Emmanuella dan Imanuel A. W. Chrismastianto, "Penggunaan Metode Diskusi untuk Mengupayakan Keaktifan Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X" dalam *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education* E-ISSN: 2686-3707 ojs.uph.edu/index.php/DIL, diunduh 7 Februari 2024.

²⁴ Ibrahim, "Penggunaan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pelajaran Ekonomi," *Serambi Akademika. Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora* 9 (2021), <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-akademika/article/download/3296/2492>. diunduh 7 Februari 2024.

²⁵ Ryanto F. Sumendap dan Theresia Tumuju Dan, "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental: Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri," *Poimen. Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.

mendampingi para siswa agar mampu berperan secara baik dan benar. Salah satu materi yang disampaikan dalam layanan konseling melalui kelas pembinaan adalah pengenalan konsep rawat diri. Konsep ini penting diberikan pada usia remaja sebab secara tahapan perkembangan memang sudah waktunya dan di sisi lain juga membantu melatih keterampilan rawat diri. Penilaian ini tentunya berdasarkan konseling siswa maupun orangtua, yang mana siswa SMP Kristen Rajawali didapati masih belum dewasa dan tampak tidak mampu mengerjakan tugas kemandiriannya sebagai pribadi.

Banyak persoalan terjadi di usia dewasa, bila dikaji lebih jauh mayoritas bersumber dari ketidakmampuan merawat diri sejak masa remaja.²⁶ Mengenalkan sedini mungkin akan efektif menumbuhkan perilaku rawat diri pada siswa. Tantangannya, siswa yang dalam proses akil balig sering didapati resisten dengan penjelasan seputar rawat diri. Seolah konsekuensi dari keadaan yang sebaliknya tidak mungkin terjadi. Mereka seperti punya segudang ilmu dari hasil *online* untuk mengatasi dirinya. Pengenalan rawat diri dapat dilatihkan lewat model kelas pembinaan di sekolah yang bertujuan mengajarkan pentingnya rawat diri dan cara-cara yang rutin harus dilakukan. Bukan hanya hasil akhir tetapi proses yang terjadi selama pelaksanaan kelas pembinaan turut menentukan kesehatan mental siswa.

Rawat Diri

Rawat diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menjaga nyawanya, kesehatannya, dan kesejahteraannya.²⁷ Perilaku rawat diri berkaitan dengan memberikan atensi yang cukup pada kesehatan fisik dan psikis diri sendiri.²⁸ Yayasan Internasional Rawat Diri (ISF), menyebutkan enam dimensi perilaku merawat diri. *Pertama*, Literasi Kesehatan (LK), berkaitan dengan kemampuan individu memahami informasi kesehatan yang dibutuhkan bagi dirinya. *Kedua*, Sadar Kesehatan (SK) berkaitan dengan sikap sadar akan kondisi kesehatan dirinya yang terbaru. *Ketiga*, Aktivitas Fisik (AF), berkaitan dengan disiplin dalam melakukan aktivitas fisik yang bertujuan menjaga kebugaran tubuh. *Keempat*, Konsumsi/Makan yang Sehat (MS), berkaitan dengan pola makan yang sehat dan seimbang.

Kelima, Menghindari Risiko/Mitigasi (MR) berkaitan dengan sikap menjauhi perilaku yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan diri (seperti menghindari merokok) dan *Keenam*, Higienis yang Baik (HB) berkaitan dengan kebiasaan menjaga

²⁶ Gayle M. Timmerman, "Using Self-Care Strategies to Make Lifestyle Changes," *Journal of Holistic Nursing* 17, no. 2 (June 29, 1999): 169–183, <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/089801019901700205>.

²⁷ Tufekci & Arian, "The Comparing Of Healthy Adolescents and Their Mother's and Father's Self-Care Abilities and Relationship with Socio-Domgraphic Aspects," *Journal of Nursing* 5 (2022): 56–58.

²⁸ Beauchamp & J. Childress, *Principles of Biomedical Ethics*.

kebersihan. Akitivitas yang menyangkut enam aspek di atas bukan sekadar membangun konsep tetapi juga memberi kesempatan remaja bertumbuh secara ketrampilan melalui pembiasaan yang dilatihkan dan dilakukan dalam pendampingan.²⁹ Perubahan yang dialami di masa ini akan mengantarkan anak-anak menuju kedewasaan baik secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional.³⁰ Sebaliknya, bila tidak siap maka yang terjadi adalah pengabaian kesehatan diri; bahkan sampai tindakan bunuh diri karena tidak mampu menahan beban yang dirasakan sendiri.

Dalam konteks ini maka layanan konseling hadir agar sedini mungkin diketahui dan dapat dicegah bila tanda kepribadian yang tidak sehat atau yang biasa dikenal dengan istilah *mental health*.³¹ Kesehatan mental merupakan komponen mendasar untuk membentuk hubungan sosial, menjaga produktivitas, keseimbangan hidup sehari-hari, dan hubungan seimbang dengan lingkungan.³² Berdasarkan defenisi World Health Organization (WHO), sehat adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial yang terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat.³³

Tahapan Siklus

Siklus adalah tahapan penelitian yang dilakukan secara berjenjang dengan tujuan memfasilitasi perubahan cara pembelajaran yang berdampak pada siswa. Peneliti menerapkan dua siklus yang masing-masing terdiri dari tahapan:³⁴ *Pertama*, perencanaan dilakukan sebagai langkah pertama dalam penelitian sebelum melaksanakan tindakan. Perlu dipersiapkan beberapa hal, antara lain sosialisasi, menyusun instrument penelitian, dan mempersiapkan dokumen-dokumen. *Kedua*, setelah melakukan langkah perencanaan, peneliti melaksanakan tindakan sesuai dengan perencanaan yang telah dilakukan.

Ketiga, observasi, yaitu ‘alat’ untuk mengumpulkan data yang akan ditafsirkan secara akademik. Observasi merupakan pengamatan pada setiap tahapan yang telah direncanakan. Data yang didapat dicatat untuk kemudia dianalisa dan dimaknai. *Keempat*,

²⁹ SF, I. S.-C. (n.d.). “What is Self-Care?” Retrieved 11 04, 2022, from *International Self-Care Foundation*, 10 download <https://isfglobal.org/what-is-self-care/> 25 Januari 2024.

³⁰ Hallman Chong, E., K., Martha, B., Skolnik, L., & Olson, R. (2006). *Investing When it Counts: Generating the Evidence Base for Policies and Programmes for Very Young Adolescent*. New York: United Nations Population Fund (UNFPA).

³¹ Dan, “Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental: Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri.”

³² Delpi Novianti, “Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen,” *JURNAL KADESI: Jurnal Teologi dan PAK* V, no. 137–150 (2023).

³³ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental* (Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016).

³⁴ Mulyasa, *Penelitian Tindakan*, 25.

refleksi dimaksudkan untuk mengkaji tindakan yang telah dilakukan di tiap siklus dan sekaligus perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan pada kelanjutan siklus berikutnya.³⁵

Observasi Awal

Observasi awal atau pra siklus dimaksudkan untuk mendapatkan kondisi riil siswa sebelum tindakan yang mengarah perubahan dilakukan. Meskipun hasilnya bersifat sementara, namun tetap diperlukan refleksi sebagai tahapan evaluasi terhadap keadaan awal. Data observasi yang didapat menjadi dasar untuk menentukan hipotesa yang pembuktiannya dilakukan terukur. Observasi awal dilakukan sekaligus mempersiapkan tahapan siklus. Observasi dilakukan kepada 20 siswa SMP Kristen Rajawali Surabaya, yang mengikuti kelas pembinaan.

Setelah siswa menerima materi dan penjelasan selama sebulan, peneliti membagikan kuesioner penilaian personal berdasarkan enam aspek rawat diri. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa dari 20 siswa terbagi menjadi dua katagori berdasarkan kualitas Rawat Diri yang Rendah (R) 9 orang dan sisanya 11 orang katagori Sedang (S). Artinya, mayoritas siswa belum memahami dan melakukan secara konsisten tindakan rawat diri. Berdasarkan hasil tersebut peneliti merencanakan dan melaksanakan tahapan berikutnya.

Siklus Satu

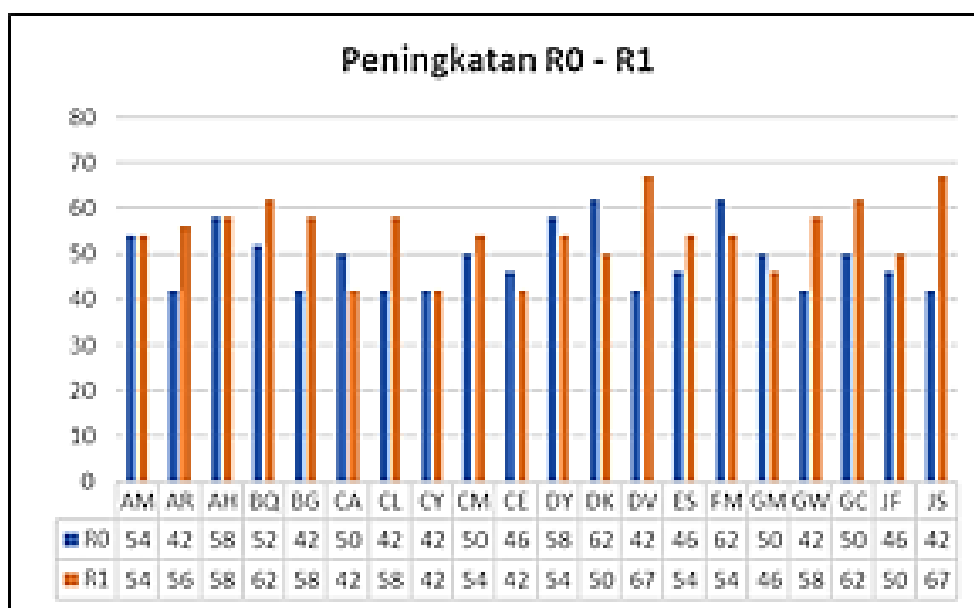
Siklus pertama dipahami sebagai tahapan penelitian pertama setelah proses analisa data kualitatif yang diperoleh melalui observasi awal. Pelaksanaan siklus pertama, terdiri dari *pre-conference* yang dimulai atau bersamaan dengan *post-conference* pada tahap observasi. Fokus pada siklus pertama ini pada upaya perbaikan atau peningkatan konsep berkaitan dengan rawat diri. Peneliti melakukan perencanaan dan pelaksanaan tindakan yang bertujuan memperbaiki proses yang terjadi di pra-siklus.

Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari tema, serta kegiatan yang akan dilakukan sesuai *Unit Plan* yang sudah disusun. Mewujudkan perencanaan melalui penerapan metode diskusi dengan mengangkat studi kasus supaya siswa saling memberikan tanggapan sesuai dengan kelompok presentasi. Tema pertama yang dibahas *Well Being: What and Why?* Tujuan tema memberikan pemahaman apa dan mengapa keseimbangan diri tetap perlu dilakukan di tengah kesibukan studi. Setelah menerima materi, secara bergantian siswa dipersilahkan mengajukan pertanyaan sebagai pengayaan materi.

³⁵ Parnawi, *Penelitian*, 30.

Kemudian secara *random* peneliti sebagai *subject teacher* meminta tanggapan spontan siswa atas pertanyaan (*Self Reflecttion*) yang diajukan. Tanpa menyimpulkan, guru meminta siswa lain saling memberikan tanggapan atas jawaban yang disampaikan. Hal ini dimaksudkan untuk membangun dan memperkuat konsep Rawat Diri secara merata pada diri siswa. Guru dengan sengaja memantik tanggapan siswa dengan tujuan untuk memperoleh data observasi verbal dari siswa berkaitan dengan proses diskusi yang dilakukan. Data verbal yang dimaksud berupa tanggapan ataupun komentar spontan ketika proses diskusi berlangsung, baik yang disampaikan dalam forum maupun personal di akhir kegiatan.

Proses di atas diulang melalui tema yang berbeda pada minggu yang selanjutnya. Siklus satu disajikan melalui 3 (tiga) tema yang berkelanjutan. Masing-masing tema mempunyai tujuan berbeda. Namun semua berfokus pada upaya membangun pemahaman tentang rawat diri secara berjenjang. Pada bagian akhir, siswa diberi kesempatan mengisi *Self Reflection* melalui link Google Form.



Gambar 1. Hasil Siklus 1

Berikut hasil olah data Google Form dan perbandingan antara kondisi pra-siklus dan siklus 1. Bila melihat total penilaian dan katagori pada siklus satu, didapati ada perubahan atau peningkatan dari yang semula/data awal 9 orang katagori “Rendah” (R) berubah menjadi 6 siswa; sedangkan yang semula 11 orang katagori “Sedang” (S) berubah menjadi 14 orang.

Perubahan nilai total yang berimbang pada katagori diakui kurang signifikan, dan masih berpotensi untuk lebih ditingkatkan. Namun keadaan ini sepenuhnya dapat diterima

mengingat perubahan konsep rawat diri berkenaan dengan persepsi diri yang dibentuk pengalaman masa lalu sangat beragam dan mempunyai intensitas yang berbeda. Mengharapkan perubahan mendadak dan signifikan justru akan menimbulkan pertanyaan. Sebab katagori rawat diri tidak berjalan linier dengan kenyataan di lapangan.

Setidaknya informasi yang diterima melalui penyampaian materi dan pengayaan melalui metode diskusi menjadi modal dasar agar siswa menemukan alasan bagi perubahan yang tetap dan kuat. Dari perspektif ini, maka perubahan sekecil apa pun dapat diterima signifikan mengingat perubahan yang besar pasti dimulai dari yang kecil dan bertahap.

Siklus Kedua

Fokus pada siklus kedua ini pada upaya perbaikan atau peningkatan konsep berkaitan dengan rawat diri dengan mengacu pada hasil refleksi siklus satu. Penerapan metode diskusi melalui kelas pembinaan akan dibuat lebih variatif supaya dari alokasi waktu yang diberikan, siswa benar-benar memperoleh pengetahuan yang lebih dari cukup sebagai landasan perubahan katagori ke arah yang lebih baik. Berikut tahapan yang akan dilakukan di siklus kedua.

Peneliti melakukan hal-hal sebagai berikut: *Pertama*, menyusun agenda kegiatan pelaksanaan siklus kedua yang berfokus pada usaha perbaikan, observasi maupun pelaksanaan kegiatan kelas pembinaan dengan metode diskusi. Agenda kegiatan diskusi melalui kelas pembinaan bersifat perbaikan berdasarkan catatan evaluasi dan refleksi siklus pertama. *Kedua*, merencanakan lebih detail bentuk diskusi yang akan dijalankan agar memperoleh hasil yang lebih baik. Peneliti mengajukan pertanyaan kepada beberapa siswa untuk mendapatkan tanggapan atas proses diskusi di siklus pertama.

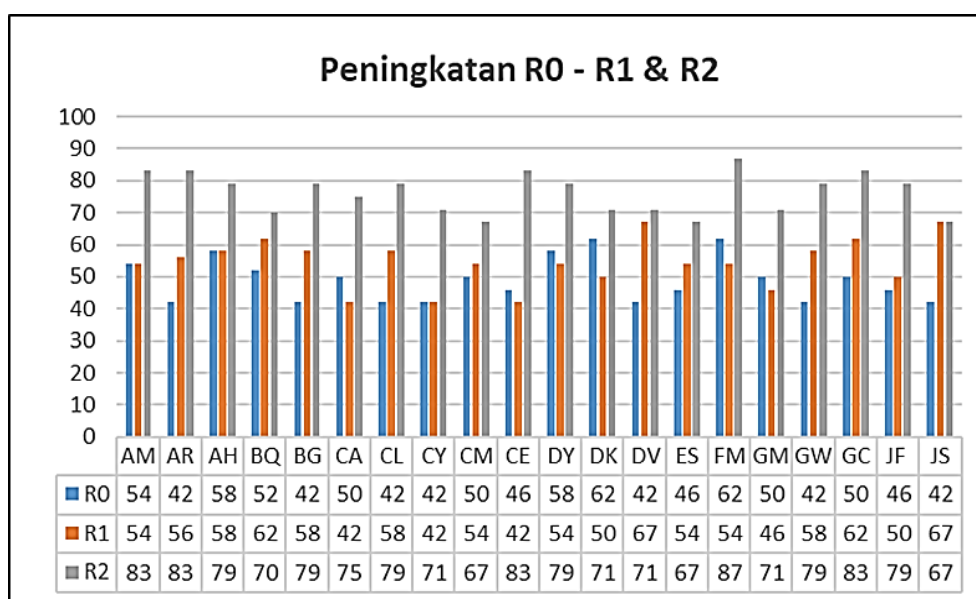
Ketiga, mencari studi kasus yang *relate* dengan kebutuhan siswa terkait dengan persoalan rawat diri. Tujuannya sebagai penguatan keteladanan konsep rawat diri bagi siswa. *Keempat*, Menyiapkan perangkat pendukung berupa *Unit Plan*, PPT dan Self Reflection. Setelah proses siklus kedua selesai, peneliti akan kembali melakukan pembacaan data, analisa, refleksi dan kemudian membandingkan dengan tahapan siklus pertama.

Proses akhir ini dilakukan untuk melakukan evaluasi hasil sejauh mana capaian perubahan pada diri subyek, khususnya pada aspek-aspek yang bernilai rendah dari enam dimensi rawat diri. Proses ini juga dimaksudkan untuk menemukan kendala-kendala yang dialami subyek selama proses siklus pertama. Secara spesifik guru membuat *beberan* (Indonesia: lembaran) simulasi yang berisi 5 (lima) studi kasus berkaitan dengan topik rawat diri, khususnya persoalan yang sering kali terjadi dalam konteks siswa/remaja. *Beberan*

dibuat dari lembaran karton manila yang dihias berdasarkan studi kasus yang diatur melingkar dan bernomor. Cara bermain, 20 siswa dibagi menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 5 siswa per kelompok. Siswa duduk di bawah dan melingkari *beberapa* simulasi yang diletakkan di bagian tengah.

Guru memberi kesempatan bergantian kepada perwakilan kelompok untuk memutar dadu. Studi kasus nomor berapa yang akan dibaca dan didiskusikan mengikuti nomor dadu yang keluar. Bila yang keluar adalah nomor “6” berarti kelompok harus mengambil kartu yang disusun di dalam “kotak”. Kartu tersebut berisi arahan permainan yang harus dipergakan. Kelompok yang mendapatkan giliran memutar dadu, berkewajiban memberikan tanggapan atas studi kasus, setelah terlebih dulu berdiskusi dengan kelompoknya. Sedangkan kelompok yang belum mendapatkan giliran memutar dadu, berkewajiban memberikan tanggapan terhadap studi kasus yang sedang dibahas.

Guru memberikan arahan agar tanggapan yang diberikan berfokus pada solusi yang paling mungkin dikerjakan sebagai siswa dalam hubungannya dengan rawat diri. Berikut hasil olah data siklus dua dalam perbandingan dengan 2 siklus sebelumnya.



Gambar 2. Hasil Siklus 2

Merujuk pada grafik tampak masih ada siswa yang perubahannya tidak terlalu signifikan dan berada di katagori “Sedang” (S) sebanyak 4 orang di akhir siklus kedua. Berikut kemungkinan faktor penyebab: *Pertama*, perubahan bersifat pilihan bagi setiap pribadi dan tidak merupakan keharusan yang berujung pada penilaian akademik. *Kedua*, pendekatan yang digunakan bisa jadi tidak sesuai dengan yang bersangkutan. Mungkin saja informan lebih mengharapkan pendekatan yang sesuai dengan latar belakang dan pola

kepribadian. *Ketiga*, para siswa tersebut sudah mengalami perubahan secara kualitatif tapi tetap membutuhkan waktu yang lebih lama, sementara penelitian yang sedang dilakukan terbatas waktu dan bermaksud menentukan model, apakah diskusi sebagai salah satu metode pembelajaran dapat diterapkan demi menunjang terjadinya perubahan konsep.

Dengan kata lain, bila penelitian ini dilanjutkan sampai siklus ketiga dengan evaluasi memperhitungkan alternatif yang paling mungkin bagi keempat siswa tersebut, besar kemungkinan terjadi peningkatan yang signifikan. Namun sebagai karya penelitian yang berbasis pada Penelitian Tindakan Kelas yang menjadi perhatian adalah apakah metode yang diterapkan menunjukkan *trend* adanya dampak perubahan pada subyek yang diteliti.

KESIMPULAN

Remaja adalah salah satu kelompok usia yang sangat dinamis, bukan hanya dari segi konsep tapi juga aktivitasnya. Wajar bila dalam proses perkembangannya mereka sangat responsif dengan keadaan diri dan lingkungan di sekitar mereka. Penting untuk memberikan pendampingan yang sesuai dengan karakteristik mereka yang dinamis. Salah satu faktor yang memengaruhi kedirian mereka sebagai remaja adalah konsep rawat diri. Konsep ini akan meletakkan dasar bagi mereka untuk memerhatikan kebersihan dan kesehatan sebagai pribadi. Konsep rawat diri akan memengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan mengekspresikan diri sebagai makhluk sosial

SMP Kristen Rajawali Surabaya berkomitmen memberikan pendampingan yang salah satunya melalui kelas pembinaan dengan berfokus pada tema-tema yang sesuai dengan kebutuhan mereka sebagai remaja. Persoalannya, apakah metode yang diterapkan efektif memfasilitasi perubahan yang lebih baik atau tidak? Salah satu persoalan kelas klasikal semua siswa diperlakukan dengan cara pembelajaran yang sama; sementara gaya belajar siswa satu dengan yang lain beragam. Bagi yang auditori dan visual akan bisa menikmati pembelajaran klasikal; sebaliknya bagi yang siswa dengan gaya belajar kinestetik pasti akan mengalami kesulitan bila harus duduk diam mendengar materi.

Penelitian ini memberikan afirmasi pentingnya guru mempunyai pemahaman dan kesanggupan melakukan beragam pendekatan pembelajaran. Bukan karena pertimbangan variatif saja, tetapi juga dalam rangka memecah kebutuhan siswa terkait dengan kendala belajar karena tidak semua guru menerapkan cara yang berbeda dengan gaya belajarnya. Bila siswa sudah mengalami kendala maka perubahan konsep dan ketrampilan yang diharapkan, terkhusus berkenaan dengan rawat diri pun tidak akan tercapai maksimal. Penerapan diskusi menjadi salah satu metode yang dapat mengaktifkan cara berpikir dan kesadaran siswa untuk

lebih memerhatikan kesehatan dirinya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas, serta perlakuan yang dilakukan, terbukti bahwa metode pembelajaran diskusi melalui kelas pembinaan terbukti dapat meningkatkan konsep rawat diri siswa SMP Kristen Maron, Surabaya. Dari Mayoritas katagori Rendah (R) – Sedang (S) menjadi mayoritas Sedang (S) – Tinggi (T).

Kontribusi Penelitian

Merujuk pada beragam gaya belajar yang berbeda pada masing-masing siswa. Penelitian ini hanya membuktikan satu metode yang sesuai dengan gaya belajar tertentu. Belum tentu sesuai diterapkan bagi siswa dengan gaya belajar yang lainnya. Peneliti merekomendasikan untuk mencoba menerapkan metode yang berbeda yang sekiranya dapat lebih mengembangkan keterampilan siswa dalam mempraktikkan pemahaman dan ketrampilan rawat diri.

Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Remaja adalah tahapan yang menentukan proses kedewasaan. Bagaimana mereka didampingi, diarahkan dan dimengerti akan menentukan kematangan dan kemandirian dalam jenjang berikutnya. Di sisi lain, pada diri mereka sendiri dinamikanya sangat elastis. Pendekatan yang sekiranya berhasil pada satu kelompok belum tentu bisa dilakukan pada kelompok remaja/siswa yang lain. Karakteristik lingkungan dan latar belakang sosial ekonomi dan budaya sangat menentukan kebutuhan mereka pada tahapan perkembangannya.

Berangkat dari pengalaman dalam melaksanakan tugas pendampingan kepada orang muda, khususnya siswa kelas menengah atau remaja. Kelas pembinaan yang berfokus pada upaya pengembangan diri masih sangat diperlukan. Ada banyak aspek pengembangan diri yang mereka perlu tahu; namun juga tidak sedikit siswa/remaja yang bersikap tidak mau tahu. Berkenaan dengan karakteristik yang demikian, peneliti mengusulkan penelitian yang bersifat lokal pada masing-masing kelompok remaja sehingga hasil yang didapat bersifat lokal; sekaligus menjadi perbendaharaan metode dan hasil bagi mereka yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.

REFERENSI

Ahmad Arif. “Krisis Kesehatan Mental Melonjak Di Kalangan Remaja.” Last modified 2023. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja>.

- B. Coskun, A. & Yigit, R. "Investigation of Relationship Between Levels of Self-Efficacy and Self-Care in Middle School Adolescents in Turkey." *Int J Health Life Sci.*, VI (2020).
- Beauchamp & J. Childress. *Principles of Biomedical Ethics*. 5th ed. New York: Oxford University Press, 2001.
- Candra, Robby I. *Pemimpin Yang Meraih Kawula Muda*. Bekasi: Bina Warga, 1997.
- Dan, Ryanto F. Sumendap dan Theresia Tumuju. "Pastoral Konseling Bagi Kesehatan Mental: Studi Kasus Pastoral Konseling Preventif Pada Fenomena Bunuh Diri." *Poimen. Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 1 (2023): 96–112.
- Delpi Novianti. "Isu Kesehatan Mental (Mental Health) Dan Peranan Pelayanan Konseling Pastoral Kristen." *JURNAL KADESI: Jurnal Teologi dan PAK* V, no. 137–150 (2023).
- Elisabeth B. Hurlock. *Perkembangan Anak. Jilid 1*. Edited by Agus Dhama. VI. Jakarta: Penerbit Erlangga, n.d.
- . *Perkembangan Anak. Jilid 2*. Edited by Agus Dhama. VI. Jakarta: Penerbit Erlangga, n.d.
- H.E, Mulyasa. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Havighurst, R. *Development Taks and Education*. Chicago: University of Chicago Press, 1949.
- Ibrahim. "Penggunaan Metode Diskusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pelajaran Ekonomi." *Serambi Akademica. Jurnal Pendidikan, Sains, dan Humaniora* 9 (2021). <https://ojs.serambimekkah.ac.id/serambi-akademika/article/download/3296/2492>.
- J. Breines, & S. Chen. "Self-Compassion Increases Self-Improvement MotivationNo Title." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012).
- J Santrock. *Perkembangan Anak Jilid*. Edited by Jilid 2. Jakarta: Erlangga, 2017.
- Julianto simanjutak dan Roswida. *Membangun Harga Diri Anak Tle*. Tangerang: Pelikan, 2010.
- M. Wildan Yuliansyah. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016.
- M Alii dan M Asrori. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*, 2006.
- Ni Ketut Srinadi. "Metode Diskusi Kelompok Kecil Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar IPA Siswa." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA Indonesia IX* (2019).
- Parjono. "Spiral PTK Kemmis Dan Mc Taggart" (2007). <http://eprints.uny.ac.id/14175/3/15.%2520BAB%2520III.pdf>.
- Parnawi, Afi. *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Roswitha Ndraha dan Julianto Simanjuntak. *9 Utama Masalah Remaja*. Tangerang: Yapki, 2009.
- Syafrudin. "Implementasi Metode Diskusi Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektr* 1 (2017). <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/circuit/article/download/1384/1014>.
- T. Uzuncakmak, & Beser, N. "The Effects of Self-Care Education of Adolescents on the Power of Self-Care." *International Journal of Caring Sciences*, X (2017).
- Timmerman, Gayle M. "Using Self-Care Strategies to Make Lifestyle Changes." *Journal of Holistic Nursing* 17, no. 2 (June 29, 1999): 169–183. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/089801019901700205>.
- Trzesniewski, K., Donnellan, M., Moffitt, T., Robins, R., Poulton, R., & Caspi, A. "Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, and Limited Economic Prospects During Adulthood." *Developmental Psychology* (2006): 381–385.

Tufekci & Arian. "The Comparing Of Healthy Adolescents and Their Mother's and Father's Self-Care Abilities and Relationship with Socio-Domgraphic Aspects." *Journal of Nursing* 5 (2022): 56–58.

Wiradnyana, I Ketut Ngurah Adriawan dan I Gede Arya. *Kupas Tuntas Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Nila Cakra, 2020.

Wiriaatmadja, Rochiati. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. I. Vol. I. Bandung: UPI dan Remaja Rosdakarya, 2005.