

## Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik Kombinasi Project Based Learning terhadap Stimulasi Perkembangan Psikososial Remaja menggunakan Pendekatan Peplau

Keksi Girindra Swasti<sup>1</sup> ✉, Herni Susanti<sup>2</sup>, Ice Yulia Wardani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Staf pengajar Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman / ✉ keksi.swasti@unsoed.ac.id

<sup>2,3</sup>Staf pengajar Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia

### ABSTRACT

**Background:** Youth are the next generation of the nation that has the right to grow healthy and prosperous to participate in development. Therapeutic group therapy (TKT) is an effective intervention to improve the developmental ability and self-identity formation of adolescents. The combination of TKT and Project Based Learning (PjBL) will provide challenges to be conquered so as to build youth resilience. Success in mastering developmental tasks and challenges will bring youth happiness.

**Methods:** The design used was a quasi-experimental one-group pre-post test design and purposive sampling technique. The achievement is measured in the form of psychological well-being. PjBL combination TKT activities were conducted in Blangkunan Village Pabelan On February 22 - May 7, 2021. The activity was attended by 17 youth divided into three groups, groups 1 and 2 each 6 people, and group 3 consisting of 5 people. TKT activities are conducted as many as 6 sessions with a time per meeting of 60-90 minutes.

**Results:** Most adolescents are female (70.6%). There is an increase in all aspects of adolescent development, namely 100% in cognitive, language, emotional, personality, moral, spiritual, social, and creative skills. Aspects of talent development increased 58.82%. Increased resilience of adolescents from 69.7% to 75.45%. while psychological well-being increased from 68.67% to 70.63%.

**Conclusion:** Combination therapeutic group therapy PjBL improves the ability aspects of biological development, psychosocial, cognitive, language, emotion, personality, moral, spiritual, social, talent and creativity; resilience, and psychological well-being teenagers.

### KEYWORDS

Peplau, project-based learning, psychological well-being, adolescents, resilience, therapeutic group therapy

## PENDAHULUAN

Indonesia berkomitmen menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs). Salah satu tujuan SDGs adalah mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera untuk seluruh penduduk pada semua usia (Alisjahbana & Murniningtyas, 2018). Kehidupan yang sehat dan sejahtera juga menjadi hak remaja. Terlebih remaja (usia 15-24 tahun) merupakan kelompok populasi dengan jumlah besar yaitu 1,2 milyar dari 7,5 milyar penduduk dunia. Sedangkan di Indonesia jumlahnya mencapai 61,8 juta atau 24,5% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2020).

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Hurlock, 2008; Santrock, 2011). Pada periode ini terjadi perubahan yang pesat dan kompleks pada aspek biologis, kognitif, bahasa, emosi, kepribadian, moral, spiritual, dan sosial, bakat dan kreativitas. Pencapaian aspek-aspek perkembangan tersebut memberi pengaruh terhadap pembentukan identitas diri remaja (Bahari, Keliat, Daulima, 2010). Identitas diri menjadi pondasi bagi tahap perkembangan selanjutnya (Erikson, 1968). Kegagalan mencapai identitas diri dapat membuat remaja mengalami krisis identitas berkepanjangan (Erikson, 1968). Oleh karena itu, perlu upaya untuk membantu remaja mencapai kemampuan pada setiap aspek perkembangan tersebut.

Terapi Kelompok Terapeutik (TKT) merupakan asuhan keperawatan yang dapat diberikan pada remaja untuk meningkatkan kemampuan aspek-aspek perkembangannya (Keliat et al., 2010). Terapi kelompok terapeutik cocok dengan karakteristik remaja yang sedang mengembangkan hubungan dan keterampilan sosial. Terapi kelompok terapeutik dapat membantu remaja memenuhi kebutuhannya secara positif dan mencapai identitas dirinya (Stuart, 2016).

Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil penelitian Fernades, Keliat, dan Daulima (2014). Kemampuan remaja yang belum berkembang adalah berfikir abstrak, kreativitas dan bahasa. Bakat merupakan aspek dengan pencapaian paling rendah, yaitu 25,3% menjadi 41,3%. Penelitian yang dilakukan Hasanah (2017) juga menunjukkan hasil serupa. Hampir seluruh item pada aspek-aspek perkembangan mengalami peningkatan lebih dari 80%. Kemampuan yang belum mencapai 80% adalah kemampuan membuat keputusan (50%), kemampuan berfikir idealis (50%), memiliki prestasi dan kemampuan memahami orang lain (62,5%), tidak menuntut orang tua dalam memenuhi keinginannya (68,7%), serta kemampuan mengontrol diri (75%).

Pada kegiatan ini penulis memadukan TKT dengan Project Based Learning (PjBL) untuk melengkapi aspek-aspek yang belum optimal pada penelitian sebelumnya. Project

Based Learning merupakan metode pembelajaran yang memberikan kesempatan peserta didiknya mengeksplorasi diri, melakukan penilaian, membuat interpretasi dan sintesis untuk menghasilkan karya baru (Grant, 2002). Proyek yang dilakukan remaja pada kegiatan ini yaitu membuat media edukasi dan menggunakannya untuk memberikan penyuluhan kesehatan pada kelompok sasaran.

Melalui aktivitas tersebut remaja distimulasi untuk menjadi resilien, yaitu mampu menyesuaikan diri saat menghadapi tantangan. Kemampuan ini diukur dengan menggunakan instrumen resiliensi yang dibuat oleh Connor dan Davidson (2003). Instrumen resiliensi ini mengukur kemampuan remaja untuk beradaptasi terhadap perubahan, menerima perubahan, mengatasi stres, fokus dan berfikir jernih, tidak putus asa saat menghadapi kegagalan, serta mengendalikan perasaan tidak nyaman (Kuiper et al., 2019). Remaja yang mampu mengatasi kondisi sulit yang dihadapinya maka ia akan menjadi pribadi dengan resiliensi tinggi (Amir & Kant, 2018; Apneseth et al, 2018).

Penerimaan dan kepuasan seseorang terhadap pencapaian diri akan memberikan kebahagiaan (Baumgardner & Crothers, 2009). Ryff (1989) mengembangkan sebuah instrumen untuk mengukur kebahagiaan seseorang yang dikenal dengan instrumen Psychological Well-Being. Psychological well-being mencakup

aspek otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup, serta penerimaan diri (Ryff, 1989). Dengan demikian, kepuasan remaja dalam mencapai tugas dan aspek perkembangan tercermin dalam kesejahteraan psikologis.

Asuhan keperawatan yang diberikan pada remaja menggunakan pendekatan interpersonal Peplau (Tomey, 2010). Pendekatan interpersonal bukan hanya hubungan komunikasi interpersonal antara dua individu, namun juga pola hubungan yang terjalin antara remaja perawat. Pada hubungan interpersonal perawat dapat berperan sebagai resources, teacher, leader, surrogate, dan counselor yang diterapkan dalam pelaksanaan TKT (Alligood, 2017). Selain itu, pada model interpersonal Peplau, proses hubungan perawat-klien terdiri dari fase orientasi, fase identifikasi, fase eksploitasi, dan fase resolusi (Tomey, 2010). Proses ini tepat digunakan dalam hubungan remaja dan perawat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menerapkan TKT yang dikombinasi dengan PjBL dalam stimulasi perkembangan psikososial remaja menggunakan pendekatan Hildegard Peplau.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experimental one group pre - post test

digunakan dalam kegiatan TKT kombinasi PjBL. Kegiatan diikuti oleh 17 remaja yang dibagi dalam tiga kelompok. Kegiatan TKT dilakukan sebanyak 6 sesi dengan waktu per pertemuan 60-90 menit.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik remaja di Dusun Blangkunan Desa Pabelan Kecamatan Mungkid 2021 (n=17)**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Jenis kelamin		
	a. Laki-laki	5	29,4
	b. Perempuan	12	70,6 *
2	Usia		
	a. 16 tahun	2	11,8
	b. 17 tahun	4	23,5
	c. 18 tahun	6	35,3
	d. 119 tahun	5	29,4
3	Jumlah saudara		
	a. 0	2	11,8
	b. 1	10	58,8 *
	c. 2	3	17,6
	d. Lebih dari 3	2	11,8
3	Pendidikan ayah		
	a. SD	11	64,7 *
	b. SMP	3	17,6
	c. SMA	2	11,8
	d. PT	1	5,9
4	Pendidikan ibu		
	a. SD	7	41,2
	b. SMP	7	41,2
	c. SMA	3	17,6
3	Pekerjaan ayah		
	a. Buruh	8	47,1*
	b. Wiraswasta	3	17,6
	c. Karyawan	2	11,8
	d. Petani	1	5,9
	e. Tidak bekerja	3	17,6

4	Pekerjaan ibu		
	a. IRT	8	47,1 *
	b. Buruh	4	23,5
	c. Wiraswasta	3	17,6
	d. Pedagang	2	11,8

Tabel 1 menunjukkan mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan (70,6%) dan memiliki 1 saudara (58,8%). Sebaran usia yang merata. Mayoritas ayah berpendidikan SD (64,7%) dan ibu seimbang antara SD dan SMP (41,2%). Mayoritas ayah bekerja sebagai buruh (47,1%) dan ibu sebagai IRT (47,1%).

Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan pada semua aspek perkembangan remaja. Delapan aspek meningkat 100%, sedangkan aspek bakat hanya mencapai 58,82%. Sementara itu, Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan resiliensi remaja dari 69,7% menjadi 75,45%. sedangkan psychological well-being meningkat dari 68,67% menjadi 70,63%. peningkatan paling tinggi pada aspek *environmental mastery*.

**Tabel 2. Gambaran Aspek perkembangan remaja di Dusun Blangkunan Desa Pabelan Kecamatan Mungkid 2021 (n=17)**

No	Aspek perkembangan	Sebelum TKT		Setelah TKT		Peningkatan	
		n	%	n	%	n	%
1	Biologis dan psikoseksual	13	76,47	15,06	88,60	2,06	12,13
2	Kognitif	16	94,12	17	100,00	1	5,88
3	Bahasa	15,25	89,71	17	100,00	1,75	10,29
4	Emosi	10,67	62,75	17	100,00	6,33	37,25
5	Kepribadian	11,2	65,88	17	100,00	5,8	34,12
6	Moral	13,67	80,39	17	100,00	3,33	19,61
7	Spiritual	16,67	98,04	17	100,00	0,33	1,96
8	Sosial	13	76,47	17	100,00	4	23,53
9	Bakat	3	17,65	10	58,82	5	29,41
10	Kreativitas	9	52,94	17	100,00	8	47,06

**Tabel 3. Gambaran resiliensi dan *psychological well-being* remaja di Dusun Blangkunan Desa Pabelan Kecamatan Mungkid 2021 (n=17)**

No	Variabel	Sebelum TKT		Setelah TKT		Peningkatan	
		n	%	n	%	n	%
<b>1</b>	<b>Resiliensi</b>	<b>27,88</b>	<b>69,7</b>	<b>30,18</b>	<b>75,45</b>	<b>2,3</b>	<b>5,75</b>
<b>2</b>	<b><i>Psychological well-being</i></b>						
a.	<i>Autonomy</i>	3,53	58,82	3,75	62,46	0,22	3,64
b.	<i>Environmental mastery</i>	4,14	69,05	4,38	72,97	0,24	3,92
c.	<i>Personal growth</i>	4,22	70,31	4,28	71,29	0,06	0,98
d.	<i>Positive relation</i>	4,41	73,53	4,50	75,07	0,09	1,54
e.	<i>Purpose in life</i>	4,61	76,75	4,71	78,43	0,10	1,68
f.	<i>Self acceptance</i>	3,82	63,59	4,01	66,81	0,19	3,22
	<b>Rata-rata</b>	<b>4,15</b>	<b>68,67</b>	<b>4,24</b>	<b>70,63</b>	<b>0,9</b>	<b>2,50</b>

Project yang diberikan menjadi tantangan yang meningkatkan resiliensi remaja (Amir & Kant, 2018; Apneseth et al, 2018). Hasil tersebut sejalan dengan pandangan Zolkoski dan Bullock (2012) yang merujuk pada sejumlah studi terdahulu bahwa resiliensi merupakan pencapaian hasil positif ketika menghadapi situasi yang menantang. Remaja memerlukan kemampuan untuk mengelola tantangan tersebut, sebagaimana diungkapkan oleh Crossman & Small (2015) bahwa pengelolaan tantangan membutuhkan individu yang kaya akal, memiliki karakter yang kokoh, fleksibel dalam menanggapi keadaan lingkungan dan beradaptasi secara positif.

Resiliensi remaja dipengaruhi oleh sumber pendukung yang berasal dari dalam dan luar individu (Nasution, 2011). Salah satu sumber eksternal yang penting bagi remaja adalah dukungan teman sebaya. Kegiatan yang dilakukan dalam bentuk kelompok memfasilitasi klien untuk mengembangkan hubungan sosial dan kemampuan bersosialisasi remaja dengan teman sebaya. Santrock (2011) menjelaskan bahwa teman dapat menjadi sumber kognitif dan emosional dari masa kanak-kanak hingga dewasa akhir. Teman juga dapat memupuk harga diri dan kesejahteraan.

Sumber utama resiliensi remaja dari dalam

diri adalah *mind set*. *Mind set* merupakan pandangan kognitif yang dikembangkan individu untuk dirinya sendiri. Santrock (2011) menjelaskan bahwa keutamaan *mind set* adalah pengembangan pola pikir.

Pada sesi ketiga TKT, remaja diajak untuk mengeksplorasi pengalamannya dan mengkaitkan dengan respon emosi yang muncul dari pengalaman tersebut. Kemudian remaja diajak untuk memfokuskan pikirannya pada emosi positif. Melalui aktivitas tersebut terbangun pola pikir bahwa remaja memiliki pengalaman berharga yang dapat membawanya pada perubahan positif sekaligus bekal meraih keberhasilan.

Sumber internal lainnya adalah minat. Sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock (2008) bahwa remaja mulai muncul minat yang berbeda dari masa anak-anak. Minat tidak lepas dari bakat yang dimiliki seseorang. Bakat adalah kemampuan bawaan yang dimiliki individu yang dapat berkembang dengan latihan (Rosmawati, 2018). Pada masa remaja minat dan bakat semakin matur. Stimulasi remaja dalam mengembangkan bakat terlaksana dalam kegiatan TKT sesi lima.

Resiliensi yang terbangun pada masa remaja akan menjadi bekal pada tugas perkembangan selanjutnya. Hasil penelitian Winwood, Colon, dan McEwen (2013) mengenai pengukuran resiliensi pada pekerja, ditemukan hasil bahwa resiliensi menopang kapasitas individu untuk mengatasi stres dan kecemasan. Dalam bekerja, individu dengan resiliensi yang tinggi akan

menunjukkan performa yang lebih baik (Walpita & Arambepola, 2020). Lebih lanjut lagi, resiliensi mempengaruhi *psychological well-being* (Perna et al., 2011).

*Psychological Well-Being* atau kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting dari kehidupan seseorang. Kondisi ini memberikan gambaran kondisi kesehatan mental melalui enam indikator kesejahteraan yang menunjukkan kepuasan seseorang terhadap apa yang dicapainya (Ryff, 1995). *Psychological well being* yang baik menjadi faktor pelindung bagi remaja dalam mengatasi permasalahan yang rentan dialami oleh remaja seperti, gangguan mental emosional, seks bebas, kekerasan penyalahgunaan obat, hingga bunuh diri. (Kessler, Angermeyer, Anthony, 2007). *Psychological well being* juga dapat meningkatkan kesadaran remaja dan penerimaan diri remaja (Viejo, Lopez, dan Ruiz, 2018). *Psychological well being* dapat ditingkatkan dengan membangun hubungan baik antara remaja dengan teman-teman dan orang tua (Corsano, Majorano, Champretafi (2006).

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapatkan adalah sebagai berikut: 1) Karakteristik klien adalah: klien berada pada rentang usia 16-19 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, memiliki 1 orang saudara. Karakteristik orang tua: pendidikan ayah mayoritas SD dan bekerja sebagai buruh, jumlah ibu yang berpendidikan SD dan SMP seimbang dengan

pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. 2) Asuhan keperawatan TKT yang dikombinasikan dengan project membuat media edukasi mampu meningkatkan kemampuan klien pada aspek biologis, psikoseksual, kognitif, bahasa, emosi, kepribadian, moral, spiritual, sosial, bakat, dan kreativitas, resiliensi, dan psychological well-being remaja di Dusun Blangkunan Desa Pabelan Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang. 3) Model interpersonal Peplau dapat menjadi pendekatan teori yang tepat digunakan untuk menstimulasi perkembangan remaja dan meningkatkan resiliensi serta psychological well-being remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alisjahbana, A.S. dan Murniningsih, E. (2018). Tujuan pembangunan berkelanjutan di Indonesia: Konsep target dan strategi implementasi. Bandung: Unpad Press.
- Alligood, M. R. (2017). *Pakar Teori Keperawatan dan Karya Mereka*, Edisi Indonesia ke-8 Volume 2 (8th ed.; A. Y. S. Hamid & K. Ibrahim, Eds.). Indonesia: Mosby Elsevier.
- Amir, S., & Kant, V. (2018). Sociotechnical resilience: A preliminary concept. *Risk Analysis*, 38(1), 8–16.
- Apneseth, K., Wahl, A. M., & Hollnagel, E. (2018). Measuring Resilience in Integrated Planning. In *Oil and Gas, Technology and Humans* (pp. 145–162). CRC Press.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Indonesia dalam Angka 2020*. Jakarta: BPS.
- Bahari, K., Keliat, B.A dan Helena, N. (2010): Pengaruh Terapi Kelompok Terapeutik terhadap Perkembangan Identitas Diri remaja di Kota Malang. Tesis FIK UI: Tidak dipublikasikan.
- Baumgardner, S.R. and Crothers, M.K. (2009). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Educational, Inc.
- Connor K, Davidson J. (2003). Development of new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety Journal*; 76-82.
- Corsano, P, Majorano, M., and Champretavy L., (2006). Psychological well-being in adolescence: the contribution of interpersonal relation and experience of being alone. *Pubmed CNBI*. 41(162) 341-353.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Erikson, E. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Fernandes, F, Keliat, B.A., Daulima, N.H.C. (2014). Penerapan terapi kelompok terapeutik dalam menstimulasi perkembangan remaja dengan pendekatan model stres adaptasi Stuart dan model promosi kesehatan. *KIAS FIK-UI: tidak dipublikasi*.
- Grant, M.M. 2002. *Getting A Grip of Project Based Learning: Theory, Cases and Recommendation*. North Carolina: Meredian A Middle School Computer Technologies. *Journal Vol. 5*.
- Hasanah, U. (2017). Pengaruh kelompok terapeutik remaja dan psikoedukasi keluarga terhadap perkembangan identitas diri remaja. *Jurnal Keperawatan*. 9 (1). 13-23.
- Hurlock, E. (2008). *Perkembangan anak Jilid 1* (6 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Kessler, R.C., Angermeyer, M., Anthony, J.C., (2007). Lifetime prevalence ad age-of-onset distribution of mental dsorde in theWorld Health Organization’s World Mental Health Survey Initiative. *Worth psychiatry*. 6. 168-176.
- Kuiper, H., van Leeuwen, C. C., Stolwijk-Swüste, J. M., & Post, M. W. (2019). Measuring resilience with the Connor–Davidson resilience scale (CD-RISC): Which version to choose? *Spinal*



- Cord, 57(5), 360–366.
- Mahoney (2001). In search of the gifted identity from abstract concept to workable counseling constructs. February 1, 2021. <http://www.counselingthegifted.com/>
- Nasution, S.M. (2011). *Resiliensi: Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan: USU Press.
- Perna, G., Riva, A., Defillo, A., Sangiorgio, E., Nobile, M., & Caldirola, D. (2020). Heart rate variability: Can it serve as a marker of mental health resilience? Special Section on “Translational and Neuroscience Studies in Affective Disorders” Section Editor, Maria Nobile MD, PhD. *Journal of Affective Disorders*, 263, 754-761
- Rosmawati, (2018). *Perkembangan peserta didik*. Riau: Universitas Riau Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4). 719-727.
- Santrock, J.W., (2011). *Life Span Development*, Edisi Ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Serafini, T. E., & Adams, G. R. (2002). The functions of identity scale: revisions, validation. *Identity: an international journal of theory and research*, 2(4), p. 363–391.
- Stuart, G.W. (2016). *Principles and practice of psychiatric nursing*. (9th edition). Singapur: Elsevier
- Tomey, A. M. (2010). *Nursing theories and their work*. (4th ed). St. Louis: Mosby Townsend,
- Townsend, M. C. (2011). *Essensial of psychiatric mental health nursing: Concepts of care in evidence-based practice* (5th ed.). Philadelphia: F.A Davis Company.
- Viejo, C., Lopez, M.G., Ruiz, R.O. (2018). Adolescents’ psychological well-being: a multidimensional measure. *Journal Environ.Res. Public Health*. 15 (10). 2325. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102325>
- Walpita, Y. N., & Arambepola, C. (2020). High resilience leads to better work performance in nurses: Evidence from South Asia. *Journal of nursing management*, 28(2), 342-350.
- Waterman, A.S. (1990). The relevance of Aristotle’s conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology*. 10 (1). 39.
- Winwood, P. C., Colon, R., & McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(10),
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.000>



