

Program Pendampingan Perkembangan Remaja Sebagai Upaya Promosi Kesejahteraan Psikologis Remaja dalam Konteks Sekolah

Oleh: Rita Eka Izzaty¹, Yulia Ayriza¹, Banyu Wicaksono¹, Lazuardi Bakhitsbari¹, Alifia Daraquthni¹, Qonita Qothrun Nada¹, Schista Sheila Maranita¹

ABSTRAK

Fase remaja merupakan fase transisi yang mana individu mengalami fase *sturm und drang* karena adanya dinamika yang kompleks dalam pembentukan konsep diri dan rentan menemui situasi yang menantang. Hal ini berisiko menimbulkan stres pada remaja, bahkan permasalahan psikologis lebih serius seperti depresi dan kecemasan. Maka untuk dapat mengantisipasi hal tersebut, diperlukan modal psikologis sebagai faktor protektif. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu dengan intervensi berbasis psikologi positif untuk menguatkan karakter. Maka dari itu, program pengabdian Masyarakat (PPM) ini ingin menguji pengaruh intervensi hope terhadap harapan pada 58 remaja usia 12-13 tahun (rata-rata 12,6 tahun). Konsep PPM ini menggunakan pengukuran pre dan post test. Dalam pelaksanaan PPM, tim menyusun worksheet sebagai salah satu media yang membantu dalam pelaksanaan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada hope partisipan $p(58) = 0,273$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat dijelaskan bahwa *hope* yang jarang di masyarakat Indonesia sehingga partisipan berpikir terlalu dalam dan durasi pelaksanaan yang perlu diefektifkan.

Kata Kunci: *harapan, intervensi, remaja awal*