



## ***LIFE SKILL REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19***

**Ulfa Suryani\*, Yola Yolanda, Maulana Sidiq Pramono, Rita Angraini**

Program Studi Ners, STIKes MERCUBATIJAYA Padang, Surau Gadang, Kec. Nanggalo, Kota Padang,  
Sumatera Barat, Indonesia 25173

\*[ulfasuryani1803@gmail.com](mailto:ulfasuryani1803@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa. Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai identitas diri vs bingung peran (ragu-ragu). Kemampuan dalam mencapai identitas diri dilakukan dalam serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja. Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia berdampak terhadap semua bidang terutama sekali pada psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak-anak dan remaja. Tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan pada remaja tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan remaja tentang *life skill* di masa pandemi COVID-19 ini. Pelaksanaan penyuluhan tentang *life skill* pada remaja pada masa covid-19 dilakukan pada hari Sabtu, 26 Desember 2020 pada pukul 10.30 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan remaja yang berjumlah 10 orang dan didampingi oleh dosen pembimbing yang berjumlah 2 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre-test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post-test dengan waktu kurang lebih 10 menit. Dari hasil evaluasi penyuluhan didapatkan bahwa peserta antusias dalam kegiatan penyuluhan. Peserta juga aktif memberikan pertanyaan kepada penyuluh mengenai materi yang disampaikan. Dari evaluasi hasil didapatkan 80% peserta dapat mengulangi kembali materi yang disampaikan.

Kata kunci: covid-19; *life skill*; remaja

## ***LIFE SKILL OF ADOLESCENT DURING PANDEMIC COVID-19***

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a period of human growth and development that occurs after childhood and before adulthood. Adolescents have a developmental task of achieving self-identity vs role confusion (doubt). The ability to achieve self-identity is carried out in a series of developmental tasks that must be completed by adolescents. The widespread spread of COVID-19 in Indonesia has an impact on all fields, especially in short-term and long-term psychosocial and mental health for children and adolescents. The purpose of conducting this counseling is to provide health education to adolescents on how to increase adolescent knowledge about life skills during the COVID-19 pandemic. The implementation of counseling on life skills for adolescents during the Covid-19 period was held on Saturday, December 26, 2020 at 10.30 WIB to 11.30 WIB. The participants of the counseling were 10 teenagers who were accompanied by 2 supervisors. The methods used in the implementation of counseling are lectures, discussions and questions and answers. The counseling begins with an opening and a pre-test is carried out in approximately 10 minutes, the delivery of material in approximately 20 minutes, a question and answer session and closing and a post-test*

*with approximately 10 minutes. From the results of the extension evaluation, it was found that the participants were enthusiastic about extension activities. Participants are also active in asking questions to extension agents about the material presented. From the evaluation of the results, it was found that 80% of the participants could repeat the material presented.*

*Keywords: adolescence; covid-19; life skill*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan suatu periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang terjadi setelah masa kanak-kanak dan sebelum dewasa, dari usia 10 sampai 19 tahun. Remaja akan melalui tahapan usia yang dimulai dari remaja awal mulai usia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia 15-18 tahun dan remaja akhir yaitu 18-21 tahun (Desmita, 2017). Masa remaja merupakan salah satu transisi penting dalam rentang kehidupan yang ditandai dengan kecepatan yang luar biasa dalam pertumbuhan setelah masa kanak-kanak. Tidak hanya itu pada masa ini juga terjadi perubahan-perubahan yang dialami individu pada saat memasuki remaja diantaranya adalah perubahan fisik, psikis, sosial dan spiritual.

Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai identitas diri vs bingung peran (ragu-ragu). Kemampuan dalam mencapai identitas diri dilakukan dalam serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan remaja. Beberapa tugas yang penting yang ada pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran sesuai dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual serta mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial (Desnita, 2017).

Adapun tujuan dari tugas perkembangan remaja dalam pencapaian identitas diri yaitu agar kelak remaja dapat menjadi individu yang dewasa yang sesuai dan dapat berperan dalam lingkungan masyarakat (Feldman, 2009). menambahkan bahwa jika remaja berhasil menuntaskan tugas perkembangan, maka akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan pada fase-fase berikutnya. Dengan tuntasnya tugas-tugas perkembangan, remaja akan merasa bahwa dirinya mampu mengembangkan kemampuan seperti menerima keadaan, mengembangkan otonom, mengembangkan hubungan positif terhadap orang lain dan lainnya. Namun, apabila kemampuan tersebut tidak berhasil dilakukan, remaja cenderung mengalami gangguan atau kebingungan peran. Remaja yang memiliki kebingungan peran tidak menemukan ciri khas pada dirinya, merasa bingung, bimbang dan tidak mampu untuk berinteraksi dengan orang sekitar.

Saat sekarang ini masyarakat dihebohkan dengan adanya virus yang membuat semua kalangan menjadi takut terinfeksi karena penularannya, virus tersebut bernama Covid-19 atau corona virus. Virus corona merupakan virus yang menyerang sistem pernapasan dan bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut serta kematian. Infeksi virus ini pertama kali ditemui di wilayah Wuhan, China. Virus ini sangat cepat menyebar hingga ke luar wilayah China, termasuk Indonesia. Fenomena Covid-19 yang terjadi ini telah menimbulkan implikasi psikososial baik jangka panjang maupun jangka pendek bagi anak-anak maupun remaja. Kualitas dan dampak pada remaja ditentukan oleh

banyak faktor, salah satunya adalah *life skill* (Singh et all, 2020). Meluasnya penyebaran COVID-19 di Indonesia berdampak terhadap semua bidang terutama sekali pada psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak-anak dan remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh perawat adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan pada remaja tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan tentang *life skill* di masa pandemic COVID-19 ini.

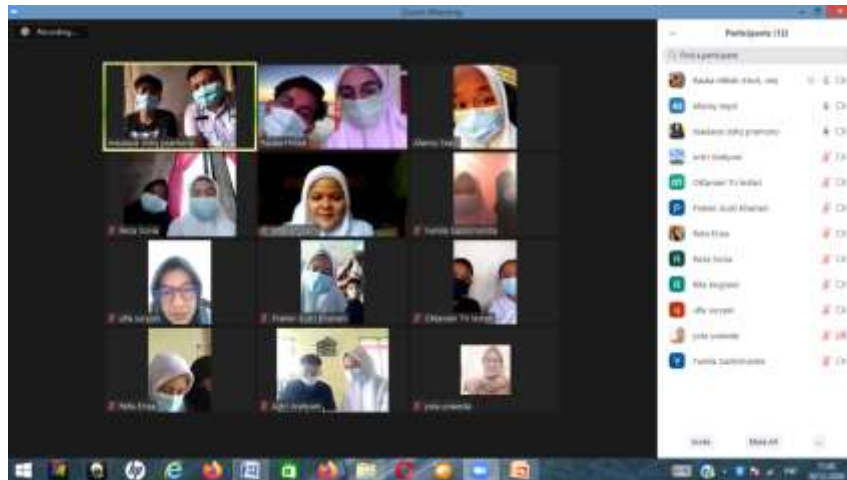
*Life skill* adalah istilah umum yang digunakan oleh sektor pendidikan dan pembangunan untuk menggambarkan kecakapan yang diperlukan untuk partisipasi aktif dalam kehidupan sehari-hari. *Life skill* merupakan kombinasi dari pengetahuan, keterampilan dan sikap (GAGE, 2020). *Life skill* merupakan pendidikan kecakapan hidup untuk mengembangkan kompetensi psikososial yang membantu individu untuk mengembangkan perilaku positifnya guna menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *life skill* yaitu dengan penyuluhan kesehatan tentang *life skill* ini. Dengan diberikannya penyuluhan kesehatan peserta dapat memahami tentang tahap perkembangan remaja, memahami pengertian *life skill*, memahami macam-macam *life skill*, memahami indikator *life skill* dan dapat memahami manfaat dari *life skill*.

## **METODE**

Pelaksanaan penyuluhan tentang *life skill* pada remaja pada masa covid-19 dilakukan pada hari Sabtu, 26 Desember 2020 pada pukul 10.30 WIB sampai dengan pukul 11.30 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan remaja yang berjumlah 10 orang dan didampingi oleh dosen pembimbing yang berjumlah 2 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah, diskusi dan tanya jawab. Penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre-test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post-test dengan waktu kurang lebih 10 menit.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan penyuluhan :



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan



Gambar 3. Peserta penyuluhan

Peserta dari penyuluhan ini merupakan kelompok usia remaja yang berjumlah 10 orang. Remaja yang ikut dalam kegiatan penyuluhan ini merupakan remaja yang mana pada masa pandemi COVID-19 ini membuat remaja banyak melakukan aktivitas dirumah akibat dari efek yang ditimbulkan dari COVID-19 ini. Di masa remaja ini, seorang remaja juga menjalankan tugas-tugas perkembangan psikososial nya agar remaja dapat mencapai tahap perkembangan yang normal yaitu remaja dapat menemukan identitas dirinya. Dalam menjalankan tugas-tugas tahap perkembangan remaja juga dapat Remaja harus mempersiapkan kehidupan dewasa yang sukses untuk peningkatan kemampuan dan kompetensi *life skill*. Penyuluhan yang diberikan dapat membantu remaja dalam meningkatkan pengetahuan mengenai *life skill* agar remaja dapat mencapai tahap perkembangan yang normal.

Banyak dampak yang ditimbulkan dari pandemi COVID-19 ini. Salah satu dampak tersebut pada psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak-anak dan remaja. Keadaan seperti ini membuat remaja menjadi kurang melakukan aktivitas serta kurang dalam mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini berisiko kepada remaja, dimana remaja dapat menjadi malas-malasan, kurang minat, bakat dan lainnya dan membuat remaja jatuh pada perilaku psikososial yang menyimpang. Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar remaja tidak jatuh pada perilaku psikososial yang menyimpang diperlukan pendidikan kesehatan pada remaja tentang bagaimana meningkatkan pengetahuan tentang tahap perkembangan remaja disertai dengan *life skill* ditengah pandemi covid-19.

*Life skill* merupakan pendidikan kecakapan hidup untuk mengembangkan kompetensi psikososial yang membantu individu untuk mengembangkan perilaku positifnya, guna menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Psikososial ini berkaitan dengan fungsi mental seperti sikap, kreativitas, interaksi dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta kemampuan mengatasi tekanan teman sebaya, konflik emosi dan stress. *Life skill* merupakan kombinasi dari pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

*Life skill* yang dijelaskan oleh pemateri saat penyuluhan kesehatan adalah tentang ketrampilan fisik, ketrampilan mental, ketrampilan emosional dan ketrampilan spiritual. Ketrampilan fisik meliputi ketrampilan memahami tubuh sendiri, ketrampilan berkomunikasi dengan tubuh sendiri, ketrampilan mengatur pola makan, olahraga murah dan sehat, ketrampilan mengelola tidur untuk terapi kesehatan. Ketrampilan mental meliputi ketrampilan mempercayai, menghargai diri, ketrampilan berpikir positif, ketrampilan mengatasi stres, ketrampilan mengambil keputusan dan memecahkan masalah. Ketrampilan emosional meliputi ketrampilan bersikap tegas dan ketrampilan berkomunikasi dengan orang lain. Ketrampilan spiritual meliputi ketrampilan memahami kehidupan spiritual, ketrampilan melaksanakan kehidupan dan ketrampilan menyadari kehidupan spiritual. Pentingnya remaja mengetahui tentang *life skill* adalah untuk membantu remaja mencapai tugas pertumbuhan dan perkembangan pribadi seperti pertumbuhan fisik, perkembangan mental, perkembangan emosional dan perkembangan spiritual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktiawati et all (2020) dengan judul “Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Yatim Bina Anak Shaoleh” menunjukkan bahwa dengan dilakukannya penyuluhan kesehatan melalui pengabdian masyarakat memiliki dampak pada remaja yaitu remaja dapat memahami tentang life skill yang harus dilakukan terutama pada masa pandemic covid-19 ini. Remaja menjadi bertambah pengetahuannya yang dibuktikan pada saat sesi tanya jawab remaja mampu untuk menjawab dan mencontohkan kegiatan life skill sesuai bakat dan minat remaja.

### **SIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan mengenai “Life Skill remaja pada masa Pandemi COVID-19 dirumah” telah dilakukan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan khususnya remaja bagaimana cara mencapai tugas perkembangan psikososial dengan adanya *life skill*.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- GAGE. (2020). Life skills for adolescent girls in the COVID-19 pandemic (Gender & Adolescence Global Evidence (ed.)). Universal Education. [https://dfid-gec-api.s3.amazonaws.com/production/assets/51/GEC\\_Guidance\\_Note\\_Life\\_Skills\\_and\\_COVID-19\\_July\\_2020.pdf](https://dfid-gec-api.s3.amazonaws.com/production/assets/51/GEC_Guidance_Note_Life_Skills_and_COVID-19_July_2020.pdf)
- Halodoc. 2020. Jakarta : media online
- Keliat, Budi Anna. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial & CMHN. Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kemendes RI. 2020. Pedoman Pencegahan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid 19)
- Oktiawati, A, Dkk. Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia) Vol. 1, No. 4, November 2020, Hal. 220-22
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, January. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>