

Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja pada Masa Pandemi COVID-19 di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh

**Anisa Oktiawati¹, Novianti Indah Sari², Siti Mafruchatunnisa³,
Septiyani Wulan Mayangsari⁴**

UKM PIKMA SMART Bhamada, STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi,
Jln.Cut Nyak Dien No. 16 Kalisapu Slawi^{1,2,3,4}
Email: rajendraadhyazkawidodo@gmail.com¹

ABSTRAK

COVID-19 disebabkan oleh virus corona yang dikenal dengan istilah *Corona Virus Diseases*. Pandemi yang diakibatkan virus ini membawa dampak bagi seluruh aspek kehidupan dimasyarakat salah satunya remaja. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada masa remaja banyak sekali permasalahan yang dialami diantaranya memiliki rasa kurang percaya diri dan tidak mengetahui bakat apa yang dimiliki. Remaja perlu dibekali dasar untuk perkembangan jiwa yang sehat, agar remaja mampu melewati masa transisi tanpa masalah salah satunya dengan *life skill*. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus Rumah Yatim Bina Anak Sholeh, kami mendapatkan informasi bahwa jumlah remaja yang berada di sana ada 25 remaja. Salah satu remaja mengatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang *life skill*, beberapa anak juga merasa tidak percaya diri dan sulit mengambil keputusan saat memiliki masalah. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan memberikan penyuluhan kesehatan di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh yang dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Oktober 2020. Dari hasil evaluasi terlihat bahwa remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi *life skill* dan mereka bisa memberikan contoh *life skill* yang di lakukan pada masa pandemi untuk mengenali bakat mereka. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Pengurus dan Remaja yang berada di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh serta anggota PIKMA SMART Bhamada. Dampak dari keberhasilan pengabdian ini adalah remaja mampu menyebutkan kembali materi yang telah dijelaskan dan mencontohkan kegiatan *life skill* pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: COVID-19; *Life Skill*; Remaja

ABSTRACT

COVID-19 is caused by a corona virus known as *Corona Virus Diseases*. The epidemic caused by this virus has an impact on all aspects of life in society, one of which is teenagers. Teenager are the population in the age range of 10-19 years. During teenager many problems are experienced, including having a lack of self-confidence and not knowing the talent they have. Teens need to be provided with the basis for healthy mental development, so that teenagers are able to go through the transition period without problems, one of which is life skills. Based on the results of interviews with the administrator Rumah Yatim Bina Anak Sholeh, we received information that there were 25 young. One teenager said that he had never received information about life skills, some teenager also feel insecure and have difficulty making decisions when they have problems. Implementation of community dedication by providing health education at Rumah Yatim Bina Anak Sholeh which was held on Thursday, October 8, 2020. From the results of the evaluation, it can be seen that teenagers are very enthusiastic about participating in extension activities from beginning to end. From the results of the questions and answers held by the moderator after the delivery of the extension material, it was confirmed that most of the participants

had understood the Life Skills material and they can provide examples of life skills used during the pandemic to recognize their talents. The community dedication attended by Administrators and teenagers who were at Rumah Yatim Bina Anak Sholeh and members PIKMA SMART Bhamada. The impact of the success of this service is that teenagers are able to recite the material that has been explained and exemplify life skill activities during the COVID-19 pandemic.

Keywords: COVID-19; Life Skill; Teenager.

PENDAHULUAN

COVID-19 disebabkan oleh virus corona. Penyebaran penyakit *Coronavirus* yang sedang berlangsung menjadi ancaman global dan keadaan darurat kesehatan bagi masyarakat. Pemerintah telah memerintahkan warga untuk tinggal di rumah sebagai tindakan darurat dan menerapkan penutupan sekolah untuk mencegah penyebaran infeksi lebih lanjut. Pada 26 Maret 2020, > 150 juta anak dan remaja di 165 negara terkena dampak penutupan ((UNESCO, 2020). COVID-19 telah menimbulkan rasa takut dan kecemasan di seluruh dunia. Fenomena ini telah menimbulkan implikasi psikososial dan kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang bagi anak-anak dan remaja. Kualitas dan besarnya dampak pada anak dan remaja ditentukan oleh banyak faktor, salah satunya adalah *life skill* (Singh *et al.*, 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. 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 stres (Giri, & Sharma, 2016). 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 hasil wawancara dengan pengurus Rumah Yatim Bina Anak Sholeh, tim pengabdian mendapatkan informasi bahwa jumlah remaja yang berada di sana ada 9 remaja putra dan 16 remaja putri. Salah satu remaja mengatakan belum pernah mendapatkan informasi tentang *life skill*, beberapa anak juga merasa tidak percaya diri dan sulit mengambil keputusan saat memiliki masalah. Saat pandemi seperti ini mereka lebih banyak bersama di satu ruang, sehingga kemampuan komunikasi dan kolaborasi harus dilakukan dengan baik. *Life skill* juga sangat penting diberikan pada remaja tersebut karena, anak-anak yang ada di Rumah Yatim tidak selama tinggal di sana, sehingga setiap anak harus memiliki ketrampilan

dan pemahaman mengenai kehidupan yang terencana guna untuk menunjang kehidupan mereka yang lebih baik. Pada dasarnya banyak sekali remaja yang kurang memiliki *life skill* walaupun mereka memiliki *soft skill* yang baik. Kemampuan *soft skill* bisa diperoleh dari lingkup jalur pendidikan, berbeda dengan kemampuan *life skill* yang harus di asah dan dilatih. Kebanyakan orang mempunyai kemampuan *soft skill* tidak di imbangi dengan kemampuan *life skill* sehingga mereka kurang mampu menunjukkan *actionnya* di depan publik secara maksimal, mereka kurang mampu memanfaatkan bakat yang mereka miliki.

Oleh karena itu, sebagai bentuk kepedulian perguruan tinggi terhadap permasalahan yang ada pada remaja yang dijabarkan diatas, maka solusi awal kami telah melaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja Masa Pandemi COVID-19 Di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh yang dilakukan oleh UKM PIKMA SMART Bhamada. PIKMA SMART Bhamada merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa di STIKes Bhakti Mandala Husada Slawi. PIKMA SMART Bhamada adalah suatu wadah yang dikelola oleh, dari dan untuk remaja dalam memberikan informasi dan konseling tentang permasalahan remaja serta untuk mengembangkan kegiatan lain yang khas dan sesuai minat serta kebutuhan remaja guna mewujudkan guna remaja. Guna meningkatkan *life skill* dan dan pemahaman kaum muda mengenai permasalahan remaja dikalangan masyarakat, maka UKM PIKMA SMART Bhamada akan mengadakan pengabdian masyarakat berbasis pendidikan kesehatan pada remaja yang berkaitan dengan *life skill* remaja dimasa pandemi COVID-19. Tujuan yang diharapkan dalam pengabdian masyarakat yang bertemakan “Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja Masa Pandemi COVID-19 Di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh” adalah meningkatkan pengetahuan remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh tentang *life skill* pada remaja dan memberikan pengetahuan tentang contoh *life skill* yang dapat dilakukan remaja pada masa pandemi COVID-19.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berjudul Penyuluhan Kesehatan *Life Skill* Remaja Masa Pandemi Covid 19 Di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh dilaksanakan pada hari Kamis, Tanggal 8 Oktober 2020 Pukul 09.00 s/d 13.00 WIB. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi dengan remaja tentang *life skill* pada remaja. Umpan balik dari peserta di lakukan dengan tanya jawab setelah materi yang disampaikan selesai. Kegiatan pengabdian

masyarakat ini juga diikuti oleh Pembina UKM Pikma Smart Bhamada dan Mahasiswa anggota PIKMA SMART Bhamada. Jumlah remaja yang hadir dalam kegiatan tersebut 9 remaja laki-putra dan 16 remaja putri yang ada di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh. 19 Mahasiswa anggota PIKMA SMART Bhamada dan 3 orang pengurus Rumah Yatim Bina Anak Sholeh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya kepuasan dari remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh. Remaja putra dan putri sangat antusias dalam memperhatikan materi yang sedang disampaikan oleh tim pengabdian



Gambar 1a. Peserta Remaja Putra dan Gambar 1b. Peserta Remaja Putri yang sedang mengikuti Penyuluhan Kesehatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober 2020, dengan beberapa tahapan pelaksanaan. Yaitu, melakukan penyuluhan tentang *life skill* pada remaja, kemudian memberikan contoh *life skill* yang bisa dilakukan pada masa pandemi COVID-19.



Gambar 2a. Anisa Oktiawati dan Gambar 2b. Siti Mafruchatunnisa sedang melakukan Penyuluhan tentang *life skill* pada remaja

Dari hasil evaluasi terlihat bahwa remaja sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Dari hasil tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagian besar peserta sudah memahami materi *life skill* dan mereka bisa memberikan contoh *life skill* yang dilakukan pada masa pandemi untuk mengenali bakat mereka.



Gambar 3a. Septiyani Wulan Mayangsari dan 3b. Novianti Indah Sari bersama Peserta sedang menjelaskan tentang contoh *life skill* yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19



Gambar 4a. Foto Bersama Seluruh Peserta Pengabdian Masyarakat



Gambar 4b. Foto Bersama Seluruh Peserta Pengabdian Masyarakat

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, ketrampilan dan sikap. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui seseorang tentang suatu topik. Ketrampilan adalah sesuatu yang dimiliki seseorang seperti komunikasi interpersonal, intrapersonal dan cara berpikir kritis. Sikap adalah sesuatu yang seseorang yakini diinginkan dan nilai yang dipegangnya. Dalam konteks COVID-19 pengetahuan, ketrampilan dan sikap ditargetkan oleh program *life skill* harus mempertimbangkan kebutuhan khusus COVID-19. Remaja menginginkan informasi tentang pencegahan penyebaran virus, misalnya tindakan apa yang harus diambil jika tidak ada akses air untuk cuci tangan, bagaimana cara merawat kerabat yang sakit. Mereka juga membutuhkan layanan untuk memanfaatkan pendidikan online secara efektif dan dukungan psikososial (GAGE, 2020).

Life skill yang dijelaskan oleh pemateri saat pengabdian masyarakat 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.

Masa remaja merupakan fase paling kritis dari seorang individu. Fase remaja menunjukkan tahap transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang ditandai dengan fisik, kognitif, emosional dan sosial yang mengalami perubahan. Remaja harus mempersiapkan kehidupan dewasa yang sukses untuk peningkatan kemampuan dan kompetensi *life skill* tanpa mengalami hambatan saat komunikasi dan remaja juga dapat mengatasi situasi stres secara efektif (Kumar, 2014). Menurut Chhadva (2013) *life skill* diartikan sebagai kemampuan psikososial untuk perilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Keterampilan dikelompokkan menjadi tiga kategori ketrampilan yaitu Keterampilan kognitif digunakan untuk menganalisis informasi, keterampilan pribadi untuk mengembangkan kepribadian dan mengelola diri sendiri, dan keterampilan antar pribadi untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dengan orang lain.

Life skill harus dimiliki dan dipahami dengan baik oleh setiap orang untuk berperilaku positif dan adaptif, yang memungkinkan individu untuk menangani secara efektif kebutuhan dan tantangan sehari-hari. *Life skill* utama meliputi pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pemikiran kreatif dan kritis, komunikasi efektif, keterampilan interpersonal, empati, dan kesadaran diri, mengatasi stres dan emosi. *Life skill* dikelompokkan menjadi keterampilan berpikir, keterampilan sosial dan keterampilan emosional (Dhingra, R., & Chauhan, K, 2017). Remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh juga diberikan contoh penerapan *life skill* di masa pandemi COVID-19. Hal ini merupakan kesempatan besar bagi remaja untuk belajar tanggung jawab, keterlibatan dan kolaborasi. Singh *et al.*, (2020) menyatakan bahwa remaja dapat mengambil beberapa tanggung jawab di rumah setiap hari, misalnya pemeliharaan barang milik bersama. Mereka juga dapat mempelajari beberapa keterampilan termasuk memasak, mengelola uang, belajar, membersihkan kamar, atau berkontribusi untuk mengelola tugas lain.

Penyuluhan kesehatan ini dilakukan pada remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh karena mereka belum mengetahui tentang *life skill* pada masa pandemi COVID-19, dibuktikan saat wawancara sebelum kegiatan dan tanya jawab sebelum penyuluhan dimulai. Dampak dari diberikan penyuluhan kesehatan pada kegiatan pengabdian ini, remaja di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh sudah memahami tentang *life skill* yang harus dilakukan terutama dalam masa pandemi COVID -19. Remaja merasakan bertambah pengetahuan dibuktikan saat dilakukan

sesi tanya jawab mampu menjawab dan mencontohkan kegiatan *life skill* sesuai dengan bakat dan minat.

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Pengurus dan Remaja yang berada di Rumah Yatim Bina Anak Sholeh serta anggota PIKMA SMART Bhamada. Seluruh peserta terlibat aktif dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan. Pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan fisik, ketrampilan mental, ketrampilan emosional dan ketrampilan spiritual pada masa pandemi COVID-19 dengan melakukan hal-hal positif yang dapat meningkatkan perilaku positif pada remaja tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Chhadva, D. (2013). Effectiveness of Life Skill Education on Adolescents. *International Journal of Research in Education Methodology*, 3(1). https://www.academia.edu/17251528/EFFECTIVENESS_OF_LIFE_SKILL_EDUCATION_ON_ADOLESCENTS
- Dhingra, R., & Chauhan, K. S. (2017). Assessment of life-skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 7(8). https://www.researchgate.net/publication/324441433_Assessment_of_life-skills_of_adolescents_in_relation_to_selected_variables
- 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
- Giri, D., & Sharma, J. (2016). Promotion of Life Skill Education for Adolescents. *Conference: International Conference: Science of Human Learning*, 2. https://www.researchgate.net/publication/292078617_Promotion_of_Life_Skill_Education_for_Adolescents
- Kumar, J. (2014). Life Skill Education for Adolescents : Coping with Challenges. *Scholarly Research Journal For Humanity Science & English Language*, 1(2), 181–190. <http://oaji.net/articles/2015/1201-1422516605.pdf>
- 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>

UNESCO. (2020). *UNESCO rallies international organizations, civil society and private sector partners in a broad coalition to ensure*. <https://en.unesco.org/news/unesco-rallies-international-organizations-civil-society-and-private-sector-partners-broad>