
**SEMINAR PENGEMBANGAN DIRI REMAJA GEREJA HKBP
SIMALINGKAR B RESORT KWALA BEKALA, MEDAN SEMINAR
PENGEMBANGAN DIRI REMAJA GEREJA HKBP SIMALINGKAR B
RESORT KWALA BEKALA, MEDAN**

Asina Christina Rosito

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia
asina.christina@hotmail.com

Abstrak

Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10-13 tahun sampai dengan sekitar usia dua puluh tahun. Masa remaja merupakan masa yang genting secara psikologis mengingat berbagai perubahan yang signifikan terjadi dalam fase ini yang mencakup aspek biologis, kognitif, dan sosioemosional. Penerimaan diri yang positif adalah tugas penting yang harus dicapai oleh remaja sebagai pondasi bagi pembentukan identitas diri yang kuat. Identitas diri yang kuat menolong remaja untuk mampu mengatasi berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti stress, depresi, kesepian, dan lainnya. Kegiatan pengabdian ini mengusung tema pengembangan diri remaja dimana melalui kegiatan ini diharapkan remaja memahami karakteristik perkembangan remaja dari sudut pandang psikologi, mendorong remaja untuk melakukan upaya mengenali diri dan menerima diri secara positif, dan membantu remaja untuk menyadari pentingnya bagi mereka untuk bersikap aktif dalam mengisi masa remaja dengan produktif dan sehat secara psikologis. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk seminar dimana pesertanya adalah remaja gereja dengan rentang usia dari 11 sampai 20 tahun yang berjumlah sekitar 80 orang. Kegiatan seminar ini dilaksanakan di Gereja HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala, Medan. Kegiatan diawali dengan ibadah singkat, lalu dilanjutkan dengan *ice breaking*, kemudian sesi pemaparan materi, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan diakhiri dengan bernyanyi dan berdoa bersama.

Kata Kunci: pengembangan diri, penerimaan diri, remaja

Abstract

Adolescents are individuals who are in the age range of 10-13 years up to about twenty years of age. Adolescence is a psychologically critical period considering the various significant changes that occur in this phase which include biological, cognitive, and socio-emotional aspects. Positive self-acceptance is an important task that must be achieved by adolescents as a foundation for the formation of a strong identity. A strong identity helps adolescents to be able to overcome various situations that have the potential to cause psychological problems such as stress, depression, loneliness, and others. This community service theme is self-development. The purposes of this seminar are 1) to help adolescents understand the characteristics of adolescent development from a psychological point of view, 2) to encourage adolescents to make efforts in order to identify and accept themselves positively, and 3) to help adolescents to realize that it is important for them to be active in this phase of life, to be productive and to have high psychological well-being. This activity was carried out in the form of a seminar where the participants were adolescents in age range from 11 to 20 years. This seminar was held at the HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala Church, Medan. The seminar began with a short service, continued with ice breaking, presentation session, followed by a discussion session and ended with singing and praying together.

Key words: self-development, self-acceptance, adolescent

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa transisi/ peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 20 tahun (Papalia dan Olds, 2001). Remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan usia yang dimulai dari usia 13 tahun sampai dengan 16 atau 17 tahun (Hurlock, 1980). Masa remaja merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan manusia dimana dalam tahap ini diawali dengan masa pubertas, yang dicirikan dengan munculnya tanda-tanda kematangan seksual.

Masa remaja sering ditandai dengan dilema atau konflik yang melibatkan remaja dan relasi dengan orang-orang sekitarnya, misalnya dengan orangtua di rumah, dengan guru di sekolah, atau antar remaja itu sendiri. Berbagai dilema atau konflik yang dialami oleh remaja dalam konteks relasi dengan sekelilingnya, bisa berpotensi sebagai sumber stress yang jika tidak dapat dikelola dengan baik dalam berdampak buruk bagi kesehatan psikologis remaja. Selain itu, berbagai tuntutan akademik maupun tuntutan perkembangan digital saat ini, dapat juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis remaja.

Dalam beberapa waktu terakhir ini, terjadi kondisi peningkatan masalah psikologis pada remaja Indonesia terutama sejak pandemi Covid 19 yang terjadi di awal tahun 2020. Suatu survey berskala nasional yang disebut dengan Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) yang dilakukan pada tahun 2020 terhadap remaja Indonesia yang berusia 10-17 tahun sebanyak 6580 orang. Dari survey tersebut, diperoleh hasil bahwa 1 dari 20 (sekitar 5.5%) remaja di Indonesia terdiagnosis memiliki gangguan mental, mengacu pada Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-V) keluaran *American Psychological Association* (APA). Jenis gangguan mental tersebut mencakup gangguan kecemasan sebanyak (sekitar 3,7%). Ini disusul oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) yang masing-masing diderita oleh 0,5% populasi usia tersebut (Erskine, et al, 2023). Masalah psikologis lain yang berpotensi dialami oleh remaja adalah perasaan kesepian (*loneliness*). Perasaan kesepian ini dapat disebabkan oleh perasaan ditolak oleh orang terdekat, perasaan gagal, ataupun harapan yang tidak terpenuhi (Dafnaz & Effendy, 2020). Darmayanti (2015) menyimpulkan bahwa

simptom depresi meningkat mulai dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa remaja Indonesia rentan untuk mengalami masalah kesehatan mental.

Penerimaan diri yang positif disertai dengan dukungan sosial yang baik menjadi fondasi bagi berkembangnya remaja yang sehat secara psikologis. Oleh karena itu, adalah sangat penting bagi remaja untuk memiliki penilaian diri yang positif dan identitas yang kuat akan dirinya sehingga remaja dapat bersikap dan berperilaku adaptif dalam menyikapi berbagai situasi kehidupan yang dialaminya termasuk dalam menghadapi berbagai hal yang berpotensi sebagai sumber stress seperti masalah, kesulitan, kegagalan, dan lain sebagainya. Sebagai bagian dari perguruan tinggi yang memiliki tugas panggilan Tri Darma Perguruan Tinggi, Fakultas Psikologi terpanggil untuk melakukan layanan psikologi berupa kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk seminar terhadap generasi muda remaja gereja. Adapun gereja merupakan salah satu lingkungan sosial yang berpotensi besar sebagai pilar dukungan sosial bagi remaja, mengingat gereja sebagai komunitas sosial yang dikenal sejak kecil oleh para remaja gereja. Maka dari itu, seminar pengembangan diri ini dilakukan dengan sasaran peserta adalah para remaja gereja HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala, Medan.

Seminar pengembangan diri ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut :

1. Memberikan pemahaman secara kognitif kepada remaja akan karakteristik perkembangan remaja dari sudut pandang psikologi
2. Mendorong remaja untuk melakukan upaya mengenali diri dan menerima diri secara positif
3. Membantu remaja untuk menyadari pentingnya bagi mereka untuk bersikap aktif dalam mengisi masa remaja dengan produktif dan sehat secara psikologis

Kegiatan seminar ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi para remaja dalam menolong mereka mengenali dan menerima diri secara positif sebagai pondasi bagi menjalani masa remaja dengan produktif dan sehat secara psikologis
2. Bagi gereja sebagai komunitas sosial yang dekat dengan kehidupan remaja , dimana gereja semakin menyadari perannya untuk ambil bagian dalam mendukung para generasi muda untuk bertumbuh dalam fondasi ideologi yang

kuat tentang dirinya sebagai ciptaan Tuhan yang berharga dan juga sebagai sumber *social support* bagi remaja

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Remaja

Menurut Papalia dan Olds (2001), remaja adalah masa transisi/ peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 20 tahun. Menurut Hurlock (1980) masa remaja ini merupakan masa yang penting, genting serta masa yang penuh gejolak baik fisik maupun psikis, karena dalam masa ini remaja mengalami peralihan dari masa kanak-kanak (yang lebih banyak tergantung pada orangtua) ke masa dewasa di mana remaja harus mandiri. Menurut Santrock (2016), remaja merupakan periode perkembangan transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan kognitif dan perubahan sosioemosional. remaja diawali dari usia sekitar 10-13 tahun sampai usia awal dua puluh tahunan.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang menuju tahap kedewasaan, dimana individu tersebut bukanlah kanak-kanak lagi, tapi juga belum dewasa. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa remaja adalah individu yang sedang menuju kedewasaan.

Karakteristik Perkembangan Remaja

Dalam fase remaja, perubahan yang terjadi mencakup tiga aspek yakni aspek biologis, aspek kognitif, dan aspek psikososial (Santrock, 2016).

a. Perubahan dalam Aspek Biologis

Perubahan dalam aspek biologis ini mencakup baik perubahan yang mencakup aspek fisiologis dan biologis dari remaja. Masa remaja diawali dengan fase puber, yakni fase dimana terjadi perubahan besar dalam aspek biologis yang menjadi ciri utama telah berakhirnya masa kanak-kanak dan memasuki masa remaja. Beberapa perubahan itu mencakup : penambahan dalam berat dan tinggi badan bertambah, kemampuan untuk bergerak dengan berbagai gaya, suara semakin khas dan unik, organ reproduksi mengalami kematangan, tubuh semakin terbentuk, volume otak optimal (semakin sempurna).

b. Perubahan dalam aspek kognitif

Perubahan dalam aspek kognitif mencakup perubahan dalam kemampuan berpikir, berbahasa, memecahkan masalah yang mencakup antara lain :

- a. Mampu memperkirakan dan menduga apa yang akan terjadi pada suatu situasi
 - b. Mampu menemukan jawaban untuk suatu permasalahan, ada ide jawaban
 - c. Mampu memberikan beberapa macam penjelasan tentang sesuatu hal
 - d. Mampu membuat rencana
 - e. Mampu memahami konsekuensi atau akibat dari suatu tindakan
 - f. Mampu memikirkan masa depan secara lebih logis
 - g. Memiliki cara berpikir bahwa diri sendiri unik
 - h. Berpikir mengenai mana yang benar dan salah
 - i. Perspektif sosial tentang diri sendiri dalam lingkup sosial
- c. Perubahan dalam Aspek Psikososial

Perubahan dalam aspek psikososial ini mencakup pemahaman mengenai diri (*self*) dan identitas, perkembangan emosional, dan perkembangan kepribadian. Pemahaman mengenai diri (*self-understanding*) merupakan representasi kognitif mengenai diri, substansi dan isi dari konsepsi- diri remaja (Santrock, 2016). Adalah penting bagi remaja untuk mengembangkan harga diri (*self-esteem*) yang positif dan konsep diri (*self-concept*) yang positif tentang dirinya. dan Sebagai remaja yang berkompeten diharapkan remaja tidak hanya mengenali dirinya sendiri tapi juga memahami orang lain (*understanding others*). Identitas diri merupakan pemahaman yang terintegrasi mengenai diri sendiri.

Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst (dalam Desmita, 2016) menyatakan bahwa remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang perlu untuk dicapainya pada masa remaja yakni :

1. Menguasai kemampuan membina hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya yang sama atau berbeda jenis kelamin. Kemampuan membina hubungan baru tersebut adalah kemampuan berpikir positif empati, altruistik, dan control emosi.
2. Menguasai kemampuan melaksanakan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin

3. Menerima keadaan fisik dan mempergunakannya secara efektif Remaja yang mencapai tugas perkembangan ini menerima keadaan fisiknya sesuai dengan jenis kelamin yang dimilikinya, apakah sebagai pria atau wanita.
4. Mencapai kemerdekaan (kebebasan) emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya. Remaja yang mencapai tingkat perkembangan ini mampu mengembangkan kasih sayang terhadap orang tua, perasaan hormat terhadap orang dewasa lain dan membina ikatan emosional dengan lawan jenis
5. Memiliki kemampuan untuk mandiri secara ekonomi Remaja yang matang memiliki dorongan untuk mencari biaya hidup sendiri.
6. Memperoleh kemampuan untuk memilih dan mempersiapkan diri dalam karier. Sebagai remaja yang berkembang mereka sudah memiliki keyakinan nilai-nilai untuk bekal hidup dalam karier, memiliki ketetapan hati untuk memilih karier yang akan ditekuni, dan mengarahkan diri mereka dalam pendidikan dan kepribadian sesuai dengan tuntutan karier yang mereka pilih tersebut.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual, dan konsep-konsep yang perlu untuk menjadi warga negara yang berkernampuan. Sebagai remaja yang berkembang, maka dari aspek intelektual dia memperlihatkan kemampuan menerapkan ilmu-ilmu yang dipelajarinya di sekolah atau di luar sekolah dalam kehidupan mereka. Dia juga memperlihatkan kreativitas yang tinggi dalam menciptakan yang baru, dan menyelesaikan berbagai masalah kehidupan.
8. Memiliki keinginan untuk bertanggungjawab terhadap tingkah laku sosial. Maksudnya, sebagai remaja yang mencapai tingkat perkembangan ini, mampu bertanggungjawabkan tingkah lakunya. Ia benar-benar menjunjung tinggi nilai-nilai sosial, mencintai, dan ingin bertingkah laku sosial yang manusiawi.
9. Memiliki perangkat nilai dan sistem etika dalam bertingkah laku. Remaja telah memiliki sikap dan nilai-nilai sebagai dasar dalam bertingkah laku atau filsafat hidup. Mereka mempedomani nilai-nilai agama, budaya, dan ilmu pengetahuan dalam bertingkah laku. Mereka menunjukkan tingkah laku yang diharapkan dalam moral, seperti kejujuran, kasih sayang, tenggang rasa, kerja keras, keadilan dan bertanggung jawab.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk seminar. Bentuk seminar ini dipilih karena dianggap paling efektif untuk menyampaikan materi yang mencakup antara lain pemahaman mengenai karakteristik remaja dari perspektif psikologi perkembangan, pengenalan kelebihan dan kelemahan diri, dan pemaparan mengenai beberapa prinsip penting untuk menjalani masa remaja dengan produktif dan sehat secara psikologis. Kegiatan seminar ini juga berlangsung secara interaktif dimana narasumber melibatkan peserta secara aktif dalam kegiatan melalui proses tanya jawab. Kegiatan ini berlangsung pada hari Minggu, 4 Juni 2023 di Gereja HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala, Medan dari pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 17.00 WIB.

Proses persiapan dari kegiatan ini berlangsung sekitar 1 bulan dari jadwal kegiatan yang diawali dari disampaikannya permohonan sebagai narasumber dalam kegiatan pembinaan remaja di gereja tersebut. Dilanjutkan dengan meneruskan surat permohonan kepada Dekan Fakultas Psikologi untuk diterbitkannya surat penugasan kegiatan pengabdian masyarakat. Selanjutnya adalah tahap persiapan oleh narasumber terkait persiapan materi seminar yakni mempersiapkan presentasi dan kuesioner *self-assesmen* singkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar pengembangan diri ini dilakukan di HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala Medan, pada hari Minggu, tanggal 4 Juni 2023. Peserta kegiatan ini berjumlah sekitar 80 orang yang dari segi usia bervariasi dari usia 11 tahun sampai 20 tahun. Dari segi pendidikan, peserta kegiatan ini mencakup remaja yang duduk di SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Kegiatan seminar ini juga dihadiri oleh beberapa orang pelayan gereja HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala yang terlibat dalam pelayanan terhadap para remaja tersebut. Kegiatan berlangsung dari pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 16.30 WIB.

Kegiatan seminar diawali dengan pertanyaan dari penulis sebagai narasumber, mengenai bagaimana perasaan para peserta tersebut sebagai seorang remaja. Beragam respon diterima dari para peserta. Ada peserta yang menyatakan bahwa menjadi remaja itu banyak tuntutan dari orangtua. Ada juga peserta yang menyampaikan bahwa menjadi remaja itu berat karena ayahnya sudah tiada. Ada juga yang memberi

respon dengan mengatakan bahwa menjadi remaja itu membingungkan. Dari berbagai respon tersebut, penulis mengajak para peserta untuk memahami dan menyadari bahwa mereka saat ini sedang berada dalam suatu fase hidup atau tahapan yang disebut sebagai remaja, dimana mereka bukan lagi kanak-kanak tapi belum juga dewasa (Hurlock, 1980; Santrock, 2016). Artinya mereka sedang dalam fase menuju dewasa, dan tidak selamanya mereka berada dalam fase remaja ini.

Kemudian penulis menyampaikan beberapa perubahan dalam masa remaja yang mencakup perubahan dalam aspek biologis, aspek kognitif, dan aspek sosioemosional (Santrock, 2016). Dalam tahap ini, penulis meminta peserta untuk memberikan contoh dari yang mereka alami atau yang mereka lihat, mengenai perubahan dalam aspek biologis. Peserta terlihat antusias memberikan beberapa contohnya, antara lain tumbuhnya kumis, perubahan dalam tinggi badan, perubahan dalam suara, dan lainnya.

Penulis kemudian menyampaikan materi terkait pentingnya bagi remaja untuk mengisi masa remaja dengan produktif dan sehat secara psikologis. Adapun beberapa prinsip penting yang perlu dilakukan oleh remaja adalah :

1. Penerimaan diri yang positif

Adalah sangat penting untuk menerima diri secara positif. Penerimaan diri yang positif merupakan kunci dari harga diri dan konsep diri yang positif. Penerimaan diri yang positif mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan sekitarnya. Penerimaan diri positif diawali dengan pengenalan diri dulu. Ada berbagai upaya untuk mengenali diri. Pertama dengan refleksi diri. Cara ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada diri sendiri, seperti “Aku ini siapa? Apa kelebihanku? Apa kelemahanku? Seperti apakah diriku? Dan sebagainya.

Kedua, dengan meminta pendapat orang lain mengenai diri. Orang lain yang dimaksud bisa orang tua, saudara, sahabat, guru, atau lainnya yang cukup mengenal diri sehingga dapat memberikan penilaian.

Ketiga, dengan meminta bantuan jasa profesional psikologi melalui asesmen psikologi yang terukur. Individu dapat memperoleh pengetahuan yang lebih valid dan terukur mengenai kemampuan kognitif, kepribadian, ataupun keterampilan sosial diri melalui asesmen psikologi.

2. Membangun kemandirian dan tanggung jawab

Berikut ini adalah beberapa prinsip penting dalam membangun kemandirian diri dan meningkatkan rasa tanggung jawab :

- a. Menerima kepercayaan dan bertanggung jawab atas kepercayaan itu
 - b. Mengembangkan inisiatif untuk memutuskan sesuatu ketika diberi kesempatan
 - c. Bertanggung jawab atas pilihan pribadi
 - d. Mengatur kehidupan pribadi antara lain dalam aspek : belajar, relasi dengan teman, keuangan, tanggung jawab di rumah, dan lainnya
3. Mempersiapkan diri memasuki dunia orang dewasa

Tema penting yang menjadi perhatian utama di masa remaja adalah mengenai pilihan studi dan karir, serta relasi dengan lawan jenis. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan tentang tema penting ini antara lain :

- a. Memperluas relasi pertemanan baik dengan teman sebaya maupun orang dewasa lainnya
 - b. Membekali diri dengan belajar banyak hal baru (dengan bertanya, membaca, mengikuti seminar/webinar, dll)
 - c. Mencari dan menemukan kelompok/komunitas yang dapat membantu pengembangan diri
4. Mencari bantuan yang tepat ketika membutuhkan

Adalah penting bagi remaja untuk menyadari bahwa dirinya belumlah dewasa untuk bertanggung jawab sepenuhnya atas dirinya, mengingat dalam berbagai faktor dirinya masih tergantung pada orangtua atau orang dewasa sekitarnya. Sehingga remaja tidak perlu merasa malu dan kuatir untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya. Remaja perlu mencari bantuan kepada orang dewasa yang matang secara psikologis dan memiliki sumber daya yang memadai, ketika remaja membutuhkan bantuan dalam menangani masalah-masalah yang belum mampu untuk ditanganinya sendiri. Salah satunya adalah para orang dewasa ataupun pelayan di gereja.

Pada bagian akhir dari seminar, penulis mengajak para peserta remaja untuk memiliki pondasi yang kuat tentang siapa dirinya dalam perspektif iman Kristiani, yakni sebagai ciptaan Tuhan yang sangat berharga dan sangat dikasihi olehNya. Identitas dirinya sebagai pribadi, tidak lepas dari pemahaman mengenai siapa

penciptanya. Oleh karena itu, remaja Kristen perlu terus bertumbuh baik secara iman maupun secara pengembangan dirinya, agar berkembang maksimal dalam masa mudanya dan dapat memasuki masa dewasa dengan baik.

KESIMPULAN

Remaja masa kini menghadapi berbagai tantangan yang berbeda dari generasi remaja di masa sebelumnya. Berbagai tuntutan sosial, akademik, bahkan tuntutan terkait perkembangan teknologi sekarang semakin membuat remaja rentan mengalami masalah psikologis. Maka dari itu, remaja perlu diperkuat dengan pemahaman dan penerimaan diri yang positif sebagai dasar bagi pencapaian identitas yang kuat, sehingga remaja mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan persoalan yang dialaminya. Kegiatan seminar dengan tema pengembangan diri ini bertujuan agar para remaja dapat mengenali dirinya dan menerima diri secara positif, sebagai dasar bagi identitas diri yang kuat. Selain itu melalui seminar ini, remaja diharapkan terdorong untuk melakukan upaya aktif untuk mengembangkan dirinya secara produktif di masa remaja sehingga menjadi remaja yang sehat secara psikologis. Kegiatan ini dilakukan di gereja HKBP Simalingkar B Resort Kwala Bekala, Medan pada hari Minggu, 4 Juni 2023 dengan dihadiri oleh sekitar 80 orang remaja dan didampingi oleh pelayan gereja. Peserta terlibat secara aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan seminar ini.

Beberapa saran praktis yang dapat penulis usulkan adalah :

1. Bagi orangtua remaja

Sebagai komunitas sosial pertama dalam kehidupan remaja, orangtua memiliki peran yang sangat penting dalam menumbuhkan penerimaan diri yang positif dalam diri remaja. Berbagai bentuk dukungan sosial dari orangtua mempengaruhi bagaimana remaja memahami dirinya, menerima dirinya, dan mencintai dirinya secara positif. Hal ini menjadi dasar bagi pencapaian identitas diri yang kuat pada diri remaja yang akan mempengaruhi berbagai aspek hidupnya, baik dalam aspek pendidikan, relasi sosial, maupun aspek lainnya. Maka dari itu, saran bagi orangtua agar memberikan berbagai bentuk dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan para remaja dalam fase yang dialaminya saat ini. Orangtua juga perlu membekali dirinya secara terus

menerus dalam menyikapinya pertumbuhan dan perkembangan anaknya sesuai dengan tahapan yang dilaluinya.

2. Bagi gereja

Para orang dewasa yang terlibat dalam pelayanan gereja maupun para jemaat lainnya turut berperan membantu remaja antara lain bersedia menjadi pendengar ketika remaja ingin menyampaikan pendapat atau perasaannya ataupun membantu dalam aspek lainnya. Gereja sebagai instansi dapat memfasilitasi kebutuhan remaja untuk pengembangan diri atau pembinaan karakter dalam berbagai bidang sesuai kebutuhan remaja, bisa dari bidang psikologi, bidang ekonomi, atau lainnya dengan mengadakan seminar atau workshop pengembangan diri lainnya.

3. Bagi instansi pendidikan

Selain keluarga dan gereja, instansi pendidikan merupakan lingkungan sosial yang sangat erat dengan remaja. Sebagian besar waktu remaja dalam kesehariannya dihabiskan di sekolah. Maka dari itu, sekolah punya peran penting dalam membantu remaja untuk mencapai tugas perkembangannya dengan baik antara lain melalui berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik yang difasilitasi oleh sekolah. Para guru atau pendidik diharapkan dapat berperan sebagai mentor bagi remaja untuk membantu remaja mencapai identitas diri yang utuh.

Saran yang dapat penulis sampaikan bagi kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya adalah :

1. Kegiatan pengabdian berikutnya dapat berupa pelatihan atau seminar pada remaja dengan tema pemahaman mengenai stress dan berbagai potensi masalah dalam hidup remaja, sehingga remaja dapat lebih waspada dan memperlengkapi diri dengan lebih baik sehingga bisa beradaptasi dengan baik
2. Kegiatan pengabdian berikutnya dapat ditujukan kepada para orangtua remaja maupun pelayan gereja untuk memberikan edukasi ataupun pelatihan mengenai pendampingan terhadap remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Dafnaz , H.K., Effendy, E. 2020. Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2 (1)
- Darmayanti, N. (2015). Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164-180.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Batusangkar : STAIN Batusangkar Press
- Erskine, H. E., Blondell, S. J., Enright, M. E., Shadid, J., Wado, Y. D., Wekesah, F.M., Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., Vu, L. M., Khanh Dao, H., T., Nguyen, V. D., Emerson, M. R., Fine, S.L, Li, M., Blum, R. W., Whiteford, H. A. & Scott, J. G. 2023. Measuring the Prevalence of Mental Disorders in Adolescents in Kenya, Indonesia, and Vietnam: Study Protocol for the National Adolescent Mental Health Surveys. *Journal of Adolescent Health* 72. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.012
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan, edisi ke 5*. Jakarta: Erlangga
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. 2001. *Human Development. 8th Edition*. Boston; McGraw Hill
- Santrock, J.W. 2016. *Adolescence, 6th edition*. New York : McGraw-Hill Education