

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 5</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI OKTOBER 2020</b>	<b>HALAMAN 1016 - 1153</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--

**Diterbitkan Oleh:**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FIPP UNIVERISTAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **BIMBINGAN DAN KONSELING**

*Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

### **DEWAN REDAKASI**

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Kuangan	: Aluh Hartati, M.Pd
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd.
	: 6. Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd.
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Ihwan Mustakim, M.Pd

### **Alamat Redaksi:**

Redaksi Jurnal Realita

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)

Web : [ojs.ikipmataram.ac.id](http://ojs.ikipmataram.ac.id); [fip.ikipmataram.ac.id](http://fip.ikipmataram.ac.id)

**Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIPP UNDIKMA.

**DAFTAR ISI****Halaman****Nurul Iman, Ahmad Zainul Irfan, Ani Endriani**

Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Sikap Pemalu Anak Usia 4-5 Tahun di Kelas A Paud Al-Khair Lingkungan Udayana Mataram Tahun Pelajaran 2019/2020 ..... 1016 – 1027

**Khairul Huda, dan M. Najamuddin**

Pengaruh Metode Menyimak terhadap Kemampuan Membaca pada Anak Usia 5 – 6 Tahun di PAUD Berseri Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020 ..... 1028 – 1043

**Nuraini, Nuraeni, dan Ni Made Sulastris**

Pengaruh Bimbingan Sosial Terhadap Kemampuan Beradaptasi Siswa Kelas VIII SMPN 2 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah ..... 1044 – 1050

**Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Andika Rifzar Mandasingi**

Hubungan antara Pengendalian Diri dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN 1 Sumbawa Besar ..... 1051 – 1066

**Dewi rayani**

Pentingnya Pembiasaan Komunikasi Positif dalam Keluarga di Masa Pandemi Covid 19 ..... 1067 – 1075

**Abdurrahman**

Evaluasi Pelaksanaan Kurikulum di Madrasah Ibtidaiyah ..... 1076 – 1090

**Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani**

Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah ..... 1091 – 1106

**Suhaemi**

The Effectiveness of Two Stay Two Stray Model to Teach Writing Viewed From Students' Creativity ..... 1107 – 1123

**Baiq Sarlita Kartiani**

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa ..... 1124 – 1129

**Mustakim dan Niken Indriana Pratiwi**

Hubungan Antara Kecerdasan Interpersonal dengan Sikap Empati pada Siswa ..... 1130 – 1144

## PENGARUH DUKUNGAN PSIKOLOGIS AWAL PADA REMAJA DALAM PENCEGAHAN COVID – 19 PADA SISWA MADRASAH ALIYAH AL BADRIYAH

**Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mataram

Jalan Pemuda No 59 A Mataram Nusa Tenggara Barat

**Email:** [hariadiahmad78@ikipmataram.ac.id](mailto:hariadiahmad78@ikipmataram.ac.id); [aluhhartatiakbar@gmail.com](mailto:aluhhartatiakbar@gmail.com); [jessicamaharani@ikipmataram.ac.id](mailto:jessicamaharani@ikipmataram.ac.id)

**Abstrak:** Dengan melihat penyebaran Covid-19 yang begitu cepat dan mengawatirkan, maka perlu kiranya pola pencegahan secara menyeluruh tidak hanya menggunakan sistem medis tapi juga dari segi psikologis. Dampak penyebaran Covid – 19 ini juga menyerang sistem psikologis individu begitu juga dengan remaja, maka perlu dilakukan penanganan secara psikologis, sehingga mempengaruhi cara berpikir, merasa dan bertindak, dan juga menentukan bagaimana mengatasi stress, menjalani relasi dengan orang lain, keluarga, teman, sosial, dan lingkungan disekitar, serta membuat pilihan yang tepat. Dukungan Psikologis Awal adalah serangkaian keterampilan sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari suatu masalah sekaligus menjunjung proses pemulihan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pendidikan menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan Dukungan Psikologis Awal untuk peserta didik di satuan pendidikan. Dukungan Psikologis Awal pada Remaja terhadap Pencegahan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah, dalam penelitian ini mengangkat tiga indikator besar yaitu dukungan Psikologis Awal, yang terdiri dari empati, mendengarkan aktif, relaksasi. Dalam indikator yang kedua adalah langkah-langkah Dukungan Psikologis Awal, yang terdiri dari indikator memahami situasi, membangun hubungan baik, mengenali dan memberi perhatian, mendengarkan, menghubungkan, dan Indikator yang ketiga yaitu Pencegahan Covid-19, yang terdiri dari menjaga sistem kekebalan tubuh, Cuci Tangan dengan Sabun, Etika Bersin dan Batuk, hindari kontak langsung dengan orang lain, menggunakan masker, tetap dirumah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif Dukungan Psikologis Awal pada Remaja terhadap Pencegahan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah. Adapun yang Menjadi Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah sebanyak 130 Siswa. Untuk mengetahui tingkat keefektifan maka dilakukan eksperimen dengan menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA Al Badriyah dengan jumlah subyek sebanyak 130 Siswa dinyatakan ada Pengaruh Dukungan Psikologis Awal Pada Remaja dalam Pencegahan COVID – 19 Pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah

**Kata Kunci:** Psikologis Awal Remaja; Pencegahan Covid-19

### PENDAHULUAN

Virus Covid atau Coronavirus disease 2019, penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus Sever Acute Respiratory

Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), kasus pertama kali terjadi di Wuhan China pada pertengahan bulan Desember 2019. Seiring waktu virus ini

menginfeksi semakin banyak orang tidak hanya di China tapi juga menyebar ke sejumlah Negara di dunia. Pada tanggal 11 maret 2020 WHO secara resmi menyatakan wabah COVID – 19 sebagai Pandemi yang merupakan wabah penyakit yang terjadi pada geografis yang luas atau secara global.

Dengan penyebaran yang sangat cepat dengan pola penyebaran dari orang ke orang sehingga Kasus yang dinyatakan positif Covid – 19 di Indonesia pertanggal 20 April 2020 sebanyak 6.760 Orang (Kompas, 20/4/2020), sebaran penularan Covid - 19 saat ini terjadi di 34 atau seluruh Provinsi di Indonesia dan 255 Kabupaten/Kota. Kondisi penyebaran Covid – 19 di Nusa Tenggara Barat sangat mengawatirkan, pada tanggal 20 April 2020 yang terkonfirmasi seluruhnya sebanyak 93 Kasus Covid – 19 hal ini diungkapkan oleh Sekda NTB H Lalu Gita Ariadi (Kicknews.today, 20/04/2020).

Dengan melihat penyebaran Covid-19 yang begitu cepat dan mengawatirkan, maka perlu kiranya pola pencegahan secara yang menyeluruh tidak hanya menggunakan sistem medis tapi juga dari segi psikologis. Dampak penyebaran Covid – 19 ini juga menyerang sistem psikologis

individu begitu juga dengan remaja, maka perlu dilakukan penanganan secara psikologis, sehingga mempengaruhi cara berpikir, merasa dan bertindak, dan juga menentukan bagaimana mengatasi stress, menjalani relasi dengan orang lain, keluarga, teman, sosial, dan lingkungan disekitar, serta membuat pilihan yang tepat.

Penanganan secara psikologis dapat dilakukan oleh Individu, Keluarga, Masyarakat, Lembaga Sosial, dan Lembaga Pendidikan. Penanganan secara psikologis dapat diberikan dengan Dukungan Psikologis Awal dengan indikator Hubungan Remaja dengan Keluarga, Hubungan Remaja dengan Satuan Pendidikan, dan Hubungan Remaja dengan Masyarakat. Adapun langkah-langkah dalam Dukungan Psikologis Awal sebagai berikut: Memahami Situasi, Mengembangkan Hubungan Baik, Mengenali dan Memberi Perhatian, mendengarkan, dan Mengembangkan.

Dukungan Psikologis Awal adalah serangkaian keterampilan sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari suatu masalah sekaligus menjunjung proses pemulihan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pendidikan menjadi

salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengembangkan Dukungan Psikologis Awal untuk peserta didik di satuan pendidikan.

## KAJIAN PUSTAKA

### A. Dukungan Psikologis Awal pada Remaja

Peran Dukungan Psikologis Awal adalah untuk mengidentifikasi dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang sebagai bagian dari upaya mendorong proses pemulihan psikologis yang lebih baik. Selain itu, Dukungan Psikologis Awal dikembangkan dalam berbagai konteks, seperti intervensi situasi krisis, bencana, dan satuan pendidikan. Pada konteks satuan pendidikan, masalah psikologis dan sosial yang dialami anak atau remaja tidak jarang mengganggu proses belajar dan prestasi akademik. Selain itu dalam penanganan yang dilakukan sumber dari masalah psikologis maupun sosial yang dialami oleh anak atau remaja seringkali tidak tersentuh sehingga permasalahan terus berlanjut.

Dukungan Psikologis Awal adalah serangkaian keterampilan sederhana yang dilakukan secara sistematis untuk mencegah dan mengurangi dampak negatif dari suatu masalah sekaligus menunjang proses

pemulihan kesejahteraan psikologis dengan tiga indikator sebagai berikut:

1. Indikator Dukungan Psikologis Awal; Empati, Mendengarkan Aktif, dan Relaksasi
2. Langkah-langkah Dukungan Psikologis Awal; Memahami Situasi, Membangun Hubungan Baik, Mengenali dan Memberi Perhatian, Mendengarkan, Menghubungkan
3. Indikator Pencegahan COVID -19; Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh, Cuci Tangan dengan sabun, Etika Bersin dan Batuk, Hindari Kontak Langsung dengan Orang Lain, Penggunaan Masker, dan Tetap Dirumah

## METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen karena objek yang diteliti sengaja dirancang atau dimanipulasi dulu, maka perlu ditimbulkan secara sengaja yaitu berupa “Efektivitas Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Penanganan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah”. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu Dukungan Psikologis Awal pada Remaja sebagai variabel X (bebas) dan Penanganan Covid – 19 sebagai variabel Y (terikat).

Untuk mengetahui tingkat keefektifan maka dilakukan eksperimen dengan menggunakan rancangan one-group pretest-posttest design (Isaac & Micahel, 1984; Sukmadinata, 2008:208; Setyosari dan Widijoto, 2007:131). Ciri utama rancangan ini adalah bahwa kelompok dibandingkan dengan dirinya sendiri. Perbedaan tes akhir (O2) dengan tes awal (O1) dianggap sebagai pengaruh adanya perlakuan (X). Keberhasilan sebuah perlakuan ditentukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Apabila ada perbedaan yang signifikan skor tes awal dan tes akhir, maka hal itu merupakan efektif dari perlakuan X. Untuk mengetahui efektif atau tidaknya penelitian yang dilakukan, maka digunakan analisis statistik non parametrik, yaitu uji statistik Wilcoxon. Analisa data dengan menggunakan program SPSS.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dalam Dukungan Psikologis Awal pada Remaja terhadap Pencegahan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah, dalam hasil penelitian ini akan dibahas indikator dukungan psikologis awal, langkah-langkah psikologis awal, indikator pencegahan Covid-19, sebagai berikut:

### **A. Dukungan Psikologis Awal**

1. Empati, Empati adalah kesediaan dan upaya seseorang untuk memahami pemikiran, perasaan, dan usaha orang lain dalam menghadapi masalah atau situasi sulit. Empati merupakan dasar rasa saling percaya antara orang yang memberi bantuan dan orang yang menerima bantuan. Empati sangat penting dalam langkah *membangun hubungan baik* dengan anak atau remaja yang membutuhkan bantuan. Melalui empati, guru atau teman sebaya yang memberikan bantuan berusaha memahami suatu masalah dari sudut pandang mereka yang membutuhkan bantuan karena mengalami masalah psikologis maupun sosial tanpa terbawa larut dengan kondisi psikologis mereka yang membutuhkan bantuan. Berempati merupakan upaya menunjukkan dukungan dan keinginan membantu pada mereka yang membutuhkan bantuan.
2. Mendengarkan Aktif, Mendengar aktif adalah cara mendengarkan dan menanggapi orang lain yang bertujuan untuk membuat lawan

bicara merasa dipahami, yaitu antara guru atau teman sebaya yang memberikan bantuan dan mereka yang memperoleh bantuan. Ketika mendengar aktif, kita harus hadir sepenuhnya bagi anak dan remaja yang membutuhkan bantuan. Hal ini dapat ditunjukkan dengan mendengarkan hal yang disampaikan dengan penuh perhatian. Pada saat mendengar aktif terdapat unsur menyimak, kita harus memperhatikan dengan sungguh-sungguh pesan yang disampaikan oleh anak dan remaja yang mencurahkan keadaan yang dihadapi. Tidak hanya itu, kita juga harus mampu melakukan paraphrase atau menyampaikan kembali apa yang didengar dengan bahasa yang lebih sederhana tanpa mengubah maknanya. Terdapat dua hal utama yang harus terangkum dalam parafrase yang dilakukan, yaitu terkait dengan perasaan anak atau remaja tentang masalah yang sedang ia hadapi dan fakta cerita yang dicurahkan. Respon atau bentuk tanggapan yang kita

berikan ini akan meminimalkan kesalahpahaman dan membuat anak atau remaja yang mencurahkan masalahnya merasa dipahami sehingga cenderung lebih terbuka tentang masalah yang sedang ia hadapi. Kemampuan mendengar aktif ini sangat penting untuk membangun rasa saling percaya antara orang yang memberikan dan memberikan bantuan. Keterampilan mendengar aktif mencakup dua kemampuan memahami bahasa, yaitu bahasa verbal dan bahasa nonverbal.

Dalam indikator ini terdapat empat pertanyaan sebagai berikut: Jika orang lain bercerita maka saya berusaha mendengarkan dan menanggapi dengan aktif agar lawan merasa dipahami, dengan jumlah subyek 130 dengan menjawab ya sebanyak 130 siswa. Saya mampu menyampaikan kembali bahasa/cerita hasil diskusi tanpa mengubah maknanya. Dengan jumlah subyek yang menjawab ya sebanyak 116 dan menjawab tidak 15 siswa. Saya menjaga perasaan lawan bicara dan fakta cerita yang



diutarakannya, dengan jumlah subyek yang menjawab ya 130 siswa. Saya menunjuk Bahasa tubuh yang menganjam, menyalahkan, menghakimi, meremehkan atau memalukan lawan berbicara. Dengan jumlah subyek yang menjawab ya sebanyak 33 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 97 siswa.

3. Relaksasi, Keterampilan ini dilakukan ketika mereka yang membutuhkan bantuan dalam kondisi terkejut, panik, dan histeris. Lalu, bagaimana kita dapat membantu dalam situasi ini? Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah relaksasi. Relaksasi adalah salah satu cara sederhana yang efektif untuk mengelola stres sebagai bagian usaha untuk melepaskan ketegangan yang dirasakan. Melalui relaksasi, disaat kita berada dalam kondisi emosi kurang stabil dapat perlahan mengendalikan diri meskipun sedang menghadapi situasi sulit yang penuh tekanan. Salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan adalah teknik pernafasan. Teknik ini dapat

mengembalikan pola pernafasan yang berubah ketika kita dalam kondisi cemas, panik, gelisah, takut, marah, atau histeris dengan cara mengatur nafas. Berikut ini langkah-langkah untuk pengaturan nafas:

- Ajak untuk duduk atau berbaring dengan posisi nyaman mungkin, usahakan punggung dalam posisi lurus atau setegap mungkin
- Arahkan untuk meletakkan satu tangan di atas perut dan tangan lain di atas dada
- Minta untuk menarik nafas yang dalam melalui hidung sampai dada sedikit bergerak dan perut naik
- Tahan nafas selama 5 hitungan, lalu hembuskan nafas secara perlahan-lahan pada hitungan kelima
- Cobalah bernafas dengan menggunakan siklus 6, yaitu menarik nafas selama 3 hitungan dan menghembuskan nafas tersebut pada 3 hitungan berikutnya dengan suara mendesis seperti

“ssshhh....” Ulang  
pernafasan siklus 6 ini  
sebanyak 10 kali

Teruskan latihan pernafasan ini sampai kita merasa lebih nyaman Selain itu relaksasi bisa dilakukan dengan teknik visualisasi. Kita membayangkan sebuah tempat dan situasi di mana kita merasa aman, tenang dan nyaman. Tempat atau situasi tersebut kita tanyakan terlebih dahulu pada anak atau remaja yang membutuhkan bantuan. Karena jika hal itu berasal dari kita belum tentu sesuai dengan yang mereka bayangkan. Selama proses membayangkan ini secara bertahap kita meminta anak untuk membuat tubuhnya lebih santai dengan cara pengendurkan tekanan otot. Proses membayangkan ini dilakukan bisa dilakukan sambil mengatur napas dan memejamkan mata.

Jika saya merasa tertekan atau situasi sulit maka saya mampu mengendalikan diri dengan baik, dengan jumlah siswa yang menjawab ya 109 siswa, sedangkan jumlah siswa yang

menjawab tidak sebanyak 22 siswa. Saat saya merasa stres maka saya duduk atau berbaring dengan nyaman, mengatur pernapasan, dengan jumlah siswa menjawab ya 111 siswa dan menjawab tidak sebanyak 19 siswa.

## B. Langkah-langkah Dukungan

### Psikologis Awal

1. Memahami Situasi, Sebelum memberikan DPA, kita harus memiliki pengetahuan awal tentang konteks situasi sulit yang dihadapi oleh anak dan remaja. Upaya mengumpulkan informasi atau pengetahuan awal untuk memahami konteks situasi sulit ini dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Pengumpulan informasi secara langsung dapat dilakukan melalui pertemuan atau berbicara secara langsung dengan anak atau remaja yang membutuhkan bantuan. Sedangkan, pengumpulan informasi secara tidak langsung dapat melalui laporan pihak lain atau pun sumber yang dapat dipercaya, seperti wali kelas, teman sebangku, dan

sebagainya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

- Mengumpulkan informasi yang akurat mengenai situasi yang terjadi
- Mengidentifikasi berbagai layanan yang tersedia di dalam maupun di luar satuan pendidikan.
- Melakukan koordinasi dengan berbagai pihak terkait

## 2. Membangun Hubungan Baik, Membangun hubungan yang

baik dengan anak dan remaja merupakan Langkah penting dalam proses pemberian DPA. Jika kita yang memberi bantuan DPA dapat menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya satu sama lain, maka hubungan tersebut akan mendukung proses pemulihan dan memperkuat kesejahteraan psikologis.

LAKUKAN	HINDARI
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menghormati hak anak untuk dapat mengambil keputusan sendiri</li> <li>▪ Menghormati perbedaan gender ketika membantu anak</li> <li>▪ Meminta izin untuk melakukan pembicaraan dan tetap hargai keputusan anak untuk menolak bantuan kita</li> <li>▪ Tanyakan apa yang bisa dilakukan untuk membantu menghadapi masalah yang sedang dihadapi</li> <li>▪ Jaga kerahasiaan informasi pribadi anak yang memerlukan bantuan tersebut</li> <li>▪ Bersikap jujur dan dapat dipercaya</li> <li>▪ Menyadari hal-hal yang dapat memberikan penilaian buruk pada anak</li> <li>▪ Meyakinkan anak bahwa jika mereka belum bersedia ditolong saat ini, mereka bisa meminta pertolongan kapan saja</li> <li>▪ Menjamin dan menjaga kerahasiaan hal-hal yang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jangan memaksa anak untuk menceritakan informasi yang tidak ingin ia ceritakan</li> <li>▪ Menilai anak berdasarkan perasaan atau tindakan yang mereka lakukan</li> <li>▪ Jangan memotong pembicaraan ketika anak sedang bercerita dan berikan waktu untuk mencurahkan perasaannya</li> <li>▪ Jangan menghakimi cerita atau pendapat anak yang sedang dibantu, baik secara verbal maupun nonverbal</li> <li>▪ Jangan memiliki anggapan bahwa apa yang kita lakukan sudah pasti ditanggapi dengan positif oleh anak atau remaja yang dibantu</li> <li>▪ Menggunakan kesempatan sebagai penolong untuk memperoleh keuntungan pribadi</li> <li>▪ Menjanjikan sesuatu tidak bisa ditepati atau memberikan informasi yang tidak tepat</li> </ul>

diceritakan oleh anak, sejauh tidak membahayakan	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Membesar-besarkan kemampuan atau keahlian yang dimiliki</li> <li>▪ Memaksa anak untuk mau menerima pertolongan yang ditawarkan</li> </ul>
--	--

Hal yang perlu diingat ketika kita memberikan DPA harus memperhatikan kebutuhan personal anak dan remaja yang akan dibantu. Keberadaan kita yang memberikan DPA merupakan bentuk kehadiran terhadap kehidupan personal orang yang akan dibantu. Secara psikologis, anak dan remaja yang sedang menghadapi situasi sulit seringkali menghadapi emosi negatif dalam jangka panjang yang menguras energi, sehingga membutuhkan waktu untuk sendiri dan menenangkan diri. Hal ini membuat kita yang akan memberikan DPA bisa dianggap mengganggu proses Tersebut dengan menunjukkan respon menolak kehadiran.

3. Mengenali dan Memberi Perhatian, Langkah ini dilakukan untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan peserta didik yang sedang menghadapi masalah agar merasa aman,

nyaman dan tenang. Beberapa contoh aktivitas yang bisa dilakukan:

- Menyediakan tempat yang aman dan nyaman untuk melakukan percakapan.
  - Menanyakan kebutuhan dasar yang dapat segera dipenuhi, seperti dengan menawarkan minuman atau makanan ringan.
  - Menanyakan kebutuhan informasi yang ingin diketahui.
  - Menyediakan informasi yang dapat dipercaya. Identifikasi kebutuhan khusus dari anak atau remaja yang membutuhkan bantuan.
4. Mendengarkan, Pada tahap ini dapat dilakukan pendekatan yang lebih mendalam pada orang yang membutuhkan bantuan untuk memahami masalah atau situasi sulit yang dihadapi. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain:

- Menyimak penjelasan anak yang membutuhkan bantuan
- Memberikan perhatian melalui perkataan dan perbuatan yang tidak menyakiti, menghakimi atau menyinggung perasaan.
- Mendengar dengan penuh perhatian (hadir sepenuhnya)
- Menyampaikan kembali cerita yang didengar dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami
- Tidak memberi tanggapan pribadi yang menyakiti atau menghakimi.
- Menanyakan keberadaan pihak lain yang dapat membantu atau ingin diberitahu terkait masalah psikososial yang sedang dihadapi.

5. Menghubungkan, Tujuan dari langkah ketiga ini adalah membantu merencanakan tindakan selanjutnya terkait dengan masalah yang dihadapi. Adapun aktivitas yang dapat

dilakukan dalam Langkah ketiga ini adalah:

- Mengenal potensi sumber dukungan yang dimiliki anak.
- Menghubungkan dengan sumber dukungan sosial yang dimiliki.
- Memberikan informasi yang relevan dan akurat.
- Mendampingi proses mengelola masalah sekaligus merencanakan tindakan lanjutan.

Dalam indikator Langkah-langkah dukungan psikologis awal dengan jumlah pertanyaan sebanyak sembilan pertanyaan dengan jumlah subyek 130 siswa, dalam pertanyaan sebagai berikut Saya Menghormati hak orang lain untuk dapat mengambil keputusan sendiri, dengan jumlah siswa yang menjawab ya sebanyak 128 dan sebanyak 2 orang menjawab tidak. Saya menghormati perbedaan gender ketika membantu orang lain, dengan jumlah siswa yang menjawab ya sebanyak 130 siswa. Saya meminta izin untuk melakukan pembicaraan dan tetap menghargai keputusan orang lain untuk menolak bantuan saya, dengan jumlah siswa yang menjawab ya sebanyak 127 siswa, dan sebanyak 4 siswa menjawab

tidak. Saya tanyakan apa yang bisa dilakukan untuk membantu menghadapi masalah yang sedang dihadapi, dengan jumlah siswa menjawab ya sebanyak 128 siswa, dan menjawab tidak sebanyak 2 siswa. Saya menjaga kerahasiaan informasi pribadi orang lain yang memerlukan bantuan tersebut, dengan jumlah siswa yang menjawab ya sebanyak 130 siswa. Saya bersikap jujur dan dapat dipercaya, dengan jumlah siswa yang menjawab ya sebanyak 128 siswa, dan sebanyak 2 siswa menjawab tidak. Saya menyadari hal-hal yang dapat memberikan penilaian buruk kepada orang lain, dengan jumlah siswa menjawab ya sebanyak 124 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 7 siswa. Saya menyakinkan orang lain bahwa jika mereka belum bersedia ditolong saat ini, mereka bisa meminta pertolongan kapan saja, dengan jumlah siswa menjawab ya sebanyak 123 siswa, dan sebanyak 8 siswa menjawab tidak. Saya menjamin dan menjaga kerahasiaan hal-hal yang diceritakan orang lain sejauh tidak membahayakan, dengan jumlah siswa menjawab ya sebanyak 129 dari 130 siswa.

#### C. Indikator Pencegahan COVID -19

1. Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh, Dalam indikator menjaga system kekebalan

tubuh dengan jumlah pernyataan sebanyak tiga sebagai berikut  
Saya menjaga Kesehatan fisik dan psikis saya selama pandemi Covid-19 ini, dari 130 subyek yang menjawab ya sebanyak 124 siswa. Saya diingatkan untuk menjaga kesehatan oleh keluarga, pada pernyataan ini sebanyak 128 menjawab ya dari 130 siswa. Saya konsumsi vitamin untuk menjaga kesehatan tubuh, dalam pernyataan ini sebanyak 101 siswa menjawab ya, dan sebanyak 29 siswa menjawab tidak.

2. Cuci Tangan dengan sabun, Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan saja, dari 130 siswa yang menjawab ya pada pernyataan ini sebanyak 87 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 43 siswa. Saya mencuci tangan setiap keluar dan masuk rumah, pada pernyataan ini siswa yang menjawab ya sebanyak 116 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 14 siswa dari keseluruhan subyek yang dijadikan penelitian. Bila saya sudah pegang benda maka saya

mencuci tangan, pada pernyataan ini terdapat 117 siswa yang menjawab ya dan yang menjawab tidak sebanyak 13 siswa dari 130 siswa yang dijadikan subyek. Pernyataan-pernyataan ini dijawab oleh siswa setelah mereka menonton video yang dijadikan instrument dalam penelitian ini seperti cara mencuci tangan, menerapkan 3M yaitu menjaga jarak, mencucitangan, menggunakan masker, dan pemahaman pencegahan Covid 19.

3. Etika Bersin dan Batuk, Ketika saya bersin atau batuk maka saya menutup mulut menggunakan kain, tagan, satau sejenisnya, dalam pernyataan ini terdapat subyek yang menjawab ya sebanyak 128 dari 130 siswa. Ketika saya bersin atau batuk maka tetap kumpul dengan teman-teman saya, dalam pernyataan ini terdapat siswa yang menjawab Ya sebanyak 29 siswa dan sebanyak 101 siswa yang menjawab Tidak. Ketika saya bersin atau batuk maka mengurung diri di rumah,

dalam peyataan ini terdapat 97 siswa menjawab Ya dan sebnjak 33 siswa menjawab Tidak. Ketika saya flu, batuk, panas, dan radang tengorokan maka saya langsung melakukan tes Covid-19, dalam pernyataan ini terdapat siswa yang menjawab ya sebanyak 75 siswa, dan yang menjawab tidak sebnjak 55 siswa.

4. Hindari Kontak Langsung dengan Orang Lain, Saat menjaga jarak saat berkumpul dengan orang lain, dalam pernyataan ini terdapat 112 siswa yang menjawab Ya, dan 16 siswa menjawab tidak, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa ketika berkumpul mereka menjaga jarak minimal 1meter dari orang lain.
5. Penggunaan Masker, Saat berada di luar rumah saya menggunakan masker penutup mulut dan hidung, dalam penyataan ini terdapat sebanyak 124 siswa yang menjawab Ya dan sebnjak 6 Orang siswa mejawab Tidak, initinya ketika berada diluar rumah siswa menggunakan masker. Saya menggunakan

masker penutup hidung dan mulut setiap saat, dalam pernyataan ini sebanyak 72 siswa menjawab Ya, dan sebanyak 58 siswa menjawab tidak, intinya dalam penggunaan masker tidak setiap saat baik mereka berada dalam dan luar rumah. Saat menggunakan masker penutup mulut dan hidung saat ada perintah saja, dalam pernyataan ini sebanyak 31 siswa menjawab Ya, dan sebanyak 99 siswa menjawab tidak, sehingga dalam penggunaan masker tidak didasarkan pada perintah orang lain melainkan atas kesadaran sendiri.

6. Tetap Dirumah, Selama Covid-19 ini saya lebih banyak mengurung diri dirumah, dalam pernyataan ini terdapat 98 siswa menjawab Ya dan sebanyak 32 siswa menjawab tidak, sehingga dapat disimpulkan selama pandemic siswa tidak melakukan lockdown mandiri dirumah. Saya takut ketika bertemu dengan orang asing, dalam pernyataan ini terdapat 89 siswa menjawab Ya, dan sebanyak 41 siswa menjawab

Tidak, intinya siswa tidak merasakan takut ketika bertemu dengan Orang asing dalam lingkungannya. Saya takut berkerumun dengan orang banyak, dalam pernyataan ini siswa menjawab Ya sebanyak 97 siswa, dan sebanyak 33 siswa menjawab Tidak. Dalam hal ini siswa merasa takut untuk berkerumun dengan orang banyak. Saya merasa bahwa saya mengalami atau terpapar Covid-19, dalam pernyataan ini terdapat siswa yang menjawab ya sebanyak 4 siswa dan yang menjawab Tidak merasakan terpapar Covid-19 sebanyak 126 Siswa.

## PEMBAHASAN

Dalam empati siswa mengatakan percaya kepada orang yang dibantu, serta menjaga hubungan baik terhadap orang yang bantu, dan Saat memberi bantuan maka sangat memahami masalah yang dihadapinya. Dalam indikator mendengarkan aktif terdapat jika orang lain bercerita maka siswa berusaha mendengarkan dan menanggapi dengan aktif agar lawan merasa dipahami, serta mampu menyampaikan kembali bahasa/cerita hasil diskusi tanpa mengubah



maknanya. Serta siswa sangat menjaga perasaan lawan bicara dan fakta cerita yang diutarakannya. Jika saat merasa tertekan atau situasi sulit maka mereka mampu dalam mengendalikan diri dengan baik, serta saat merasa stres maka siswa melakukan dengan cara duduk atau berbaring dengan nyaman, mengatur pernapasan.

Dalam indikator langkah-langkah dukungan psikologis awal dengan jumlah pertanyaan sebanyak sembilan pertanyaan sebagai berikut siswa sangat Menghormati hak orang lain untuk dapat mengambil keputusan sendiri, siswa sangat menghormati perbedaan gender ketika membantu orang lain, siswa meminta izin untuk melakukan pembicaraan dan tetap menghargai keputusan orang lain untuk menolak bantuan, serta siswa bertanya apa yang bisa dilakukan untuk membantu menghadapi masalah yang sedang dihadapi, serta sangat menjaga kerahasiaan informasi pribadi orang lain yang memerlukan bantuan, serta siswa bersikap jujur dan dapat dipercaya, serta menyadari hal-hal yang dapat memberikan penilaian buruk kepada orang lain, dan menyakinkan orang lain bahwa jika mereka belum bersedia ditolong saat ini, mereka bisa meminta pertolongan kapan saja, dan menjamin

dan menjaga kerahasiaan hal-hal yang diceritakan orang lain sejauh tidak membahayakan.

Dalam indikator menjaga sistem kekebalan tubuh dengan jumlah pernyataan sebanyak tiga sebagai berikut Saya menjaga Kesehatan fisik dan psikis saya selama pandemi Covid-19 ini, dari 130 subyek yang menjawab ya sebanyak 124 siswa. Saya diingatkan untuk menjaga kesehatan oleh keluarga, pada pernyataan ini sebanyak 128 menjawab ya dari 130 siswa. Saya konsumsi vitamin untuk menjaga kesehatan tubuh, dalam pernyataan ini sebanyak 101 siswa menjawab ya, dan sebanyak 29 siswa menjawab tidak. Saya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan saja, dari 130 siswa yang menjawab ya pada pernyataan ini sebanyak 87 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 43 siswa. Saya mencuci tangan setiap keluar dan masuk rumah, pada pernyataan ini siswa yang menjawab ya sebanyak 116 siswa dan yang menjawab tidak sebanyak 14 siswa dari keseluruhan subyek yang dijadikan penelitian. Bila saya sudah pegang benda maka saya mencuci tangan, pada pernyataan ini terdapat 117 siswa yang menjawab ya dan yang menjawab tidak sebanyak 13 siswa dari 130 siswa yang dijadikan subyek. Pernyataan-pernyataan ini dijawab

oleh siswa setelah mereka menonton video yang dijadikan instrument dalam penelitian ini seperti cara mencuci tangan, menerapkan 3M yaitu menjaga jarak, mencucitangan, menggunakan masker, dan pemahaman pencegahan Covid 19.

Ketika saya bersin atau batuk maka saya menutup mulut menggunakan kain, tagan, satau sejenisnya, dalam peryataan ini terdapat subyek yang menjawab ya sebanyak 128 dari 130 siswa. Ketika saya bersin atau batuk maka tetap kumpul dengan teman-teman saya, dalam peryataan ini terdapat siswa yang menjawab Ya sebanyak 29 siswa dan sebanyak 101 siswa yang menjawab Tidak. Ketika saya bersin atau batuk maka mengurung diri di rumah, dalam peyataan ini terdapat 97 siswa menjawab Ya dan sebnyak 33 siswa menjawab Tidak. Ketika saya flu, batuk, panas, dan radang tengorokan maka saya langsung melakukan tes Covid-19, dalam peryataan ini terdapat siswa yang menjawab ya sebanyak 75 siswa, dan yang menjawab tidak sebnyak 55 siswa. Saat menjaga jarak saat berkumpul dengan orang lain, dalam peryataan ini terdapat 112 siswa yang menjawab Ya, dan 16 siswa menjawab tidak, dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa

ketika berkumpul mereka menjaga jarak minimal 1meter dari orang lain.

Saat berada di luar rumah saya menggunakan masker penutup mulut dan hidung, dalam penyataan ini terdapat sebanyak 124 siswa yang menjawab Ya dan sebnyak 6 Orang siswa mejawab Tidak, initinya ketika berada diluar rumah siswa menggunakan masker. Saya menggunakan masker penutup hidung dan mulut setiap saat, dalam peryataan ini sebanyak 72 siswa menjawab Ya, dan sebnyak 58 siswa menjawab tidak, intinya dalam penggunaan masker tidak setiap saat baik mereka berada dalam dan luar rumah. Saat menggunakan masker penutup mulut dan hidung saat ada perintah saja, dalam peryataan ini sebanyak 31 siswa menjawab Ya, dan sebyakan 99 ssiwa menjawab tidak, sehingga dalam penggunaan masker tidak didasarkan pada perintah orang lain melainkan atas kesadaran sendiri. Selama Covid-19 ini saya lebih banyak mengurung diri dirumah, dalam penyataan ini terdapat 98 siswa menjawab Ya dan sebanyak 32 siswa menjawab tidak, sehingga dapat disimpulkan selama pandemic siswa tidak melakukan lockdown mandiri dirumah. Saya takut ketika bertemu dengan orang asing, dalam pernyataan ini terdapat 89 siswa menjawab Ya, dan

sebanyak 41 siswa menjawab Tidak, artinya siswa tidak merasakan takut ketika bertemu dengan Orang asing dalam lingkungannya. Saya takut berkerumun dengan orang banyak, dalam pernyataan ini siswa menjawab Ya sebanyak 97 siswa, dan sebanyak 33 siswa menjawab Tidak. Dalam hal ini siswa merasa takut untuk berkerumun dengan orang banyak. Saya merasa bahwa saya mengalami atau terpapar Covid-19, dalam pernyataan ini terdapat siswa yang menjawab ya sebanyak 4 siswa dan yang menjawab Tidak merasakan terpapar Covid-19 sebanyak 126 Siswa.

### KESIMPULAN

Dukungan Psikologis Awal pada Remaja terhadap Pencegahan Covid – 19 pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah, dalam penelitian ini mengangkat tiga indikator besar yaitu dukungan Psikologis Awal, yang terdiri dari empati, mendengarkan aktif, relaksasi. Dalam indikator yang kedua adalah langkah-langkah Dukungan Psikologis Awal, yang terdiri dari indikator memahami situasi, membangun hubungan baik, mengenali dan memberi perhatian, mendengarkan, menghubungkan, dan Indikator yang ketiga yaitu Pencegahan Covid-19, yang

terdiri dari menjaga sistem kekebalan tubuh, Cuci Tangan dengan Sabun, Etika Bersin dan Batuk, hindari kontak langsung dengan orang lain, menggunakan masker, tetap dirumah. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA Al Badriyah dengan jumlah subyek sebanyak 130 Siswa dinyatakan ada Efektivitas Dukungan Psikologis Awal Pada Remaja dalam Pencegahan COVID – 19 Pada Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. H dan Aluh. H. (2016) *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. Mataram. LPP Mandala.
- Setyosari, P., dan Widiyoto, H. (2007) *Metode Penelitian Pendidikan*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Sukmadinata, N. S. (2008) *Metode Penelitian Pendidikan*. Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019) *Dukungan Psikologis Awal Bimbingan Teknis Calon Fasilitator Pendidikan keluarga dalam Jaringan*. Jakarta





**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**Jurnal Realita**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991  
e-mail: bk\_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

**PEDOMAN PENULISAN**

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.  
**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

<b>JURNAL REALITA</b>	<b>VOLUME 5</b>	<b>NOMOR 2</b>	<b>EDISI OKTOBER 2020</b>	<b>HALAMAN 1016 - 1153</b>	<b>P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340</b>
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--------------------------------	--



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [bk\\_fip@ikipmataram.ac.id](mailto:bk_fip@ikipmataram.ac.id)  
Web : [ojs.ikipmataram.ac.id](http://ojs.ikipmataram.ac.id); [fip.ikipmataram.ac.id](http://fip.ikipmataram.ac.id)

