

“Curhat Yuk! Jangan Pendam Masalahmu” Layanan Konsultasi *Online* untuk Membantu Problematika Seputar Masalah Remaja

¹Yeni Mulati, ²Eny Purwandari, ³Nada Mohamed Ibrahim Owida, ⁴Rizky Sembada Sapta Putra

Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: ¹s300210005@student.ums.ac.id, ²enipur271@gmail.com, ³ndaa.owida92@gmail.com,

⁴rizkysembada14@gmail.com

Article Info

Submitted: 3 August 2022

Revised: 29 August 2022

Accepted: 2 November 2022

Published: 20 November 2022

Keywords: *teenagers, online consultation, adolescent growth and development*

Kata Kunci: remaja, konsultasi *online*, curhat, tumbuh kembang, stres

Abstract

The very rapid physical, cognitive and social changes in adolescents cause a growth and development crisis that should not be ignored. Adolescence is a time of upheaval and stress. Therefore, adolescents must be accompanied to be able to undergo the process of growth and development. The purpose of this community service is to assist teenagers by providing online vent services, providing solutions to the problems they share, and publishing articles that discuss adolescent problems. The vent service is carried out through the Google Form which is linked on the website www.curhatyuk.net. The target of this activity is youth aged 13-18 years. The answer to the vent was given via email. In a span of 2.5 months, there were 46 teenagers who used online consultations. During this period, 12 articles on popular psychology have been published, written in the language of teenagers. Some of the articles are written based on the problems that users share. In general, this website has a pretty good performance.

Abstrak

Perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang sangat pesat pada remaja menyebabkan krisis tumbuh kembang yang tidak boleh diabaikan. Remaja adalah masa-masa penuh pergolakan dan stres. Oleh karenanya, remaja harus didampingi untuk bisa menjalani proses tumbuh kembangnya tersebut. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah mendampingi remaja dengan memberikan layanan curhat secara *online*, memberikan solusi seputar masalah yang dicurhatkan, serta menerbitkan artikel-artikel yang membahas problematika remaja. Layanan curhat dilakukan melalui Google Form yang ditautkan di *website* www.curhatyuk.net. Sasaran dari kegiatan ini adalah para remaja usia 13-18 tahun. Jawaban dari curhat tersebut diberikan melalui surel. Dalam rentang waktu 2,5 bulan, terdapat 46 remaja yang

memanfaatkan konsultasi secara *online*. Pada rentang waktu tersebut, juga telah diterbitkan 12 artikel bertema psikologi populer yang ditulis dengan bahasa remaja. Sebagian artikel ditulis berdasarkan masalah yang dicurhatkan oleh pengguna. Secara umum *website* ini memiliki kinerja yang cukup baik.

1. PENDAHULUAN

Remaja, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), adalah sebuah adjektiva yang merujuk pada sebuah kondisi seseorang yang mulai dewasa, atau sudah sampai umur untuk melakukan pernikahan. Berbagai lembaga resmi memiliki versi tersendiri tentang rentang usia remaja. Menurut WHO, rentang usia remaja adalah antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menkes RI No. 25 tahun 2014, usia remaja adalah 10-18 tahun, adapun menurut BKKBN (Badan kependudukan dan Keluarga Berencana), remaja adalah penduduk suatu tempat yang memiliki rentang usia 10-24 tahun serta belum menikah (Infodatin, 2017).

Para pakar psikologi memiliki versinya pula. Elizabeth Hurlock membagi masa remaja menjadi menjadi tiga periode, yakni masa remaja awal (*early adolescence*) yakni pada rentang umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) pada usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) pada rentang usia 18-21 tahun (Hurlock, 2017). Pakar perkembangan Erik Erikson, dalam teori perkembangan psikososial menyebutkan ada delapan tahap perkembangan. Masa remaja ada pada tahap kelima, yaitu fase terjadinya identitas diri versus kebingungan peran, yakni kondisi di mana seseorang mengalami proses pencarian jati diri (Wijoyo & Mustikasari, 2020). Dalam fase tersebut, seseorang akan terus mempertanyakan, siapa sebenarnya dia, dan apa peran yang harus dijalani. Fase remaja, menurut Erikson terjadi pada usia 10 sampai dengan 20 tahun.

Pada prinsipnya, masa remaja dimaksudkan sebagai periode transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa (Sarwono, 2019). Oleh karena itu, batas usianya tidak ditentukan dengan jelas, tetapi kira-kira berawal dari usia 12 sampai akhir usia belasan, saat pertumbuhan fisik hampir lengkap. Selama periode ini, orang muda membentuk maturitas seksual dan menegaskan

identitas sebagai individu yang terpisah dari keluarga (King, 2018).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah penduduk Indonesia dengan rentang usia 10-14 tahun adalah 22,116 juta dan rentang usia 15-19 tahun sebanyak 22,200 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020). Jadi, total penduduk Indonesia yang telah berusia remaja menurut definisi WHO sejumlah 44,316 juta jiwa. Jumlah ini lebih banyak daripada total penduduk Malaysia ataupun Australia.

Ada sejumlah permasalahan yang harus dihadapi remaja masa kini. Pertama, masalah internal, yang merupakan kekhasan masa remaja itu sendiri, sebagai efek yang menyertai masa tumbuh kembang remaja. Hall (1904) dalam (King, 2018), menyebutkan bahwa usia remaja adalah usia penuh pergolakan dan stres (*storm and stress*). Masa remaja adalah masa penuh dengan konflik, dengan suasana hati yang terombang-ambing. Pikiran, perasaan, dan tindakan pada usia ini fluktuatif, antara kesombongan dan kerendahan hati, kebaikan dan godaan berbuat buruk, serta kegembiraan dan kesedihan.

Pada masa tumbuh kembangnya, setiap manusia mengalami tiga kali masa negativistik yaitu masa-masa di mana perasaan seseorang dipenuhi dengan berbagai hal negatif. Masa negativistik pertama terjadi pada usia 2-3 tahun di mana saat itu anak-anak sudah mulai bisa berjalan ke lingkungan sekitar, berinteraksi dengan sesama, dan mendapatkan dirinya sudah tidak tergantung sepenuhnya kepada orang dewasa. Masa negativistik kedua terjadi pada usia 5-6 tahun, yakni saat anak-anak memasuki dunia sekolah, mendapatkan lingkungan yang lebih luas dan memiliki pengalaman yang lebih luas. Masa negativistik ketiga, terjadi pada usia remaja. Pada masa negativistik ketiga, perbedaan pandangan dan pendapat antara remaja dengan orang tua makin membesar (Sarwono, 2019). Pada masa ini, terjadi masa-masa pencarian

identitas di mana remaja sering melawan pendapat orang tuanya. Pendapat orang tua menurutnya tidak cukup kuat, tetapi mereka sendiri juga belum cukup mapan, sehingga akhirnya remaja akan mudah dipengaruhi lingkungan sosial atau teman-temannya. Masa-masa semacam ini cukup berbahaya, sebab ketidakpercayaan remaja terhadap orang tuanya, bisa membuat mereka lebih mempercayai hal-hal yang memiliki dasar pemahaman yang benar.

Sebenarnya, pencarian identitas telah dilakukan seseorang sejak bayi, namun memuncak pada periode remaja. Sebab utamanya, pada usia ini, remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial sekaligus (Santrock, 2017). Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga terjadi dengan pesat. Akibat krisis yang sebenarnya merupakan bagian dari proses tumbuh kembang remaja tersebut, banyak remaja yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan sebagainya.

Kaligis (2021) menyebutkan bahwa usia 16-24 tahun, yakni transisi usia remaja menuju dewasa, merupakan periode rawan depresi. Jika pada beberapa dekade yang lalu depresi umumnya terjadi pada orang dewasa, saat ini anak dan remaja juga dilaporkan banyak mengalami depresi. Sekitar 5% anak dan remaja di negara ini menderita depresi Menurut WHO satu dari empat remaja di seluruh dunia, mengalami gangguan kesehatan jiwa.

Krisis akibat tumbuh kembang tersebut juga banyak dikaitkan dengan munculnya perilaku menyimpang pada remaja. Kenakalan remaja (*juvenile delinquency*) merupakan sumber patologi sosial yang terjadi pada usia remaja, di mana remaja melakukan hal-hal yang melanggar aturan-aturan dalam lingkungan sosial. Kenakalan ini muncul dari sikap remaja yang senang membangkang atau memberontak (Datu, 2021). Ditinjau dari psikologi perkembangan, remaja yang melakukan hal-hal yang dikategorikan sebagai menyimpang atau delinkuen/nakal, sebenarnya merupakan remaja yang tidak mampu memenuhi atau gagal dalam tugas perkembangannya. Menurut Loeber dan Schmaling, sebenarnya disfungsi tugas perkembangan itu bisa terjadi di fase manapun,

baik dari masa kanak-kanak awal hingga remaja akhir (Ekowarni, 2016). Nyata-nyatanya, memang kondisi remaja saat ini tidak dalam kondisi baik-baik saja.

Menurut Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional RI (Puslidatin BNN RI), penggunaan narkotika di kalangan remaja mengalami peningkatan signifikan. Sebanyak 5,6% penduduk dunia pada rentang usia 10 hingga 59 tahun pernah menjadi melakukan penyalahgunaan narkoba. Di Indonesia sendiri, pada tahun 2018, terdapat 2,29 juta pengguna narkoba di kalangan pelajar (Puslitdatin, 2019). Selain Narkoba, perilaku menyimpang lainnya di antaranya tawuran, seks bebas, hingga fenomena *klitih* yang baru-baru saja menjadi *trending topic* di berbagai media sosial.

Kedua, remaja saat ini juga mengalami problematika yang berasal dari faktor eksternal. Kondisi eksternal yang paling berpengaruh adalah adanya disrupsi sebagai akibat pesatnya perkembangan teknologi informasi pada dua dekade terakhir ini. Disrupsi telah menjadikan dunia memasuki sebuah periode baru yang disebut dengan era industri 4.0. Di satu sisi, kemajuan teknologi telah menciptakan banyak kemudahan, tetapi di satu sisi, menciptakan permasalahan baru.

Reportase Zaking (2020) dalam Jawa Pos, menyebutkan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI, Nadiem Makarim mengatakan bahwa akan ada 85 juta lapangan kerja yang hilang di dunia. Akan tetapi, akan tumbuh 97 juta pekerjaan baru yang lebih adaptif dengan fenomena kekinian (Zaking, 2020). Jadi, di satu sisi, ada ancaman, di sisi lain, ada peluang. Sejauh mana seseorang mampu beradaptasi terhadap perkembangan teknologi, maka seseorang tersebut akan cenderung bertahan. Remaja menghadapi kecemasan baru dengan tingginya angka pengangguran, kecemasan akan kondisi suram masa depan, ketakutan menghadapi persaingan global dan sebagainya.

Disrupsi juga menciptakan sejumlah efek lain dalam masalah gaya hidup. Perilaku *nomophobia*, fenomena *fear of missing out* (FOMO), hiperrealita, hingga merebaknya *hoax* di era *post truth*, juga menjadi stressor di kalangan remaja. Dalam kondisi semacam itu, pandemi

Covid-19 menghantam dunia global, termasuk Indonesia. Ketika pembelajaran berlangsung secara daring dengan memanfaatkan teknologi, tampak betul bahwa infrastruktur teknologi masih belum mampu menjawab perkembangan zaman. Pandemi menjadi stressor baru yang cukup kuat bagi remaja.

Kondisi-kondisi tersebut tentu sangat mengkhawatirkan. Muhtarom (2021), dalam tempo.co menuliskan bahwa 10 tahun lagi, Indonesia akan mengalami masa bonus demografi, di mana pada saat itu, Indonesia memiliki 205 juta penduduk usia produktif. Sebagian dari penduduk usia produktif tersebut, saat ini masih berusia remaja. Sayangnya, di saat Indonesia hendak memasuki masa bonus demografi, justru secara global, ada beberapa ancaman yang harus diantisipasi dengan serius. Jika tidak, alih-alih menjadi bonus, ledakan angkatan kerja produktif tersebut justru akan menjadi musibah demografi, karena banyaknya masyarakat usia produktif yang justru menjadi pengangguran dan membebani negara, serta sangat mungkin terjebak dalam kriminalitas.

Berbagai macam problematika yang dihadapi oleh kaum remaja, tidak boleh diabaikan. Permasalahan depresi merupakan salah satu dari berbagai permasalahan remaja lainnya seperti kenakalan remaja, rendahnya prestasi belajar, problematika cinta, dan juga pola hidup kekinian yang disebut-sebut berbagai kalangan melahirkan satu generasi stroberi (*strawberry generation*). Generasi stroberi sebenarnya sangat kreatif, pemikirannya brilian dan cerdas, juga melek teknologi, sayangnya terlalu mudah angkat tangan atau menyerah, serta mudah mengalami kondisi emosi yang tertekan, atau istilah terkini "baper" atau memiliki resiliensi rendah (Kasali, 2017). Penelitian Prabowo (2016), terhadap 224 remaja di sebuah SMK di Malang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja di sana hanya berada dalam dalam kategori sedang. Penelitian Kurniasari, et al. (2019) terhadap 79 mahasiswa juga menunjukkan bahwa hanya 16% yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, 46 % kategori sedang, dan 38 % kategori rendah. Penelitian Budiyaniti & Oktavianto (2020) terhadap 136 remaja juga memperlihatkan bahwa masih ada 46,3 % remaja yang memiliki resiliensi rendah.

Pendampingan remaja agar bisa memenuhi fungsi-fungsi tugas perkembangan merupakan hal yang penting. Remaja perlu berkonsultasi kepada pihak-pihak yang bisa memberikan solusi dalam menjalani masa-masa kritis tersebut. Konsultasi tersebut, agar lebih mengena dengan remaja, diistilahkan dengan kata curhat. Curhat merupakan akronim dari "curahan hati", yakni sebuah upaya untuk mengeluarkan isi hati kepada orang lain. Curhat tidak sekadar sebagai ajang komunikasi, namun juga merupakan salah satu mekanisme dalam mengatasi (*coping*) stres.

Curhat bisa dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah melalui platform digital. Alasan memilih metode curhat secara *online* adalah karena selain lebih praktis, mudah dilakukan, juga karena saat ini remaja sudah akrab dengan teknologi digital. Menurut data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), penetrasi internet Indonesia pada tahun 2021-2022 mencapai 77,02%. Sedangkan kelompok yang menjadi sasaran pengabdian masyarakat ini, yakni remaja usia 13-18 tahun, memiliki penetrasi tertinggi, yakni sebesar 99,16%, yakni hampir seluruh remaja usia tersebut telah menggunakan internet (Pahlevi, 2022).

Pada pengabdian masyarakat ini, tim membuat sebuah website dengan URL www.curhatyuk.net yang di dalamnya terdapat sebuah platform untuk curhat. Target dari pengabdian masyarakat ini adalah para remaja usia 13-18 tahun, khususnya yang memiliki masalah atau krisis dalam tumbuh kembangnya, baik yang tinggal di sekitar kota Surakarta dan sekitarnya maupun di luar kota Surakarta. Karena bersifat *online*, *website* bisa menjangkau lebih banyak pengguna dari manapun. Keberadaan platform www.curhatyuk.net ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan remaja untuk curhat, memberikan solusi yang dibutuhkan, sehingga remaja yang melakukan curhat bisa memiliki kondisi emosi yang lebih baik.

Platform www.curhatyuk.net memiliki tajuk: "Curhat Yuk! Jangan Pendam masalahmu". Tajuk tersebut menggambarkan tujuan dari *platform* ini untuk menjadi teman "curhat" bagi para remaja. Curhat *online* menggunakan media internet merupakan sarana yang cukup efektif, karena saat ini, mayoritas remaja merupakan

pengguna aktif internet. Curhat secara *online* juga memudahkan remaja untuk melakukan curhat kapan saja dengan biaya yang relatif sangat murah.

2. METODE PELAKSANAAN

Target dari program ini adalah remaja usia 13-18 tahun (usia SMA dan SMA) yang aktif menggunakan internet dari seluruh Indonesia, dan bisa mengakses *website* www.curhatyuk.net. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rentang waktu 2,5 bulan, yakni mulai dari 22 Mei 2022 hingga 3 Agustus 2022. Diharapkan selama 2,5 bulan, terdapat minimal 40 remaja yang melakukan layanan curhat *online* melalui *website* www.curhatyuk.net.

Ada beberapa tahap dari pelaksanaan konsultasi *online* sebagai berikut.

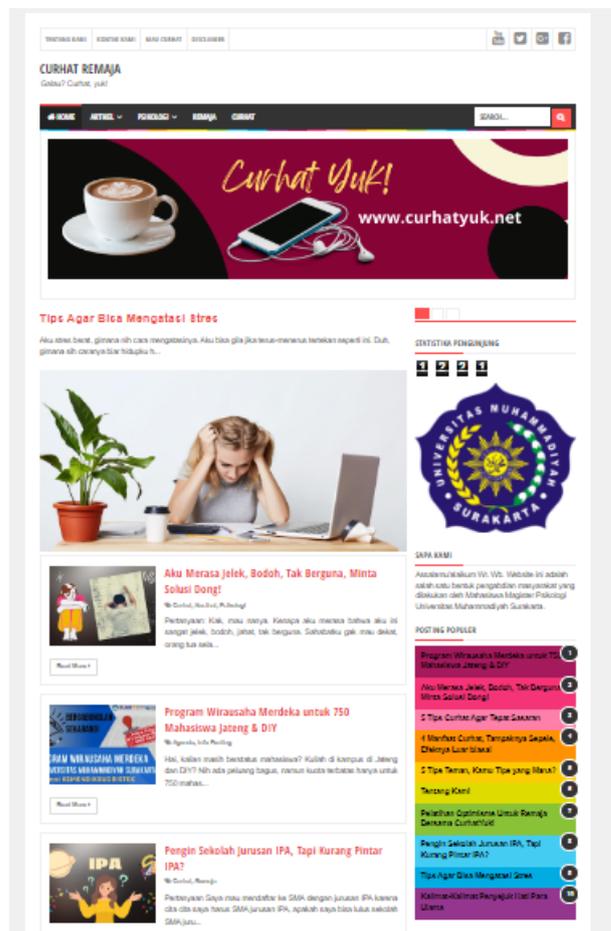
1. Tahap pertama, pembuatan *website* www.curhatyuk.net yang merupakan media untuk curhat secara *online*. Remaja yang menjadi target dari kegiatan ini bisa melakukan curhat melalui link Google Form yang terdapat pada *website* tersebut. Konselor yang merupakan anggota dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini akan menanggapi melalui surel balasan.
2. Tahap kedua, sosialisasi keberadaan *website* www.curhatyuk.net melalui beberapa metode, yaitu:
 - a. Sosialisasi secara daring dengan mengirimkan rilis ke masyarakat melalui WhatsApp, Telegram, Facebook, Twitter, dan sebagainya.
 - b. Sosialisasi secara luring dengan mengundang para remaja dalam satu forum sosialisasi.
3. Menjawab konsultasi-konsultasi dari remaja-remaja yang melakukan konsultasi *online* atau "curhat" melalui media *online* CurhatYuk!
4. Selain sebagai tautan untuk *form* curhat, *website* ini juga memuat artikel-artikel bertema seputar permasalahan remaja yang ditulis oleh anggota dari tim pengabdian masyarakat ini. Sebagian artikel ditulis berdasarkan tema-tema konsultasi dari remaja yang melakukan curhat secara *online*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Website www.curhatyuk.net

Website www.curhatyuk.net adalah media yang digunakan untuk melakukan konsultasi atau curhat *online*. Media ini dibuat dan dirilis pada tanggal 22 Mei 2022, dengan menggunakan *platform* yang disediakan oleh Blogger, dengan *custom domain* menggunakan jasa IDWebhost. Tampilan dari *website* ini bisa dilihat di gambar 1.

Terdapat dua bagian utama dalam *website* tersebut, yaitu formulir curhat *online* dan artikel. Formulir curhat *online* menggunakan Google Form yang ditautkan dalam *website* tersebut. Dalam formulir tersebut, ada beberapa data yang harus diisi oleh subjek, yaitu nama, umur, jenis kelamin, alamat, nomor HP, email, dan pertanyaan. Formulir curhat *online* bisa dilihat pada gambar 2.



Gambar 1. Tampilan *Website* www.curhatyuk.net (Screenshot 2 Agustus 2022)

Gambar 2. Formulir Curhat Online

Adapun artikel yang ditayangkan, merupakan tulisan dari tim pengabdian masyarakat dengan bahasa yang disesuaikan

dengan remaja. Hingga tanggal 3 Agustus 2022, website telah memuat 12 artikel bertema seputar dunia remaja. Sebagian artikel merupakan tanggapan dari pertanyaan-pertanyaan subjek yang melakukan konsultasi *online*.

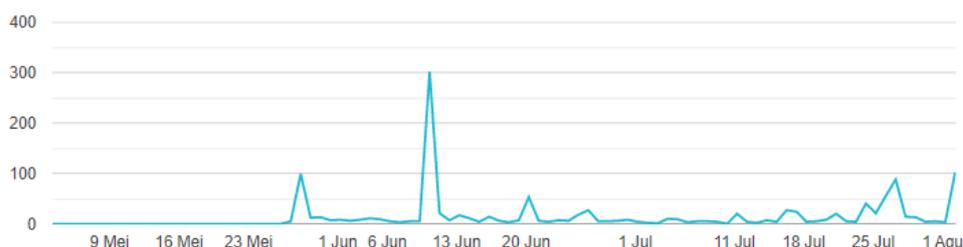
Berdasarkan <https://analytics.moz.com/> (diakses 3 Agustus 2022), *website* curhatyuk.net telah memiliki nilai *Domain Authority* (DA) sebesar 1 dan *Page Authority* sebesar 5. DA adalah nilai kepercayaan yang dimiliki sebuah *website* di mesin pencari. Sedangkan PA adalah skor yang menunjukkan tingkat reputasi atau kualitas dari sebuah halaman di dalam *website*. DA dan PA dibuat oleh software SEO MOZ, dengan *range* antara 1 hingga 100. Semakin tinggi nilai DA dan PA, maka *website* semakin berkualitas (Redcomm, 2021). DA dan PA tentu sangat dipengaruhi oleh umur *website*, jumlah artikel, *backlink*, trafik pengunjung dan sebagainya. Karena curhatyuk.net baru berusia 3 bulan, dengan nilai DA 1 dan PA 5, sudah memperlihatkan performansi yang cukup baik. Sebab, tak semua *website* baru sudah bisa terindeks dan diranking oleh MOZ.

Pengunjung *website* juga cukup baik. Hingga tanggal 3 Agustus pukul 14.00 WIB, *website* telah mendapatkan 1269 total tayangan laman. Tayangan terbanyak pada tanggal 10 Juni 2022, yakni sebanyak 302 tampilan. Berikut ini adalah analisis data pengunjung *website*.

Browser paling populer yang digunakan audiens untuk mengakses *website* ini adalah Chrome, sebuah browser yang dimiliki oleh Google. Pengguna browser ini sangat signifikan dibandingkan browser lainnya, karena Chrome memang sangat populer baik di Indonesia maupun seluruh dunia.

Curhat Remaja

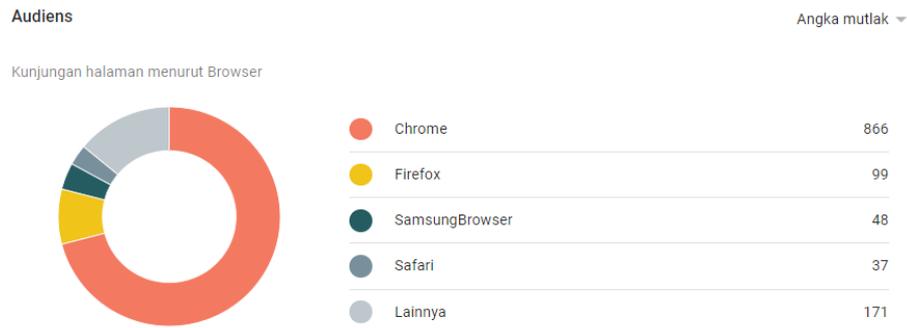
Tampilan



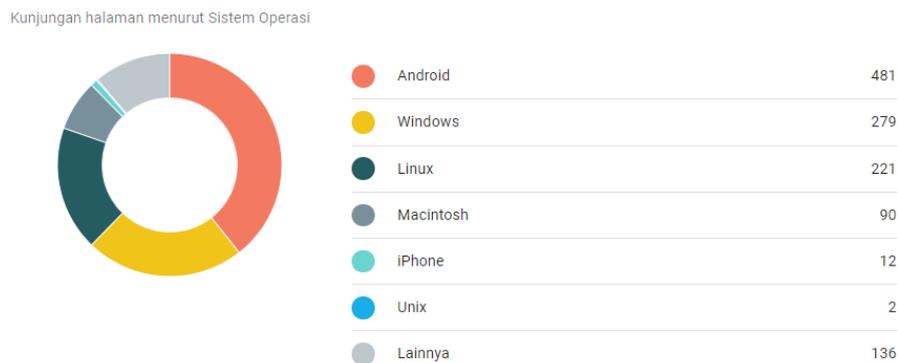
Total tayangan laman www.curhatyuk.net

1,26 rb

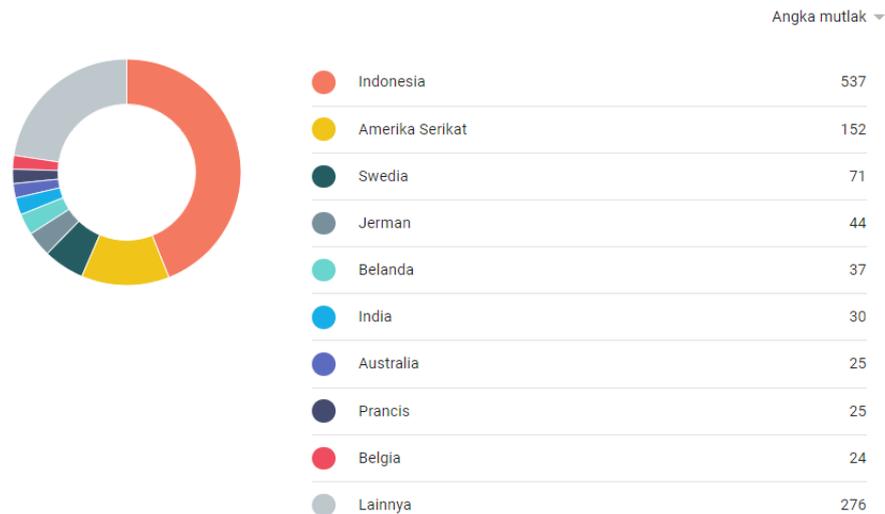
Gambar 3. Data Pengunjung Website dalam Waktu 3 Bulan Terakhir



Gambar 4. Kunjungan Berdasarkan Browser



Gambar 5. Kunjungan Halaman Berdasarkan Sistem Operasi



Gambar 6. Kunjungan Berdasarkan Negara

Sistem operasi yang paling banyak digunakan oleh pengunjung adalah Android (481), disusul Windows (279), dan Linux (221). Berdasarkan hal ini, *website* curhatyuk.net paling banyak diakses menggunakan telepon seluler.

Berdasarkan asal negara, Indonesia menempati urutan pertama, yakni 537 tayangan, disusul Amerika Serikat (152), Swedia (71),

Jerman (44), dan sebagainya. Cukup menarik bahwa ternyata pengunjung *website* ini tidak hanya dari Indonesia, tetapi justru banyak dari negara asing. Fakta bahwa keberadaan internet telah membuat segala sesuatu menjadi lebih mendunia memang tidak bisa dipungkiri.

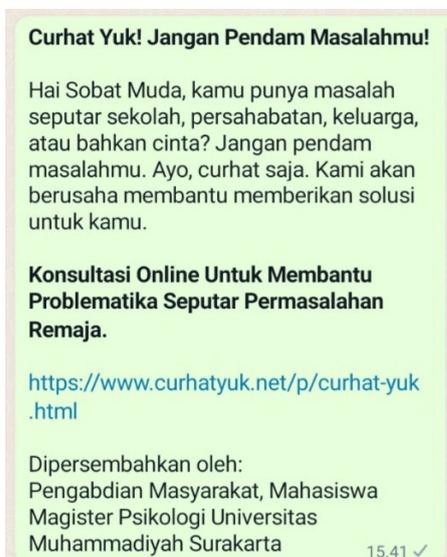
McLuhan (1968), dalam (Pamungkas, 2017) menyebutkan bahwa suatu saat dunia akan menjadi sebuah *global village*, di mana terhadap

Mulati, dkk - "Curhat Yuk! Jangan Pendam Masalahmu"...

keterhubungan yang erat antarwarga dunia. Penyebaran sosialisasi *website* secara *online*, sangat mungkin telah menjangkau negara asing, meskipun barangkali sebatas warna negara Indonesia yang berlokasi di negara tersebut.

Kegiatan Sosialisasi *Online* dan *Offline*

Sosialisasi *website* berlangsung secara *online* dan *offline*. Sosialisasi *online* dilakukan dengan cara menyebarkan informasi *website* *curhatyuk.net* menggunakan media sosial berupa Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp, dan Telegram. Sasaran dari penyebaran informasi ini adalah para remaja, orang tua dan guru-guru, khususnya guru SMP/MTs dan SMA/SMK/MA.



Gambar 7. Sosialisasi melalui WhatsApp

Sosialisasi secara luring dilakukan pada hari Senin, tanggal 20 Juni 2022 pukul 10.00 s.d.pukul 12.00 WIB di gedung Fakultas Psikologi UMS. Acara tersebut dihadiri oleh 25 peserta yang merupakan pelajar SMP/ SMA yang berlokasi di Solo dan sekitarnya. Selain meluncurkan *website* *curhatyuk.net*, dalam acara tersebut juga dilakukan pengisian materi bertema peningkatan optimisme yang disampaikan oleh tim pengabdian masyarakat.

Peserta juga melakukan uji coba *curhat online* melalui *website* *curhatyuk.net*. Menurut salah seorang peserta, Hasnida (15 tahun), *website* *curhatyuk.net* cukup menarik dan asyik disimak. "Curhat *onlinenya* juga mudah dilakukan," katanya. Shafa (16 tahun) juga mengaku bisa mengakses *website* dan melakukan *curhat* dengan mudah, sebab *websitenya* cukup responsif dan loadingnya cepat. Meskipun menggunakan telepon seluler, menurut Shafa, *websitenya* bisa diakses dengan mudah, tak memerlukan sinyal yang terlalu kuat.

Kegiatan Curhat *Online*

Kegiatan *curhat online* dilakukan secara *online* melalui Google Form yang *linknya* ditautkan di *website* *curhatyuk.net*. Selama kurang lebih 2,5 bulan, terhitung mulai 22 Mei 2022 hingga 3 Agustus, *curhatyuk.net* telah menerima 46 *curhat*, melebihi target awal, yakni 40 *curhat*. Karakteristik dari subjek yang melakukan *curhat* terdapat dalam tabel berikut ini.



Gambar 8. Peserta Pelatihan Optimisme dan Sosialisasi *Website*

Tabel 1. Usia Subjek

Usia	Jumlah	Persentase
<12 tahun	1	2,2 %
12-15 tahun	20	43,5 %
16-19 tahun	22	47,8%
>19 tahun	3	6,5 %
Jumlah	46	100 %

Tabel 1 memperlihatkan bahwa usia yang melakukan curhat didominasi rentang usia 12 hingga 19 tahun, yang memang merupakan rentang usia remaja dan sesuai dengan target dari *website* ini. Sedangkan jenis kelamin dari subjek, didominasi perempuan sebanyak 39 subjek (85%) dan laki-laki hanya sejumlah 7 orang (15%). Dominannya perempuan yang menggunakan layanan curhat *online* ini memperkuat kajian bahwa perempuan memang memiliki kemampuan verbal yang lebih baik dibandingkan laki-laki, dan cenderung lebih memilih curhat sebagai salah satu strategi *coping stress*.

Penemuan ini sama dengan studi Rahman, et al., (2019) yang menemukan bahwa memang terdapat perbedaan yang signifikan antara strategi coping stres pada laki-laki dan perempuan yang berprofesi sebagai pedagang. Dalam penelitian tersebut, pedagang laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping*, sementara perempuan menggunakan *emotion focused coping*. Hasil yang sama juga diperoleh dari penelitian Fatmawati et al. (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *focused coping* antara remaja pria dan wanita.

Hamilton (1988, dalam (Rahman, et al., 2019) menyebutkan bahwa kaum laki-laki memang lebih banyak menggunakan *problem focused coping*, hal itu disebabkan laki-laki terbiasa menggunakan logika, sehingga lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung berhadapan atau approach dengan stresor.

Curhat dalam hal ini lebih mengarah kepada *emotional focused coping*. Meskipun subjek menginginkan solusi, tetapi pelampiasan emosi terlihat jelas. Misal dalam salah satu curhat ini.

"knp orng tua sering membentak, mengekang, selalu merasa benar, menyakiti hati anak dengan perkataan, membandingkan dengan saudaranya, mengungkit semua fasilitas yg di berikan? apakah semua orng tua seperti itu?"

Dari kalimat-kalimat yang dipilih, subjek tampak ingin melampiaskan rasa kesal kepada orang tua yang dianggap jauh dari ideal saat memperlakukannya. Jika subjek memilih strategi *problem focused coping*, maka subjek akan cenderung untuk protes atau membicarakan dengan orang tua yang dianggap sebagai stressor.

Tema-tema curhat sangat beragam. Masalah yang paling banyak dicurhatkan adalah masalah pelajaran dan sekolah (22%). Kebingungan memilih jurusan merupakan pertanyaan yang sering muncul pada tema ini. Beberapa subjek yang masih bersekolah di jenjang SMP/MTs mengaku bingung untuk memilih jurusan IPA, IPS, atau bahasa saat hendak bersekolah di jenjang yang lebih tinggi. Padahal menurut Dzulfaroh (2022), pada Kurikulum Merdeka yang mulai diterapkan pada tahun ini, penjurusan IPA, IPS dan Bahasa di SMA dihapus. Sangat mungkin para siswa ini belum mendapatkan sosialisasi tentang kurikulum merdeka dengan memadai.

Masalah pertemanan dan perundungan menduduki posisi selanjutnya, yakni sebanyak 20%, persentasenya sama dengan masalah cinta. Hurlock (2010) menyebutkan bahwa tugas-tugas perkembangan usia remaja di antaranya adalah memahami peran seks usia dewasa, membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis serta mencapai kemandirian emosi. Poin-poin penting ini menjadi panduan dari tim pengabdian masyarakat dalam menjawab berbagai macam problematika tentang cinta dan persahabatan.

Gambaran tentang tema-tema konsultasi secara lebih mendetail bisa dilihat di tabel 2.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut kemudian diolah oleh tim, dan dijawab menggunakan email yang mereka pakai untuk mengakses tautan Google Form curhat tersebut. Dari sejumlah 46 subjek tersebut, ada beberapa subjek yang mencurhatkan beberapa tema

Tabel 2. Tema Curhat dan Contohnya

Tema	Persentase	Contoh
Masalah hubungan dengan orang tua	11%	knp orng tua sering membentak, mengekang,selalu merasa benar, menyakiti hati anak dengan perkataan, membandingkan dengan saudaranya, mengungkit semua fasilitas yg di berikan? apakah semua orng tua seperti itu?
Masalah belajar dan sekolah	22%	"Saya harus mengambil jurusan apa, saya bingung. Saya pingin akuntansi, tetapi gak bisa matematika, saya juga selalu dianggap sebelah mata sama teman-teman."
Masalah pertemanan dan perundungan	20%	"Pada waktu itu saya terjadi jadi perfitnahan dan dibully, pada saat itu saya tidak tau jika difitnah, bahkan saya menganggap dia sangat baik, ternyata tidak."
Cinta	20%	"Kasih tutorial balikan sama mantan cape gamon trs hahaa, pgn bisa lupain mantan tapi disekolah ktmu terus"
Minat dan bakat	9%	"Aku bingung dengan bakat aku yang mana, menurut aku, aku tidak berbakat di bidang menggambar, tetapi teman-temanku sering bilang bahwa aku bakat menggambar, aku bingung karena membandingkan gambarku dengan gambar anak-anak yang benar-benar pintar menggambar, ternyata aku belum sebagus mereka."
Konsep diri	7%	"Saya terkadang tidak percaya diri dan malu berbicara dengan orang baru, bagaimana caranya agar lebih percaya diri?"
Manajemen diri	11%	"Saya merasa kegiatan saya tidak teratur, siklus tidur tidak terjaga, makan kadang nggak makan, sampai jika ada tugas saya telah mengumpulkan, pernah nggak ngumpulin. Gimana caranya agar kehidupan saya lebih teratur?"

sekaligus, misal mencurhatkan masalah sekolah, orang tua sekaligus konsep diri. Tim pengabdian masyarakat menjawab sesuai kebutuhan, dengan bahasa yang mudah dipahami oleh subjek.

Setelah mendapatkan jawaban, 24 subjek memberikan *feedback* dengan mengirimkan

jawaban berupa tidak puas, cukup puas dan sangat puas. Sedangkan 22 audiens lainnya tidak mengirimkan *feedback*. Dari 24 yang mengirim *feedback*, 15 menjawab cukup puas, dan 9 orang sangat puas, dan tidak ada yang menjawab tidak puas.

Jawaban Curhat Yuk



Yeni Mulati Afifah Afra <yenimulatiafra@gmail.com>

Sel, 2 Agu 09.25 (23 jam yang lalu)



kepada raathanasia 

bagaimana caranya agar bisa menjadi seseorang yang sempurna?, yang pintar dalam bergaul dan pintar dalam pelajaran, yang sangat cantik dan selalu beruntung, yang memiliki banyak teman baik, yang memiliki banyak pendukung, aku juga ingin seperti temanku yang sangat sempurna itu, ia sangat beda jauh dengan aku yang berada dibawahnya, dibawah kata sempurna, bahkan saat bersamanya pun aku merasa malu karna aku seperti sedang dibandingkan dengan nya

Jawaban

yang pasti, tidak ada manusia sempurna di dunia ini. Tetapi, kita bisa berproses menjadi sosok seperti yang kita idealkan, atau yang biasa kita sebut sebagai self ideal. Tentukan self ideal kita berdasarkan kemampuan, potensi, peluang-peluang, dan karakter yang kita miliki. Lalu, rancanglah program agar kita bisa mendekati self ideal itu. Lama-lama, meski tak sempurna, kita akan semakin baik dari hari ke hari.

Salam,
Kak Yeni

Gambar 9. Contoh Pertanyaan dan Jawaban dari Salah Satu Tim Pengmas

Tabel 3. Tingkat Kepuasan Audiens

Audiens	Tidak Puas	Cukup Puas	Sangat Puas	Total
Mengirim <i>Feedback</i>	0 (0%)	15 (62,5%)	9 (37,5%)	24 (52%)
Tidak Mengirim <i>Feedback</i>				22 (48%)
Total				46 (100%)

Penulisan Artikel-Artikel Bertema Seputar Permasalahan Remaja

Selain layanan curhat *online*, *website* *curhatyuk.net* juga memposting artikel-artikel seputar dunia remaja. Sebagian artikel merupakan jawaban dari curhat peserta, yang mendapatkan izin untuk dipublikasikan secara umum.

Hingga tanggal 3 Agustus 2022 telah *terposting* 12 artikel bertema seputar permasalahan remaja. Artikel ini diharapkan mampu menambah wacana dan wawasan dari pengakses *website* ini yang mengambil segmen usia remaja. Beberapa judul artikel tersebut di antaranya adalah: 1) "Aku Merasa Jelek, Bodoh, Tak Berguna, Minta Solusi, Dong!", 2) "Tips Curhat Agar Tepat Sasaran", 3) "5 Tipe Teman, Kamu Tipe yang Mana?", 4) "Pengin Sekolah Jurusan IPA, Tapi Kurang Pintar IPA", dan 5) "4 Manfaat Curhat, Tampaknya Sepele, Efeknya Luar Biasa". Artikel ini ditulis dengan bahasa yang populer dan meremaja, agar sesuai dengan target dari kegiatan ini.

Contoh dari artikel tersebut bisa dilihat di gambar 11.



Gambar 10. Contoh Artikel di Website



Gambar 11. Contoh Artikel

Keberadaan artikel-artikel tersebut, diharapkan mampu memberikan nilai tambah dari *website* *www.curhatyuk.net*, sehingga bukan hanya sebagai platform untuk curhat semata, tetapi juga menyediakan bahan-bahan bacaan yang mendukung. Gaya kepenulisan yang populer dan meremaja juga diharapkan mampu menarik perhatian para pembaca usia remaja.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat menghadirkan layanan curhat *online* ini telah memberi manfaat kepada 46 subjek yang telah memanfaatkan layanan konsultasi *online*. Selain konsultasi *online*, *website* ini juga menghadirkan artikel-artikel yang memiliki tingkat keterbacaan cukup baik, bukan hanya diakses masyarakat dalam negeri, tetapi juga luar negari. Secara umum, *website* *www.curhatyuk.net* memiliki kinerja yang cukup baik. Hal tersebut bisa dilihat dari nilai *Domain Authority* sebesar 1 dan *Page Authority* sebesar 5 menurut indeks dari MOZ.

Pada *website* yang baru berusia 3 bulan, indeks DA dan PA sebesar itu sudah termasuk baik.

Berdasarkan umpan balik dari pengguna layanan curhat *online* ini, keberadaan *website* www.curhatyuk.net cukup berhasil menjadi sarana curhat *online* para pengguna. Karena itu, kami menyarankan agar *website* ini terus dikelola dan disosialisasikan secara lebih luas dengan pendampingan dari Fakultas Psikologi UMS.

5. PERSANTUNAN

Ucapan terima kasih dan apresiasi kami sampaikan kepada dosen pembimbing, kepala program studi Magister Psikologi UMS, dosen, dan karyawan Magister Psikologi UMS, seluruh mahasiswa Magister Psikologi angkatan 2021, rekan-rekan di PT. Indiva Media Kreasi yang telah membantu dalam pembuatan *website*, serta semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proyek pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2020). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2020, 1101001, 790*. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Budiyanti, G. A., & Oktavianto, E. (2020). Stres dan Resiliensi Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 2*(2), 102–109. <https://doi.org/doi:http://dx.doi.org/10.35963/hmjk.v10i2.227>
- Datu, J. (2021). Kenakalan Remaja *Klithih* yang Mengarah pada Konflik Sosial dan Kekerasan di Yogyakarta. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum, 21*(2), 129–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.37480>
- Ekowarni. (2016). Kenakalan Remaja: Suatu Tinjauan Psikologi Perkembangan. *Buletin Psikologi, 1*(2), 24–27. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13162>
- Fatmawati, F., Almigo, N., Maryam, S., & Gani, F. A. (2016). Difference of Coping Strategies Between Early Adolescent Males and Females. *Jurnal Psikoislamedia, 1*(April), 189–203.
- Hurlock, E. B. (2017). *Perkembangan Anak*. Erlangga. www.erlanggaonline.com
- Infodatin. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kaligis, F. (2021). *Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda Indonesia*. Theconversation.Com. <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>
- Kasali, R. (2017). *Strawberry Generation*. Mizan.
- King, L. A. (2018). *Psikologi Umum*. Salemba Humanika.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research, 3*(2), 52–58.
- Muhtarom, I. (2021). *10 Tahun Lagi Masa Bonus Demografi, RI Punya 205 Juta Penduduk Usia Produktif*. Tempo.Co. <https://bisnis.tempo.co/read/1464971/10-tahun-lagi-masa-bonus-demografi-ri-punya-205-juta-penduduk-usia-produktif>
- Pahlevi, R. (2022). *Penetrasi Internet di Kalangan Remaja Tertinggi di Indonesia*. Katadata.Co.Id. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/10/penetrasi-internet-di-kalangan-remaja-tertinggi-di-indonesia>
- Pamungkas, C. (2017). Global village dan Globalisasi dalam Konteks ke-Indonesiaan. *Global Strategis, 9*(2), 245–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jgs.9.2.2015.245-261>

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Puslitdatin. (2019). *Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat*. BNN.Go.Id. Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat
- Rahman, A., Putra, Y. ., & Nio, S. . (2019). Perbedaan Strategi *Coping Stress* pada Pedagang Laki-Laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6340>
- Redcomm, T. R. (2021). *Rahasia Jitu Menaikkan Domain Authority*. Redcomm. <https://redcomm.co.id/knowledges/menaikkan-domain-authority?readmore=true>
- Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Prenada Media. www.erlanggaonline.com
- Sarwono, S. W. (2019). *Pengantar Psikologi Umum*. Raja Grafindo Persada.
- Wijoyo, E. B., & Mustikasari, M. (2020). Psychosocial Aspects of Erickson Model on Toileting Behavior For Toddler Ages: Case Study. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/doi:10.31000/jiki.v3i1.1485>
- Zaking, S. (2020). *Nadiem: Akan Ada 85 Juta Lapangan Kerja Hilang, 97 Juta Tumbuh*. Jawapos. <https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/08/12/2020/nadiem-akan-ada-85-juta-lapangan-kerja-hilang-97-juta-tumbuh/>