

# PSYCHOEDUCATIONAL GROUPS FOR ADOLESCENTS

Dita Rachmayani, S.Psi., M.A / [dita.lecture.ub.ac.id](mailto:dita.lecture.ub.ac.id)



## TUJUAN

Memfasilitasi transisi kehidupan, tugas perkembangan dan mempersiapkan diri menjadi bagian dari masyarakat serta menyelesaikan permasalahan yg dialami oleh remaja melalui kemampuan, pengetahuan, pengertian, bimbingan dan dukungan.

Karakteristik  
Remaja :

1. Adanya kebutuhan & desakan untuk melihat hasil dibandingkan proses
2. Adanya keinginan untuk memperjelas ikatan, keterbatasan serta aturan yg diberlakukan
3. Mempunyai perasaan yg mudah dipengaruhi
4. Adanya kebutuhan untuk memberikan kejutan untuk orang dewasa
5. Mempunyai kesadaran yg tinggi mengenai hasrat seksual
6. Pengembangan narsisme
7. Membangun identitas diri

## GUIDELINE UMUM

---

### Waktu / Durasi

- 2-3 jam mungkin efektif namun tidak mempunyai efek yg lama.
- Lebih dari 1 jam sebaiknya menggunakan teknik dg aktivitas shg anggota berpartisipasi aktif.

### Komposisi Kelompok

- Mengelompokkan dalam rentang usia yg sama & jika terkait tema tertentu dpt memungkinkan mengelompokkan anggota dg jenis kelamin yg sama.

### Ukuran Kelompok

- Membuat kelompok kecil (5-7 orang) dimana masing2 kelompok terdapat "helper".

## GUIDELINE UMUM

---

### Mengatur Tujuan & Objektivitas

- Menyiapkan tujuan dan objektivitas yg jelas dari setiap teknik penyampaian materi yg diberikan.

### Kedaaan lingkungan

- Sama halnya pada anak, namun ukuran ruangan lebih besar.

### Peran Leader

- Mampu memahami, berempati, hangat, jujur dan sensitive pada perasaan remaja

## PSYCHOEDUCATIONAL GROUP FOR ADULT

DITA RACHMAYANI, S.Psi., M.A  
*dita.lecture.ub.ac.id*



### Topik-Topik Terkait Psikoedukasi pada Dewasa

- Peningkatan harga diri
- Meningkatkan kemampuan sosial
- Parenting
- Mereduksi stress

#### **Karakter- istik Individu Dewasa**

1. Punya permasalahan yg lebih spesifik, shg punya ekspektasi / harapan thd program psikoedukasi

2. Perilaku maladaptif / mengganggu, agresif dll bukan menjadi fokus utama

3. Punya banyak pengalaman

4. Lebih bisa fokus pada kegiatan

## GUIDELINE UMUM

---

Waktu / Durasi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyesuaikan dg kesediaan partisipan &amp; topik yg disampaikan.</li></ul>
Komposisi Kelompok	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lebih kecil dibanding peserta untuk psikoedukasi anak &amp; remaja.</li></ul>
Ukuran Kelompok	<ul style="list-style-type: none"><li>• &lt;20 &amp; dapat dibuat kelompok2 kecil</li></ul>
Mengatur Tujuan & Objektivitas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menyiapkan tujuan dan objektivitas yg jelas dari setiap teknik penyampaian materi yg diberikan.</li></ul>
Keadaan lingkungan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dengan waktu yg lebih lama, maka harus menciptakan lingkungan yg nyaman bagi partisipan.</li></ul>
Peran Leader	<ul style="list-style-type: none"><li>• Terencana dengan baik, mengatur tujuan partisipan</li></ul>