



Optimizing Communication Skills in Adolescents: Implementing the 'REACH' Method at SMK Husada Amanah, Batu, Indonesia

Dian Pitaloka Priasmoro¹, Yuni Asri¹, Melan Noer S.¹, Auliya Hidayat¹

¹*Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Institute of Technology and Health Science
RS dr Soepraoen, Malang, Indonesia*

Correspondence author: Dian Pitaloka Priasmoro

Emai: dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id

Address : Jl. Sudanco Supriyadi No. 22 Malang, West Java ,65147, Indonesia, Telp. 081233199747

Submitted: 8 Juli 2023, Revised: 22 Juli 2023, Accepted: 2 Agustus 2023, Published: 20 Agustus 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i4.295



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: In the current era of digitalisation, the use of social media has a huge impact on the lives of children and adolescents, one of which is reducing the ability or social communication skills. So teenagers need to be equipped with communication skills.

Objective: The purpose of this community service activity is to provide communication training with the 'REACH' method.

Method: The methods used in the following community service activities are lectures, training, monitoring and evaluation. The programme was carried out for 2-3 days with a peak on Friday 4 August 2023 which was attended by 64 participants.

Result: The results of the service began with social anxiety screening using a questionnaire of 10 questions, it was found that more than half of the respondents 58% experienced moderate social anxiety caused by not being ready to interact socially, and others. Then all participants were given education and all 100% could understand the material, and finally all participants 100% could practice the activities taught

Conclusion: In conclusion, Training and education activities need to be provided regularly and continuously to have a long-term effect on individual behaviour change.

Keywords: communication skills, REACH, adolescent

Latar Belakang

Di era digitalisasi saat ini, penggunaan media sosial memberikan dampak yang sangat besar bagi kehidupan anak-anak dan remaja. Media sosial menghasilkan dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial adalah membantu dan menunjang kehidupan mereka sehari-hari seperti memudahkan anak-anak dan remaja dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Di sisi lain, beberapa dampak negatif penggunaan media sosial yang menghambat kehidupan manusia seperti mengucilkan individu dari kelompoknya dan mengakses informasi yang tidak tepat atau tidak sesuai bagi mereka (Bernadetha & Siahaan, 2021). Dampak yang lain salah satunya adalah penggunaan handphone terus menerus dan mengabaikan lingkungan sosialnya yang disebut '*phubbing*'

Phubbing adalah penggunaan smartphone yang terus-menerus dan menyebabkan kekurangan interaksi dengan sesama manusia atau sikap menyakiti orang lain dengan menggunakan smartphone secara berlebihan (Afdal, 2019). *Phubbing* adalah budaya yang timbul karena pengaruh yang tidak terkendali dari modernisasi. Masyarakat modern lebih suka melakukan berbagai aktivitas sendiri dengan menggunakan berbagai teknologi sehingga mereka menjadi individualistis dan tidak peduli dengan kondisi sosial (Hanika, 2015).

Dalam jangka panjang apabila kebiasaan siswa ini tidak berubah dapat meningkatkan kecemasan sosial remaja dalam berhubungan dengan orang lain. Kecemasan sosial ini akan berakibat fatal yaitu menurunkan kemampuan komunikasi mereka dengan lingkungan sekitar. Tingkat kemampuan komunikatif yang rendah antar pribadi, dapat mengurangi transfer informasi antar pribadi sehingga bisa berdampak pada menurunnya kesejahteraan mental dan depresiasi sebagai individu padahal hal tersebut sangat penting untuk perkembangan kepribadian remaja. Kesalahpahaman dalam proses komunikasi mengakibatkan komplikasi dan seringkali kehancuran hubungan antara orang-orang atau bahkan konflik moral yang mendalam di dalam individu, karena terkait dengan pemahaman diri (Novik, 2015).

Hasil wawancara dengan guru BK didapatkan hasil survei dari guru BK aktifitas yang mereka lakukan dengan Hpnya ada yang mengakses *instagram*, *WA*, *tiktok*, dan aplikasi *chat* lain. Menurut laporan guru siswa lebih suka dengan menghabiskan waktu bersama Hp. Sehingga dampaknya kebanyakan para siswa tidak siap untuk memulai belajar atau bahkan siswa lebih menyukai cara pintas untuk mengerjakan tugas yaitu mencari di Hp daripada berdiskusi dengan teman atau guru. Kondisi ini menurut para guru apabila dibiarkan maka kecenderungan siswa bermain HP bukannya berkurang namun menjadi meningkat, hal itu akan diikuti juga dengan meningkatnya kebutuhan mitra akan internet dan bisa menyebabkan adiksi/kecanduan internet. Kajian masalah diatas sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu *phubbing* dapat meningkatkan kecemasan sosial. Untuk mencegah hal tersebut dapat dilakukan pencegahan salah satunya dengan meningkatkan keterampilan komunikasi pada remaja agar lebih tertarik berinteraksi sosial secara langsung.

Terdapat berbagai jenis dalam komunikasi antara lain komunikasi massa, komunikasi organisasi, komunikasi antar budaya, dan komunikasi antar pribadi. Diantara jenis tersebut komunikasi antar pribadi atau *Interpersonal* dipandang sangat penting disbanding jenis yang lain karena selain untuk membantu individu mengenali dirinya juga dapat mengenali orang lain. Karena dengan melakukan komunikasi ini mereka akan mendapatkan feed back dari lawan komunikasinya sebagai acuan seorang komunikator tentang dirinya dimata komunikan. Didalam

komunikasi ini mengandung lima unsur dasar yaitu *REACH* atau *Respect, Emphathy, Audible, Clarity, Humble* (Supratikna, 2009).

Ketika kemampuan komunikasi remaja meningkat maka hal ini dapat mencegah terjadinya kesulitan komunikasi. Karena kesulitan komunikasi dapat menyebabkan remaja menghindari kontak dengan orang, menghindari komunikasi, penarikan diri, isolasi dan kepasifan. Selain itu mengakibatkan kenakalan remaja lebih lanjut seperti, menunjukkan *hyperthymia* dengan agresi, kasar, kecenderungan konflik yang meningkat, balas dendam, dan keinginan untuk menyakiti orang lain (Novik, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut pihak mitra sangat mengapresiasi ketikan tim pengusul mengusulkan IPTEKS tentang metode *REACH* sebagai upaya untuk melatih keterampilan siswa dalam berkomunikasi agar siswa tidak melakukan *phubbing* (kecenderungan bermain HP).

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah

1. Meningkatkan pengetahuan remaja tentang *phubbing*, meliputi pengertian, dampak negatif, serta cara mencegahnya.
2. Melatih kemampuan siswa dalam meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal sehingga siswa tidak mengalami kecemasan dalam berinteraksi sosial.

Metode

Kegiatan ini menggunakan menggunakan metode ceramah, pelatihan atau *mini workshop*, dan evaluasi. Metode pelatihan ini dilakukan setelah proses ceramah selesai dilakukan. Dengan bekal kognitif yang cukup diharapkan para siswa lebih mudah untuk mengikuti pelatihan. Pelatihan yang diberikan yaitu tentang cara melakukan komunikasi interpersonal dengan metode *REACH* atau *Respect, Emphathy, Audible, Clarity, Humble*. Frekuensi kegiatan ini sebanyak 1 kali atau 1 sesi. Setelah rangkaian program dilaksanakan maka selanjutnya dilakukan observasi dan evaluasi, dimana tim mengamati kemampuan dan ketrampilan peserta menerapkan metode yang diajarkan. Pelaksanaan keseluruhan program memerlukan waktu sekitar 3 hari yang dilaksanakan di SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu pada bulan Agustus 2023. Sebagai pertanggung jawaban secara moral dan hukum kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Surat Tugas Rektor ITSK RS. dr. Soepraoen. Jumlah sasaran sebanyak 64 orang terdiri dari 52 siswa dan 12 orang guru pengajar.

Hasil dan Pembahasan

Tema program pengabdian yang diusung adalah meningkatkan keterampilan komunikasi melalui metode 'REACH' untuk mencegah perilaku *phubbing* pada remaja berdasarkan hasil survei sebelumnya yang dilakukan tim. Survei dilakuka secara *on line* dan langsung menggunakan intrumen kuisoner *social anxiety* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dijawab menggunakan skala likert dengan jawaban selalu (3), kadang (2), dan tidak pernah (1). Selanjutnya di berikan skor interval 1-10 kecemasan sosial tinggi, 11-20 kecemasan sedang, dan 21-30 kecemasan rendah. Berikut contoh kuisoner yang diisi secara langsung:



Gambar 1. Sreening Kecemasan Sosial

Hasil survei tersebut menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel kecemasan sosial

Social Anxiety

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	4	4.0	4.0	4.0
Sedang	58	58.0	58.0	62.0
Tinggi	38	38.0	38.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh Dosen ini menghasilkan capaian program yaitu:

Yang pertama, peningkatan pengetahuan remaja tentang *phubbing* dan kecemasan sosial. Hasil evaluasis pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan selama dan setelah kegiatan didapatkan seluruh peserta sejumlah 64 orang memahami materi yang disampaikan terbukti dengan antusias mengikuti jalannya kegiatan serta memunculkan beberapa pertanyaan seperti :

“ apakah bahaya bila remaja tidak mampu berkomunikasi langsung” (P)

Pertanyaan diatas menunjukkan siswa memahami urgensi dari topik yang disampaikan bahwa remaja yang tidak memiliki kemampuan berkomunikasi akan menghambat kehidupan akademiknya. Hal ini sejalan dengan (Palmer et al., 2019) yang menyebutkan komunikasi membentuk fondasi dalam interaksi sosial.Pada orang dewasa komunikasi adalah inti dari keberhasilan proses penyesuaian diri terhadap tujuan hidup, minat, kemandirian, peran dan

fungsi sosial. Sehingga apabila remaja mengalami kegagalan dalam kemampuan ini maka akan berdampak pada usia yang lebih tua. Pernyataan ini diasumsikan bahwa pada remaja diperlukan bekal yang cukup menguasai keterampilan komunikasi akan berdampak pada kehidupan selanjutnya. Antusiasme dan keseriusan audience dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Tim Memberikan Materi

Selain itu disebutkan bahwa ada banyak hasil penelitian yang memberikan bukti bahwa orang yang memiliki komunikasi baik akan memiliki juga kuantitas dan kualitas hubungan sosial seseorang berhubungan dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik di sepanjang hidup (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010). Selain itu usia remaja yang relatif masih terus berkembang sangat memungkinkan remaja untuk mempelajari berbagai macam pengetahuan, dipandang sangat tepat untuk dimanfaatkan memberikan pengetahuan yang bermanfaat (Priasmoro, et al., 2023).

Capaian program *kedua* yaitu peningkatan keterampilan remaja dalam menerapkan model 'REACH' dalam komunikasi sehari-hari dengan sosialnya. Berdasarkan hasil pelaksanaan program, remaja mampu mempraktikkan keterampilan komunikasi sosial di berbagai situasi. Menurut keterampilan sosial diartikan sebagai asumsi kehidupan sosial yang sehat yang sangat penting dalam mencapai kehidupan pribadi, kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sosial, dan untuk mengekspresikan diri mereka sendiri dalam memahami orang lain (Kaffemaniene & Jurevičienė, 2012). Selain itu berkomunikasi penting untuk menghindari konflik, dan untuk mempertahankan keterampilan interpersonal yang baik. Keterampilan sosial merupakan kondisi penting untuk menjamin interaksi yang harmonis dalam kelompok sosial, serta memungkinkan bagi seorang individu untuk bertindak secara efektif di lingkungan sosial (Jurevičienė et al., 2018).

Berdasarkan teori tersebut maka dipandang sangat penting untuk membekali remaja dengan keterampilan yang berguna untuk kesuksesan mereka dalam kehidupan sosialnya.

Kemampuan tersebut dapat dilihat dari penampilan remaja dalam melaksanakan simulasi di depan kelas seperti berikut:



Gambar 3. Peserta melaksanakan simulasi teknik Komunikasi

Kesimpulan

Kesimpulan kegiatan ini adalah edukasi tentang *'phubbing'* dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan memberikan wawasan tentang bahaya dan dampaknya. Sehingga dengan bekal yang cukup ini sasaran dapat lebih mudah untuk membuka diri menerima pelatihan tentang penggunaan metode 'REACH' dalam menerapkan komunikasi sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga dengan keterampilan ini remaja akan terhindar dari dampak negatif lainnya.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada seluruh tim pengabdian yang telah bekerja keras untuk mensukseskan pelaksanaan program ini serta mitra yang terlibat yaitu SMK Kesehatan Amanah Husada Kota Batu yang telah turut serta dalam memberikan dukungan dalam pelaksanaan program.

Daftar Pustaka

- Afdal, A., Alizamar, A., Ildil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective*. 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- A. Supraktikna. 2009. *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Bernadetha, F., & Siahaan, C. (n.d.). (2021). *A TEENAGERS' COMMUNICATION COMPETENCIES IN USING*. 22(2), 215–222.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
- Iv, B. A. B., & Deskriptif, A. A. (n.d.). *Digilib.Uinsby.Ac.Id Digilib.Uinsby.Ac.Id Digilib.Uinsby.Ac.Id Digilib.Uinsby.Ac.Id Digilib.Uinsby.Ac.Id Digilib.Uinsby.Ac.Id*.
- I.M. Hanika, "Fenomena Phubbing di Era milinea (ketergantungan seseorang pada smartphone terhadap lingkungannya)," *J. Ilmu Komun.*, vol. 4, no. 1, pp. 42–51, 2015.

- Jurevičienė, M., Kaffemaniene, I., & Ruškus, J. (2018). Concept and Structural Components of Social Skills. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(86). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v3i86.266>
- Kaffemaniene, I., & Jurevičienė, M. (2012). Opportunities for modeling social skills education based on the individual's strengths. *Specialusis Ugdymas*, 27(2).
- Novik, N. N., & Podgórecki, J. (2015). A model of developing communication skills among adolescents with behavioral problems. *International Journal of Environmental and Science Education*, 10(4), 579–587. <https://doi.org/10.12973/ijese.2015.272a>
- Palmer, A. D., Carder, P. C., White, D. L., Saunders, G., Woo, H., Graville, D. J., & Newsom, J. T. (2019). The impact of communication impairments on the social relationships of older adults: Pathways to psychological well-being. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 62(1), 1–21. https://doi.org/10.1044/2018_JSLHR-S-17-0495.
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence of a sedentary lifestyle as a predictor of risk of chronic diseases and stress levels in Malang, INDONESIA. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11-16.
- Situmorang, Z. R. D., Hastuti, D., & Herawati, T. (2016). The Influence of Communication and Attachment with Peers on Adolescence Character in Rural Area. *Journal of Child Development Studies*, 1(2), 34. <https://doi.org/10.29244/jcde.1.2.34-44>