

# Psychological Education for Enhancing Adaptive Behavior in Adolescents Through Resilience (Psikoedukasi Peningkatan Perilaku Adaptif Remaja Melalui Resiliensi)

Oleh:

Akhmad Varrel Al Farabi, Hazim

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



# Pendahuluan

Remaja adalah individu yang sedang mengalami proses transisi dari anak-anak ke masa dewasa, di mana perkembangan ini tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga perilaku, logika, interaksi sosial, dan kesejahteraan emosional [2]. Dalam fase ini, remaja sering kali menunjukkan perilaku maladaptive yang merugikan dan tidak sesuai dengan aturan, seperti tawuran, penggunaan obat-obatan terlarang, dan kecanduan game online. Fenomena tawuran di kalangan remaja semakin marak terjadi di berbagai kota besar, menjadi hal yang biasa dan mencemaskan masyarakat [5]. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya perilaku maladaptive, seperti tawuran, berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengontrol tingkah laku mereka. Dalam konteks pendidikan, siswa diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekolah dan memahami pola perilaku serta budaya yang ada di sekitarnya, sehingga kemampuan mereka untuk beradaptasi sangat penting untuk memfasilitasi integrasi dan keterlibatan yang efektif dalam proses pembelajaran [3]. Perilaku adaptif sendiri adalah perilaku yang berkembang sesuai dengan tuntutan atau harapan lingkungan terhadap individu [6]

# Pendahuluan

Perilaku adaptif merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma dan standar sosial di sekitarnya, serta beradaptasi pada situasi baru dengan keterampilan interaksi yang baik [7][3]. Di SMP YPM 7 Sidoarjo, ditemukan perilaku maladaptif di kalangan siswa, seperti membolos, keributan di kelas, dan bullying, yang menunjukkan tantangan dalam penyesuaian sosial. Resiliensi, sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif meskipun menghadapi risiko dan situasi merugikan, sangat penting dalam mengelola stres dan memperkuat diri. Remaja dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung menunjukkan perilaku pro-sosial dan keterlibatan positif dalam kegiatan sosial dan akademik [9]. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi sangat diperlukan agar remaja dapat tetap bersemangat dan mengatasi kesulitan tanpa terjerumus ke dalam perilaku negatif [7]. Dalam hal ini perlu diadakan psikoedukasi untuk meningkatkan perilaku adaptif pada remaja dengan menggunakan resiliensi, terutama pada siswa SMP YPM 7. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terhadap remaja bahwa peran resiliensi sangat penting bagi diri sendiri serta dapat meningkatkan perilaku adaptif mereka. Ketika perilaku adaptif meningkat mereka akan memiliki sikap yang positif, dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan tumbuh kembang yang optimal.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah psikoedukasi berbasis Pendidikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa tenang perilaku adaptif dan resiliensi?



# Metode

- Populasi pada penelitian sebanyak 60 siswa dan siswi
- Menggunakan one group pre test dan post test
- Analisa data menggunakan jasp 0.18.1.0
- Skala yang digunakan untuk pos test dan pre test adalah skala pemahaman tentang resiliensi dan perilaku adaptive dengan reliabel alpha Cronbach 0.944



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



[universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo](https://www.facebook.com/universitasmuhammadiyahsidoarjo)



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

# Hasil

Uji menggunakan Normalitas menggunakan aplikasi JASP 0.18.1.0 untuk mendapatkan hasil dari normalitas data yang ada

**Test of Normality (Shapiro-Wilk)**

		<b>W</b>	<b>p</b>
Pre tes	-		
	Pos test	0.849	< .001

*Note.* Significant results suggest a deviation from normality.

Dapat dilihat uji normalitas T tes Shapiro Wilk dikatahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 yang artinya lebih kecil dari 0,05 ( $>0.05$  dikatakan normal). Maka dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal. Oleh karena hal ini, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan non parametrik tes. Menurut Sugiyono [14] jika statistic parametrik bisa di terapkan jika data tersebut berdistribusi normal, namun jika sebaliknya data tidak berdistribusi normal maka harus menggunakan statistic non parametrik.

	Descriptives					
	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>Coefficient of variation</b>	
Pre-tes	60	9.25	5.942	0.767	0.642	
Post - test	60	18.333	2.569	0.332	0.14	



# Hasil

Setelah dilakukan uji normalitas dan didapatkan data tidak berdistribusi normal, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon. Tujuan dari uji hipotesis dengan Wilcoxon untuk melihat apakah ada peningkatan pemahaman tentang perilaku adaptif dan resiliensi. Uji Wilcoxon yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dua data dari hasil pre tes dan post tes apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Didapatkan bahwa sebelum di berikan perlakuan yaitu ( $M= 9.25$ ) dan setelah diberikan perlakuan yaitu ( $M=18.333$ ) yang artinya adanya peningkatan pemahaman ketika sudah diberikan perlakuan psikoedukasi

Paired Samples T-Test					
Measure 1	Measure 2	W	z	df	p
Pre tes	Pos test	88	5.942	-	< .001

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan hasil dari uji tes stastistik menggunakan uji Wilcoxon diketahuan nilai atau value p adalah 0,001 dan dapat disimpulkan jika uji hipotesis diterima dengan nilai signfikansi <0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pemahaman dan adanya peningkatan pemahaman terkait resiliensi dan perilaku adaptif sebelum dan setelah diberikan psikoedukasi



# Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang peningkatan perilaku adaptif remaja melalui resiliensi efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya resiliensi untuk perilaku adaptif. Penelitian sebelumnya oleh Mir'atannisa, dkk [15] mengungkapkan bahwa program pendidikan tentang resiliensi membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan pengetahuan mereka tentang resiliensi. Rutten [16] menyatakan bahwa resiliensi adalah proses dinamis yang membantu individu pulih dari stres atau depresi. Remaja sering menghadapi tekanan akademik dan pengaruh negatif [17], di mana Putri & Oktaviana [17] menekankan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan pulih dari kesulitan. Anggraini, dkk (2023) [18] menyoroti pentingnya kesehatan mental dalam mendukung kemampuan adaptasi remaja, di mana individu dengan kesehatan mental baik dapat menghadapi tantangan hidup. Dukungan dari keluarga, teman, dan sekolah sangat penting dalam membangun resiliensi [20], dan kemampuan adaptasi menjadi kunci untuk mengatasi tekanan, seperti yang ditunjukkan oleh Sari (2022) [21]. Penelitian oleh Utami dan Indreswari (2019) [22] menekankan pentingnya perilaku adaptif dalam membantu remaja beradaptasi, sementara Damanik & Telaumbanua [3] menunjukkan bahwa siswa dengan perilaku adaptif memiliki keterampilan sosial lebih tinggi. Selain itu, perilaku modeling dapat menghasilkan perilaku adaptif, seperti yang ditunjukkan oleh Laela (2020) [23], di mana 70% responden yang meniru idolanya mengalami peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan hubungan sosial.



# Temuan Penting Penelitian

- Siswa dan siswi memiliki pengetahuan baru tentang Kesehatan mental terutama tentang perilaku adaptif dan resiliensi
- Adanya peningkatan pemahaman setelah diberikan post test
- Program psikoedukasi menjadi wadah untuk menambah ilmu dan pengetahuan baru tentang Kesehatan mental



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



# Manfaat Penelitian

- Adanya program psikoedukasi yang diadakan menambah wawasan baru bagi mereka tentang Kesehatan mental
- Mendukung terciptanya lingkungan sekolah agar lebih baik lagi kedepannya



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



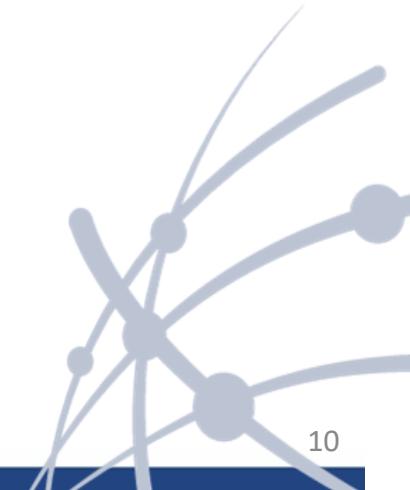
[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)



# Referensi

- [2] Y. Bachri, M. Putri, Y. P. Sari, and R. Ningsih, "Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja," *J. Salingka Abdimas*, vol. 1, no. 1, pp. 30–36, 2021, doi: 10.31869/jsam.v1i1.2823.
- [3] R. Damanik, Hosiana and A. Telaumbanua, "PENGARUH PERILAKU ADAPTIF TERHADAP KETERAMPILAN SOSIAL SISWA DI SMP NEGERI 1 MANDREHE UTARA," vol. 12, no. 2, 2024.
- [5] Annisa Intan Maharani, Agnes Clara Nainggolan, Istiharoh Istiharoh, Pramasheila Arinda Putri, and Riyana Adhitya Pratama, "Analisis Fenomena Penyimpangan Sosial: Tawuran Remaja Dalam Teori Anomie Emile Durkheim," *JISPENDIORA J. Ilmu Sos. Pendidik. Dan Hum.*, vol. 2, no. 3, pp. 139–154, 2023, doi: 10.56910/jispendiora.v2i3.978.
- [6] O. R. Nadila and S. A. Lubis, "Efektivitas konseling behavioral dengan teknik modelling dalam menangani perilaku maladaptif siswa madrasah aliyah negeri," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 10, no. 1, p. 417, 2024, doi: 10.29210/1202424457.
- [7] R. B. SAFIRI, "Pelatihan Penerapan Perilaku Adaptif Pns Dalam Menghadapi Era Globalisasi," *COMMUNITY J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 107–114, 2023, doi: 10.51878/community.v2i2.1917.
- [9] W. S. Hertinjung, S. Yuwono, P. Partini, A. K. Laksita, A. A. Ramandani, and S. S. Kencana, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi," *Proyeksi*, vol. 17, no. 2, p. 60, 2022, doi: 10.30659/jp.17.2.60-71.
- [15] M. Mir'atannisa, Intan, N. Rusmana, andang, and N. Budiman, "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 3, no. 2, pp. 70–76, 2019, [Online]. Available: [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- [16] F. Nashori and I. Saputro, *Psikologi Resiliensi*, no. 1. 2021. [Online]. Available: [https://www.researchgate.net/publication/351283333\\_Psikologi\\_Resiliensi](https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi)
- [17] S. B. N. Putri and W. Oktaviana, "Hubungan tingkat resiliensi dengan ide bunuh diri pada remaja di SMA 'X' Purwakarta," vol. 6, no. 1, pp. 1–7, 2024, [Online]. Available: <https://repository.upnvj.ac.id/2464/17/AWAL.pdf>
- [18] F. Bela Anggraini, H. Andriansyah, and A. Yolanda Pracella, "Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Resiliensi Dan Problem Solving Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu," *DAWUH Islam. Commun. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 52–59, 2023, doi: 10.62159/dawuh.v4i2.1096.
- [20] M. Iskandar et al., "Pengaruh Kesehatan Mental Pada Perilaku Remaja di Era VUCA," *Proceeding Conf. Psychol. Behav. Sci.*, vol. 2, no. 1, pp. 32–37, 2023, [Online]. Available: <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>
- [22] N. W. Utami and H. Indreswari, "Kemampuan Guru Bk Smp Di Kota Malang Dalam," *Abdimas Pedagog. J. Ilm.* ..., vol. 2, no. 2, pp. 103–108, 2019, [Online]. Available: <http://journal2.um.ac.id/index.php/pedagogi/article/view/8884>
- [23] F. N. Laela, "Analisis Perilaku Modeling pada KPop Idols terhadap Self Image Remaja," *J. Bimbing. dan Konseling Islam*, vol. 12, no. 1, pp. 104–110, 2022, doi: 10.29080/jbki.2022.12.1.104-110



