

Psychological Education for Enhancing Adaptive Behavior in Adolescents Through Resilience [Psikoedukasi Peningkatan Perilaku Adaptif Remaja Melalui Resiliensi]

Akhmad Varrel Al Farabi¹⁾, Hazim²⁾, Effy Wardati Maryam³⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

³⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
varel.farabi@gmail.com¹⁾, hazim@umsida.ac.id²⁾, effywardati@umsida.ac.id³⁾

Abstract. *This psychoeducation aims to examine the influence of psychoeducation on the improvement of adaptive behavior in adolescents through resilience at SMP YPM 7 Sidoarjo. Adolescents often face challenges that can trigger maladaptive behaviors, such as brawls and bullying. Through lectures and direct interactions, students learn about the importance of resilience in coping with academic pressures and negative influences. The analysis results using paired sample T-tests show a significant difference between pre-test and post-test, indicating the effectiveness of the intervention. The increase in understanding of resilience helps students manage their emotions and seek solutions to the problems they face. Support from family and friends also plays a crucial role in building resilience. These findings emphasize the need for psychoeducational programs to enhance adaptive behavior in adolescents and provide strong social support in facing life's challenges..*

Keywords - psychoeducation, resilience, adaptive behavior in adolescents, sidoarjo, bullying, brawls, substance abuse, social support, academic pressure

Abstrak. *Psikoedukasi ini bertujuan untuk menguji pengaruh psikoedukasi terhadap peningkatan perilaku adaptif remaja melalui resiliensi di SMP YPM 7 Sidoarjo. Remaja sering menghadapi tantangan yang dapat memicu perilaku maladaptif, seperti tawuran dan bullying. Melalui ceramah dan interaksi langsung, siswa belajar tentang pentingnya resiliensi dalam mengatasi tekanan akademik dan pengaruh negatif. Hasil analisis menggunakan T-tes paired sample menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test, yang mengindikasikan efektivitas intervensi. Peningkatan pemahaman tentang resiliensi membantu siswa mengelola emosi dan mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Dukungan dari keluarga dan teman juga berperan penting dalam membangun resiliensi. Temuan ini menegaskan perlunya program psikoedukasi untuk meningkatkan perilaku adaptif remaja dan memberikan dukungan sosial yang kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan*

Kata Kunci - psikoedukasi, resiliensi, perilaku adaptif remaja, sidoarjo, bullying, tawuran, penggunaan obat-obatan terlarang, dukungan sosial, tekanan akademik

I. PENDAHULUAN

Setiap tahap perkembangan manusia pasti memiliki fitur unik yang membedakannya dari fase anak-anak dan dewasa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja sedang berada di tahap mencari jati diri, di mana mereka menghadapi banyak tantangan[1]. Remaja ialah seorang individu yang sedang mengalami proses transisi dari anak-anak ke masa dewasa dengan adanya proses perkembangan anak - anak ke dewasa tidak hanya fisik, melainkan juga meliputi proses perkembangan perilaku, logika, interaksi sosial dan juga kesejahteraan emosional. Jadi tidak heran jika seorang di masa remaja melakukan atau pernah melakukan suatu perilaku [2]. Perilaku muncul dari berbagai aktivitas manusia yang dapat dibedakan menjadi perilaku adaptif dan perilaku maladaptive. Remaja biasanya melakukan perilaku maladaptive yang merugikan dan tidak sesuai dengan aturan, seperti tawuran, penggunaan obat-obatan terlarang, dan kecanduan game online. Karena akan menyebabkan konflik, pertengkaran, kekerasan, dan perilaku antisosial terhadap orang lain, perilaku yang menyimpang dari norma sosial akan berdampak negatif pada kesejahteraan individu dan kelompok sosial. Tawuran, fenomena perilaku maladaptive yang sedang marak di kalangan remaja, sekarang menjadi hal biasa di berbagai kota besar, dan semakin mencemaskan masyarakat. [3].

Perilaku terbentuk dari beragam aktivitas manusia, Ada dua jenis perilaku manusia: perilaku adaptif dan maladaptive perilaku inilah akibat dari terbentuknya kebiasaan beragam dari aktivitas manusia[4]. Dalam kebanyakan kasus, perilaku maladaptive yang ditampilkan oleh remaja bersifat destruktif dan secara sadar melanggar aturan. Perilaku seperti tawuran, penggunaan obat-obatan terlarang, dan kecanduan game online adalah contoh perilaku yang dilakukan oleh remaja. Perilaku yang tidak sesuai dengan standar sosial dan membahayakan kesejahteraan individu dan kelompok sosial. Fungsi regulasi pengaruh hedonis sering kali mendorong dan memperkuat perilaku maladaptive

ini, tetapi mereka juga dapat menjadi kebiasaan yang terikat pada stimulus. Akibatnya Perilaku ini sering kali memicu konflik, pertikaian, kekerasan, serta tindakan antisosial lainnya terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan strategi perilaku untuk meningkatkan keterlibatan sosial, mempertahankan fokus, dan mengurangi perilaku agresif[4].

Fenomena perilaku maladaptif Fenomena tawuran di kalangan remaja kini semakin marak terjadi di berbagai kota besar, menjadi hal yang biasa dan mencemaskan masyarakat[5]. Fenomena tawuran di kalangan remaja kini semakin marak terjadi di berbagai kota besar, menjadi hal yang biasa dan mencemaskan masyarakat. Keadaan ini mengindikasikan bahwa maraknya fenomena perilaku maladaptive tawuran ini berkaitan dengan fungsi perilaku adaptif remaja dalam mengontrol tingkah laku mereka.

Dalam konteks pendidikan, siswa berperan sebagai peserta didik yang saling bergantung satu sama lain dalam aktivitas pembelajaran. Mereka diharapkan dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekolah dan memahami pola perilaku serta budaya yang ada di sekitarnya. Kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka sangat penting untuk memfasilitasi integrasi dan keterlibatan yang efektif dalam proses pembelajaran[3]. Perilaku adaptif adalah perilaku yang berkembang sesuai dengan tuntutan atau harapan lingkungan terhadap individu[6]. Seseorang yang menunjukkan perilaku adaptif dianggap Perkembangan kemampuan mental, motorik, dan sosial berkontribusi pada perkembangan perilaku adaptif. Seseorang yang menunjukkan perilaku adaptif dianggap telah mencapai perkembangan kemampuan mental, motorik, dan sosial yang diharapkan oleh lingkungannya. Harapan atau kebutuhan lingkungan ini biasanya bergantung pada usia atau tahap perkembangan individu, dengan tujuan mencapai tingkat kemampuan tertentu pada setiap tahap pertumbuhan. Selama individu menjalankan tugas perkembangan mereka, mereka akan mengembangkan perilaku adaptif.

Menurut Rahayu Perilaku adaptif adalah merujuk pada kemampuan seseorang untuk mampu menyesuaikan diri dengan norma atau standar yang ada di lingkungan sosial sekitarnya [7]. Sementara itu, Lestari berpendapat perilaku adaptif adalah kemampuan untuk beradaptasi pada situasi baru dan memiliki keterampilan untuk berinteraksi dengan baik. [3]. Keterampilan antara lain adalah berinteraksi yang mencakup keterampilan sosial individu yang mendukung perilaku adaptif. Berdasarkan uraian dari ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku adaptif adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru sambil memiliki keterampilan sosial yang memadai untuk berinteraksi dengan lingkungan tersebut. Jika individu berhasil memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan masalahnya maka akan terjadinya perilaku yang adaptif. Respon dari perilaku adaptif ini adalah sikap positif, pencapaian tujuan, tumbuh kembang optimal, Aktualisasi diri, Integritas, dan menguasai lingkungan.

Berdasarkan hasil Community Need Assesment (CNA) dengan menggunakan metode wawancara dan observasi diperoleh data bahwa di SMP YPM 7 Sidoarjo terdapat perilaku maladaptif pada siswa seperti membolos, ramai di kelas, keluar kelas saat pembelajaran berlangsung, terlambat ke sekolah, merokok, hingga bullying. Dari hasil wawancara lebih lanjut dengan guru BK mendapatkan informasi bahwa siswa sering bertengkar dan mengolok-ngolok satu sama lain adalah dari siswa kelas 7, selain itu siswa juga pernah merusak salah satu fasilitas warga sekitar sehingga dilakukan mediasi antara warga, guru, dan orang tua dan pelanggaran yang sering dilakukan oleh siswa adalah merokok, sering membolos, dan terlambat ke sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan pada komunitas SMP YPM 7 Sidoarjo terkait dengan perilaku maladaptive.

Beberapa faktor yang dapat memicu perilaku maladaptif meliputi identitas negatif, kurangnya pengendalian diri, usia, jenis kelamin, rendahnya pencapaian, pengaruh teman sebaya, status sosial ekonomi yang rendah, serta kurangnya peran orang tua dalam hal pengawasan, dukungan, dan disiplin. Oleh karena itu, perilaku maladaptif pada siswa dapat dikenali melalui dampak yang ditimbulkan oleh perilaku mereka. Penting untuk memahami bahwa perilaku maladaptif harus dihindari agar siswa dapat berkembang menjadi individu yang dewasa dan mandiri. Untuk mencapai sikap yang positif, siswa memerlukan bantuan dalam mengatasi masalah perilaku maladaptif yang mereka hadapi, salah satunya dengan meningkatkan perilaku adaptif pada siswa melalui resiliensi [4].

Beberapa faktor yang dapat memicu adanya perilaku maladaptive, yakni identitas negatif, kurangnya pengendalian diri, usia, jenis kelamin, rendahnya pencapaian, pengaruh dari teman sebaya dan juga lingkungannya. Sehingga penting bagi kemampuan remaja untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru serta memiliki keterampilan untuk akrab dalam situasi tersebut, yang juga bisa disebut dengan Perilaku Adaptive [3].

Aspek-Aspek penyesuaian diri Menurut Sundari [8] karakteristik pada remaja yang dalam masa penyesuaian diri sebagai berikut : (a) Penyesuaian dengan keluarga (family adjustment) akan terwujud jika anggota keluarga memiliki kesadaran dan kesanggupan memenuhi fungsinya, (b) penyesuaian dengan sosial (sosial adjustment) kelompok individu, keluarga, organisasi, adanya keharmonisan dalam masyarakat dan harus ada kesadaran (c) penyesuaian dengan sekolah, dimana merupakan wadah bagi siswa dalam mengembangkan potensinya terutama intelegensi dan pribadinya

Sedangkan menurut Scheinders [8] Ada empat komponen, yaitu adaptasi, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk beradaptasi; konformitas, yang didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki penyesuaian diri jika mereka memenuhi standar sosial dan moralnya; dan mastery, yang didefinisikan sebagai seseorang yang memiliki

penyesuaian diri yang baik dan memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasikan reaksi mereka sendiri. Variasi individual adalah perbedaan dalam perilaku dan respons individu saat menghadangnya.

Dari apa yang disampaikan diatas dapat kita simpulkan jika aspek penyesuaian diri meliputi adaptasi, kesesuaian, penguasaan dan variasi individu. Faktor penyesuaian diri menurut Scheneider [8] ada lima faktor yang dimana hal tersebut mampu mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, yaitu : (a) Kondisi fisik, hal ini berpengaruh dengan kuat pada proses penyesuaian diri pada remaja. Kondisi fisik meliputi bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik individu tersebut, (b) Kepribadian, dimana kemauan dan kemampuan untuk berubah, self control, realisasi diri, dan intelegensi, (c) Edukasi; belajar, pengalaman masalalu, latihan yang diperoleh dan menyerap pada diri individu dengan melalui proses belajar, (d) Lingkungan, lingkungan sekolah keluarga dan masyarakat yang mempengaruhi penyesuaian diri individu, (e) Agama dan budaya, agama menjadi faktor yang berarti dan budaya yang berpengaruh pada kehidupan individu.

Schneider [8] Selain aspek-aspek penyesuaian diri yang telah disebutkan, terdapat beberapa faktor lain yang juga berperan penting dalam proses ini. Pertama, kondisi fisik individu, yang mencakup faktor keturunan, bentuk tubuh, dan berbagai aspek lain yang berkaitan dengan fisik, dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk beradaptasi. Selanjutnya, perkembangan dan kematangan individu, termasuk kematangan emosional serta perkembangan intelektual, sosial, dan moral, juga berkontribusi pada penyesuaian diri. Faktor psikologis, seperti pengalaman hidup, tantangan yang dihadapi, dan kondisi mental, memainkan peran penting dalam bagaimana individu menyesuaikan diri. Lingkungan sosial, termasuk kondisi keluarga, rumah, dan lingkungan sekitar, juga sangat memengaruhi proses penyesuaian. Selain itu, budaya, yang mencakup adat istiadat dan agama yang dianut, dapat memengaruhi cara seseorang beradaptasi. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan perilaku adaptif adalah resiliensi, yang membantu individu untuk bangkit dan beradaptasi meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Semua faktor ini saling berinteraksi dan membentuk cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi yang mereka hadapi.

Resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan mencapai hasil yang sukses meskipun menghadapi berbagai risiko yang signifikan dan situasi yang merugikan. Konsep ini menekankan bahwa resiliensi merupakan respons yang sehat dan produktif terhadap kesulitan dan trauma, dengan tujuan untuk mengatasi penderitaan tersebut dengan baik. Dengan demikian, individu yang memiliki resiliensi tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga dapat tumbuh dan berkembang dari pengalaman tersebut, menjadikannya lebih kuat dalam menghadapi tantangan di masa depan [9]. Resiliensi adalah orang yang memiliki kesehatan mental yang baik [9]. Berdasarkan berbagai pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap berbagai jenis risiko dan trauma. Resiliensi memainkan peran yang sangat penting dalam mengelola stres dan memperkuat diri. Pada remaja, mereka yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung mencapai hasil yang lebih baik, yang mencakup perilaku pro-sosial, partisipasi dalam kegiatan sosial, keterlibatan dengan kelompok sebaya yang positif, serta keterlibatan akademik yang lebih baik. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya membantu remaja menghadapi tantangan, tetapi juga mendukung perkembangan mereka dalam berbagai aspek kehidupan [9]. Oleh karena itu sangat perlunya Resiliensi bagi seseorang remaja/individu agar bisa bangkit/tetap bersemangat saat dalam keadaan sulit, tanpa adanya beban/stres, depresi atau bahkan sampai ingin melukai atau bahkan sampai mengakhiri diri sendiri. [7]

Menurut Grotberg [9], Terdapat tiga komponen utama yang mempengaruhi resiliensi, yaitu I Have, I Am, dan I Can. I Have mencakup dukungan eksternal, seperti memiliki teman atau keluarga yang dapat dipercaya, menetapkan batasan perilaku, keinginan untuk mandiri, serta memiliki teladan yang baik. Sementara itu, I Am berfokus pada dukungan internal, yang meliputi sifat-sifat positif seperti menjadi pribadi yang disukai banyak orang, bersikap tenang dan baik hati, serta memiliki banyak teman. Komponen I Can berkaitan dengan keterampilan interpersonal dan kemampuan pemecahan masalah, yang mencakup menciptakan ide-ide baru, menyelesaikan tugas dengan tuntas, menggunakan humor untuk meredakan ketegangan, serta berkomunikasi dengan orang lain tentang pikiran dan perasaan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan, mengontrol perilaku, dan mencari bantuan saat diperlukan. Selain ketiga faktor tersebut, optimisme juga merupakan elemen penting dalam resiliensi. Optimisme adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan, yang memungkinkan mereka untuk terus melanjutkan hidup. Individu yang optimis cenderung berpikir positif saat menghadapi masalah dan memiliki harapan untuk masa depan, serta menunjukkan kesehatan fisik yang lebih baik. Dengan demikian, optimisme menjadi kunci dalam mengendalikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi. [9]

Menurut Reivich dan Shatte, terdapat beberapa faktor kunci yang mempengaruhi resiliensi, termasuk pola pikir individu, sikap positif saat menghadapi kesulitan, dorongan untuk bangkit, gaya berpikir, dan keyakinan bahwa kesulitan dapat dilihat sebagai hal yang positif. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dan stres dalam hidup mereka tanpa beralih ke perilaku maladaptif, seperti kenakalan remaja. Kumpfer menambahkan bahwa ada enam prediktor utama dalam resiliensi. Pertama, stressor atau tantangan yang dihadapi individu, di mana tingkat stres yang dialami sangat bergantung pada persepsi, penilaian kognitif, dan interpretasi individu terhadap stressor tersebut. Selanjutnya, lingkungan eksternal juga berperan penting, yang mencakup keseimbangan dan interaksi antara faktor risiko dan faktor perlindungan dalam konteks kritis seperti

keluarga, komunitas, budaya, sekolah, serta dukungan dari teman sebaya. Interaksi individu dengan lingkungannya juga menjadi faktor yang signifikan, di samping karakteristik individu itu sendiri, seperti kemampuan kognitif, spiritualitas, perilaku, dan latar belakang budaya yang berbeda. Proses resiliensi melibatkan cara individu mengatasi stres dalam jangka pendek dan panjang, yang dipelajari dari pengalaman untuk mencegah dampak negatif dari stressor dan tantangan yang dihadapi. Terakhir, hasil positif dari proses ini, yang mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan baik, menjadi faktor prediksi penting untuk reintegrasi resiliensi di masa depan setelah mengalami disrupsi atau stres [6].

Resiliensi meliputi keterampilan sosial yang baik, kemampuan komunikasi yang baik, harga diri yang tinggi, selera humor, serta dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial [10]. Seseorang memiliki sumber daya pribadi yang cukup untuk mengelola reaksi emosional terhadap pengalaman sulit [10]. Indikator sumber daya adalah sumber daya pribadi yang membantu seseorang mengatasi tantangan. Indeks sumber daya atau resource index yang dimana mencakup dua faktor: rasa penguasaan dan rasa keterhubungan. Seseorang dapat berhasil beradaptasi terhadap tantangan yang mengancam fungsi, kelangsungan hidup, dan perkembangannya, seperti yang terjadi pada masa pandemi COVID-19, karena didukung oleh ketahanannya [10]. Persepsi seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi permasalahan tertentu adalah pengendalian diri yang meliputi optimisme, efikasi diri, dan kemampuan beradaptasi [10].

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Ni Komang Krisnawati Mangna dengan judul penelitian "Adolescent Resilience in Orphanages" didapatkan hasil bahwa remaja panti asuhan sering mengalami tekanan psikologi oleh karena itu dibutuhkan kemampuan resiliensi untuk membantu remaja bangkit dari kenyataan serta keterpurukan. Resiliensi akan membantu remaja untuk bertahan dalam menghadapi suatu permasalahan dan menjauh dari perilaku maladaptive [11]. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Katkar, dkk (2021) Dengan judul Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. menggunakan metode kuantitatif dilakukan dengan 16 remaja di panti asuhan YBMI Semarang. adanya peningkatan resiliensi setelah diadakan pelatihan dengan pretes 56% sedangkan postes akhir menjadi 74%. remaja yang tinggal di panti asuhan sering mengalami tekanan emosional yang 52 lebih tinggi dibanding dengan remaja yang tinggal dengan keluarga utuh sehingga pelatihan resiliensi dibutuhkan untuk membantu mengatasi hal tersebut. memberikan pengetahuan pada remaja tentang pentingnya resiliensi [12].

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.

II. METODE

Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode penelitian kuantitatif pre-experimental. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain one group pre-test and post-test. Ciri khas pada metode eksperimen adalah adanya pemberian perlakuan, dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan untuk mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan [13]. Pemberian materi menggunakan metode ceramah secara lisan dengan menggunakan power point

Subjek Penelitian

Sasaran kegiatan dilakukan ditujukan pada siswa dan siswi kelas 8 1,2,3 sebanyak kurang lebih 60 siswa dan siswi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kusioner sebagai alat bantu, yang telah disusun berdasarkan referensi dari modul yang dirancang sedemikian rupa untuk mendukung pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Reliabilitas kusioner sebesar $0,944 > 0,06$ dapat dinyatakan sebagai tingkat reliabilitas yang bisa diterima. Materi yang disampaikan mencakup ada dua poin penting yang akan disampaikan oleh penerbit. Materi pertama fokus tentang resiliensi sebagai poin utamanya, materi kedua fokus pada perilaku adaptif sebagai poin utamanya.

Metode Pelaksanaan

Bentuk Kegiatan dilakukan adalah dalam bentuk psikoedukasi yang diberikan kepada siswa dan siswi kelas 8 1, 2, 3 SMP YPM 7 Sidoarjo dengan menggunakan metode ceramah dan disampaikan langsung dengan lisan. Psikoedukasi dilakukan oleh seseorang profesional psikologi dan atau ilmuwan psikologi yang memahami metode dan strategi psikoedukasi maupun persoalan yang ada dalam sebuah komunitas ataupun masyarakat dengan terdiri dari berbagai tahapan, yaitu :

- a. Perizinan, Dimana kita mahasiswa/I meminta perizinan dengan datang ke sekolah dengan menjelaskan tujuan dan maksud diadakannya kegiatan psikoedukasi
- b. Observasi dan Wawancara, meliputi penggalan data terkait CNA (community need assessment) dengan melakukab observasi terhadap lingkungan yang ada di SMP YPM 7 Sidoarjo terkait lingkungan sekolah, siswa, dan guru. Lalu melakukan wawancara kepada 2 siswi kelas 8 serta 1 guru BK
- c. Penyusunan TOR dan Modul, hal ini terkait penyusunan TOR dan Modul dipertujuan sebagai tugas dan juga sebagai bahan materi psikoedukasi
- d. Permulaan kita masuk pada sesi perkenalan, kami memperkenalkan diri dari mahasiwa/i universitas muhammadiyah sidoarjo dengan tujuan melakukan psikoedukasi untuk memenuhi penugasan UAS mata kuliah psikoedukasi dan memperkenalkan pemateri kita. Kedua, sebelum masuk ke pemateri kita memberikan pre test pemahaman tentang resiliensi dan perilaku adaptif pada platform Google Form yang sudah disiapkan, lalu lanjut ke sesi penyampaian materi dengan beberapa fokus utama mengenai siapa itu remaja beserta karakteristiknya dilanjutkan dengan materi perilaku adaptif (definisi, aspek dan faktor yang mempengaruhi perilaku adaptif) lalu dilanjut dengan materi resiliensi (pentingnya resiliensi, definisi, faktor resiliensi) di isi oleh pemateri dosen Psikologi Ramon Ananda Paryontri, S. PSI, M. Psi dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, dengan durasi 30 menit. Alat bantu untuk pemaparan materi menggunakan laptop dan proyektor, penyampaian materi menggunakan metode ceramah secara langsung dengan lisan dengan di ikuti kurang lebih 60 siswa/i kelas 8 (1, 2, 3). Ketiga, setelah sesi pemaparan materi dilanjutkan dengan sesi interaksi tanya jawab antara pemateri dan juga siswa. Keempat, setelah sesi tanya jawab lanjut kepada sesi akhir menuju penutupan yaitu pengisian post test dan evaluasi melalui platform Google Form. Kelima, sesi penutupan dilanjutkan dengan sesi foto bersama, lalu pemberian sertifikat kepada pemateri dan diakhiri dengan pembagian konsumsi pada siswa.
- e. Penutupan, penutupan setelah sesi tanya jawab lanjut kepada sesi akhir menuju penutupan yaitu pengisian post test dan evaluasi melalui platform Google Form. Sesi penutupan dilanjutkan dengan sesi foto bersama, lalu pemberian sertifikat kepada pemateri dan diakhiri dengan pembagian konsumsi pada siswa.

Sasaran kegiatan dilakukan ditujukan pada siswa dan siswi kelas 8 1,2,3 sebanyak kurang lebih 60 siswa dan siswi. Metode psikoedukasi dilakukan dengan ceramah dan dengan menyampaikan penjelasan secara langsung menggunakan lisan. Hal ini bertujuan dialakukannya psikoedukasi untuk memberikan pengetahuan kepada siswa dan siswi apa itu perilaku adaptif dan resiliensi dan mengapa hal itu penting.



Gambar 1. Wawancara Bersama guru BK dan Siswi Kelas 8



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi di aula SMP YPM 7 Sidoarjo



Gambar 3. Penutupan Foto Bersama

Analisa Data

Alat ukur untuk dilakukannya pengambilan data berupa kusioner yang telah diberikan ketika pre-test dan post-test berupa pertanyaan dengan total 20 pertanyaan yang bersifat pengetahuan dengan pemilahan cara menjawab “iya” dan “tidak”. Data yang di dapatkan kemudian di lakukan analisis data, dan di interpretasikan dengan total jumlah 60 siswa dengan teknik Random Sampling dan analisa data dianalisis menggunakan software JASP 0.18.1.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

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

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W		p
Pre tes	-	Pos test	0.849	< .001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Tabel. Uji Normalitas Paired Tes Shapiro Wilk

Dapat dilihat uji normalitas T tes Shapiro Wilk diketahui 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 parametik tes. Menurut Sugiyono [14] jika statistic parametik bisa di terapkan jika data tersebut berdistribusi normal, namun jika sebaliknya data tidak berdistribusi normal maka harus menggunakan statistic non parametik.

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

Gambar 5. Hasil Deskriptif

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.

Gambar 6. Uji Hipotesis Wilcoxon Test Statistics

Berdasarkan hasil dari uji tes stastitik menggunakan uji Wilcoxon diketahui 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 menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi tentang peningkatan perilaku adaptif remaja melalui resiliensi terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa atau partisipan tentang pentingnya resiliensi untuk meningkatkan perilaku adaptif. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Mir'atannisa, dkk [15] memberikan wawasan program Pendidikan tentang resiliensi mampu membantu siswa mengatasi stress serta meningkatkan pengetahuannya tentang reseliensi. Hal ini sesuai dengan pendapat Rutten [16] Dimana ia mengatakan reseliensi

merupakan sebuah proses yang dinamis dan adaptif yang membantu individu untuk mempertahankan keadaannya atau mampu Kembali ke keadaan semula dari keadaan stress atau depresi.

Dari banyak permasalahan yang ada, permasalahan utama yang seringkali dihadapi oleh para remaja adalah adanya tingginya tekanan pada prestasi akademik, juga rentan dengan pengaruh negative [17]. Putri & Oktaviana [17] berpendapat resiliensi atau ketahanan mental merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan pulih dari tekanan atau kesulitan yang berat. Hal ini merupakan respon yang dilakukan dengan sehat dan produktif untuk menghadapi trauma ataupun kesulitan yang dihadapi. Resiliensi digunakan untuk mengatasi atau melatwati tantangan yang ada, hal ini dilakukan dengan menganalisis cara berpikir dan cara pandang lebih ke arah positif, individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu mengendalikan dirinya sendiri untuk menghadapi masalah. Dengan memperkuat resiliensi kita dapat membantu individu untuk mengatasi masalah seperti tekanan ataupun tantangan yang terjadi dihidupnya.

Penelitian yang dilakukan Anggraini, dkk (2023) pentingnya Kesehatan mental untuk mendukung kemampuan adaptasi remaja. Kesehatan mental yang buruk dapat menghambat kemampuan remaja mengatasi stress dan masalah. Individu dengan Kesehatan mental yang baik, mampu beradaptasi dengan tantangan didalam hidupnya [18]. Ketika remaja memiliki resiliensi yang tinggi, maka ia akan mampu menghadapi berbagai masalah dan hambatan yang ditemuinya, ia akan mencari solusinya dan akan bangkit Kembali. Remaja dengan resiliensi yang tinggi ia akan cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi dan menemukan Solusi yang tepat untuk masalahnya. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hermansyah & Hadjam (2020) [19] remaja dengan resiliensi tinggi mampu mengelola stress dan beradaptasi lebih baik, resiliensi berfungsi sebagai mekanisme yang penting.

Dukungan yang diberikan dari keluarga, teman, dan sekolah merupakan hal yang sangat penting untuk membangun resiliensi pada remaja. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan Iskandar, dkk 2023 [20] remaja mengungkapkan pentingnya dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar untuk menghadapi tekanan yang sedang dialami. Tidak hanya hal itu kemampuan adaptasi juga dibutuhkan, sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Sari (2022) [21] dari sampel yang diambil menunjukkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, seperti interaksi sosial dan lingkungan akademik, pada penelitian ini kemampuan dalam beradaptasi adalah kunci untuk mengatasi tekanan yang dialami terutama selama studi dilakukan.

Pentingnya perilaku adaptif untuk membantu mereka beradaptasi di lingkungannya merupakan hal yang sangat berarti pada remaja, pada penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Indreswari (2019) [22] menekankan pentingnya guru BK untuk memenuhi perannya dalam membantu siswa beradaptasi dalam lingkungan sosial mereka. Dikarenakan menurut penelitian yang dilakukan Damanik & Telaumbanua [3] siswa dengan perilaku adaptif menunjukan keterampilan sosialnya yang lebih tinggi. Tidak hanya itu perilaku modeling mampu menghasilkan perilaku adaptif, seperti pada penelitian yang dilakukan Laela (2020) [23]. Dari 70% responden yang membeli barang yang dipakai idolanya, memiliki dampak positif pada perilaku modeling, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun kemampuan hubungan sosial. Pada proses modeling menghasilkan perilaku adaptif apabila model yang ditiru mencontohkan sesuatu yang baik..

IV. SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwasannya psikoedukasi tentang peningkatan perilaku adaptif remaja melalui resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemahaman dan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan. Hasil analisis menggunakan tes Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pemahaman antara pre test dan post test, yang mengindikasikan efektivitas intervensi yang diberikan. Peningkatan pemahaman tentang resiliensi membantu remaja untuk mengatasi tekanan akademik dan pengaruh negatif yang sering mereka hadapi.

Dukungan dari lingkungan, termasuk keluarga, teman, dan sekolah, sangat penting dalam membangun resiliensi remaja. Remaja yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi dan mencari solusi untuk masalah yang dihadapi. Selain itu, perilaku adaptif yang baik berkontribusi pada keterampilan sosial yang lebih tinggi, yang penting untuk interaksi di lingkungan sosial mereka.

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan psikoedukasi menegaskan pentingnya program psikoedukasi dalam meningkatkan resiliensi dan perilaku adaptif remaja, serta perlunya dukungan sosial yang kuat untuk membantu mereka menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis tidak lupa mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kelancaran dan keberhasilan dalam menyelesaikan penelitian ini. Tanpa bimbingan dan pertolongan-Nya, pencapaian ini tidak mungkin terwujud. Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada berbagai pihak yang telah

memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga jurnal penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

1). Pembimbing dan Dosen

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada Hazim, S.Th.I., M.Si., yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian ini. Keahlian dan dedikasi beliau dalam membimbing penulis telah memberikan inspirasi dan motivasi yang besar, serta membantu penulis dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi selama penelitian.

2). Institusi Penelitian

Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan SMP YPM 7 Sidoarjo atas fasilitas dan dukungan yang diberikan selama penelitian berlangsung. Lingkungan akademis yang kondusif dan sumber daya yang tersedia telah sangat membantu penulis dalam menjalankan penelitian ini dengan lancar.

3). Responden dan Partisipan Penelitian

Penghargaan yang tulus diberikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Tanpa partisipasi aktif mereka, penelitian ini tidak akan dapat menghasilkan data yang valid dan bermanfaat. Akhirnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang yang relevan.

4). Orang tua, Saudara dan Teman

Saya ucapkan terima kasih kepada Mama saya yang selalu mendukung saya ketika dalam pengerjaan penelitian ini, selalu mengingatkan untuk segera diselesaikan, jangan suka menunda apapun. Terima kasih kepada Neng firo yang selalu menyemangati ketika berkeluh kesah tidak sanggup mengerjakan penelitian ini, terimakasih sudah mendukung dan memberikan arahan yang baik sehingga penelitian ini sudah selesai. Terima kasih kepada teman – teman yang mendukung saya selama pengerjaan penelitian ini, tidak pernah mencelah ketika saya belum bimbingan, selalu saling support.

REFERENSI

- [1] F. Fatmasari, F. Karomah, and E. Rifani, "Studi literasi: analisis perilaku kenakalan remaja pada siswa melalui pendekatan," *J. Ilm. BK*, vol. 7, no. ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online), pp. 59–66, 2024, [Online]. Available: https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia%0D
- [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.
- [4] N. Daulay, "Perilaku Maladaptive Anak dan Pengukurannya," *Bul. Psikol.*, vol. 29, no. 1, p. 45, 2021, doi: 10.22146/buletinpsikologi.50581.
- [5] Annisa Intan Maharani, Agnes Clara Nainggolan, Istiharoh Istiharoh, Pramasheila Arinda Putri, and Riyan 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. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 2, pp. 107–114, 2023, doi: 10.51878/community.v2i2.1917.
- [8] Y. A. Saputro and R. Sugiarti, "Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X," *Philanthr. J. Psychol.*, vol. 5, no. 1, p. 59, 2021, doi: 10.26623/philanthropy.v5i1.3270.
- [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.
- [10] Melani Aprianti, Dina Syakina, Heni Nur Fataya, and Utari Rahmawati, "Resiliensi Pada Siswa-Siswi Pra-Remaja," *Pena Anda J. Pendidik. Sekol. Dasar*, vol. 1, no. 2, pp. 30–39, 2023, doi: 10.33830/penaanda.v1i2.6377.
- [11] N. K. K. Mangna and T. D. Valentina, "Adolescent Resilience in Orphanages," *Humanitas (Monterey. N. L.)*, vol. 8, no. 1, pp. 78–92, 2024.
- [12] K. Katkar, P. Pungky, and R. R. Utami, "Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan," *J. Surya Masy.*, vol. 4, no. 1, p. 89, 2021, doi: 10.26714/jsm.4.1.2021.89-96.
- [13] R. U. Irwanti and A. H. B. Haq, "Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 214–220, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12362.
- [14] S. Suhartila, S. Nasrah, T. Tenriani, Z. Muthahirah, and ..., "Upaya Meningkatkan Pemahaman Terkait Motivasi Belajar Siswa melalui Pemberian Psikoedukasi," *J. Pendidik.*, vol. 8, pp. 23191–23197, 2024, [Online]. Available: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/15506/11724>
- [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
- [16] F. Nashori and I. Saputro, *Psikologi Resiliensi*, no. 1. 2021. [Online]. Available: 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/2464/1/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.
- [19] M. T. Hermansyah, M. N. R. Hadjam, F. Psikologi, U. G. Mada, F. Psikologi, and U. G. Mada, “Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua : Studi Literatur Resilience In Adolescents Who Experienced Parental Divorce,” *J. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 52–57, 2020.
- [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>
- [21] I. Purnama Sari, “Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik,” *ISTISYFA J. Islam. Guid. Conseling*, vol. 1, no. 02, pp. 86–93, 2022, [Online]. Available: <https://ejournal.iainbengkulu.ac.id/index.php/istisyfa>
- [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.