

Psikoedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Pengembangan Diri Generasi-Z

Psychoeducation to Build Resilience as a Strategy for Generation-Z Self-Development

Rahmah Hastuti^(1*), Joselyn Tiofanny⁽²⁾ & Vinny Angelina⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia

Disubmit: 28 Oktober 2024; Direview: 21 November 2024; Diaccept: 29 November 2024; Dipublish: 13 Desember 2024

*Corresponding author: rahmahh@fpsi.ac.id

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi tentang resiliensi kepada siswa SMAN X Jakarta sebagai strategi pengembangan diri. Kegiatan PKM dilaksanakan pada 02 Oktober 2024 dengan metode ceramah. Generasi Z menghadapi tantangan seperti stres akademik dan tekanan sosial, sehingga penting bagi mereka untuk mengembangkan resiliensi agar dapat beradaptasi dengan baik. Melalui lokakarya interaktif, siswa diajak memahami konsep resiliensi, mengenali faktor-faktor pendukungnya, dan menerapkan strategi untuk meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kapasitas adaptif mereka terhadap tantangan sehari-hari. Selain itu, psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik dan sosial. Dukungan sosial dari keluarga dan sekolah terbukti memainkan peran penting dalam pengembangan resiliensi siswa. Kegiatan ini berhasil memberikan manfaat positif dalam membantu siswa mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan menjadi individu yang lebih tangguh menghadapi masa depan.

Kata Kunci: Resiliensi; Psikoedukasi; Generasi-Z.

Abstract

The Community Service Activity (PKM) aims to provide psychoeducation on resilience to students of SMAN X Jakarta as a strategy for personal development. The PKM activity was held on October 2, 2024, using a lecture method. Generation Z faces challenges such as academic stress and social pressure, making it essential for them to develop resilience to adapt effectively. Through an interactive workshop, students were invited to understand the concept of resilience, recognize its supporting factors, and apply strategies to enhance their ability to cope with life's pressures. The results showed that the majority of students have moderate to high levels of resilience, indicating their adaptive capacity to everyday challenges. Additionally, this psychoeducation successfully raised students' awareness of the importance of maintaining mental health amidst academic and social pressures. Social support from family and school proved to play a crucial role in the development of students' resilience. This activity successfully provided positive benefits in helping students manage stress, improve psychological well-being, and become more resilient individuals facing the future.

Keywords : Resiliency; Psychoeducation; Z-Generation

Rekomendasi mensitasi :

Hastuti, R., Tiofanny, J. & Angelina, V. (2024), Psikoedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Pengembangan Diri Generasi-Z. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4 (1): 23-38.

PENDAHULUAN

Generasi Z tumbuh di tengah kemajuan teknologi dan era digital, yang membuat mereka menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademis yang tinggi, serta ketidakpastian tentang masa depan sering kali memicu tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi di kalangan remaja (Susanto, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, terutama karena mereka terus menerus terpapar oleh media sosial dan banjir informasi yang tidak selalu positif (Twenge, 2020). Permasalahan psikologis pada siswa/i khususnya remaja akan mengakibatkan dampak terhadap kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*) (Susanto et al., 2024). Kondisi ini memperkuat pentingnya mengembangkan resiliensi sebagai cara bagi remaja untuk menghadapi berbagai tantangan hidup yang semakin kompleks. Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, adalah keterampilan penting dalam menghadapi tekanan emosional dan psikologis (Masten, 2014). Dengan memiliki resiliensi, para siswa diharapkan mampu mengelola stres dan beradaptasi dengan situasi sulit, yang pada akhirnya membantu mereka tumbuh baik secara pribadi maupun akademik.

Urgensi kegiatan ini didorong oleh kenyataan bahwa masa remaja, terutama bagi siswa SMA, adalah masa perkembangan yang sangat krusial. Pada masa ini, mereka mulai membentuk identitas diri dan mengembangkan kemampuan emosional serta kognitif untuk menghadapi tantangan yang lebih besar di masa dewasa. Psikoedukasi tentang resiliensi

menjadi sangat penting untuk membantu siswa menghadapi stres akademis, tekanan dari lingkungan sosial, dan kebingungan tentang masa depan mereka. Menurut Ungar (2013), resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti ketangguhan individu, tetapi juga sangat bergantung pada dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, intervensi dalam bentuk psikoedukasi yang menyeluruh akan memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan siswa.

SMAN X Jakarta, yang menjadi mitra dalam kegiatan ini, memiliki populasi siswa yang sedang berada di akhir masa remaja, sebuah periode ketika mereka bersiap untuk memasuki dunia perkuliahan atau dunia kerja. Berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa di sekolah ini mengalami stres akibat tuntutan akademis yang tinggi serta ketidakpastian mengenai masa depan mereka. Temuan ini selaras dengan penelitian (Ali & Akhtar, 2021), yang menunjukkan bahwa tingkat stres di kalangan siswa SMA umumnya tinggi dan dapat menghambat perkembangan diri mereka. Oleh karena itu, psikoedukasi yang difokuskan pada peningkatan resiliensi diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif untuk membantu siswa mengelola tekanan yang mereka hadapi.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan psikoedukasi tentang resiliensi kepada siswa-siswi SMAN X Jakarta. Harapannya, melalui kegiatan ini, siswa dapat memahami konsep resiliensi, mengenali faktor-faktor yang mendukungnya, dan mengembangkan strategi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan. Lokakarya yang dirancang mencakup ceramah, diskusi kelompok, dan

simulasi kasus untuk membantu siswa memahami potensi diri mereka dalam mengatasi kesulitan. Metode ini juga bertujuan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kesejahteraan mental dan bagaimana mereka bisa mempertahankan kesehatan psikologis di tengah tekanan yang mereka hadapi sehari-hari (Hastuti et al., 2022).

Secara teoritis, resiliensi dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan berkembang meski dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan atau trauma (Masten, 2014). Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi tidak hanya bersifat internal, seperti kekuatan emosional, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan sosial yang kondusif (Ungar, 2013). Melalui kegiatan psikoedukasi ini, diharapkan para siswa tidak hanya memahami teori tentang resiliensi, tetapi juga dapat menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka bisa menjadi individu yang lebih tangguh dan adaptif.

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober 2024 di SMAN X Jakarta, dengan tujuan memberikan psikoedukasi tentang resiliensi kepada siswa-siswi Generasi Z. Bahan-bahan utama yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi materi presentasi yang disusun menggunakan perangkat lunak Microsoft Power Point versi 2021. Materi tersebut dirancang berdasarkan literatur terkait resiliensi dan strategi pengembangan diri, termasuk sumber-sumber akademik yang relevan (Ungar, 2013). Untuk memberikan pengalaman yang interaktif, bahan pendukung lain yang digunakan adalah

<https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

lembar kerja diskusi kelompok dan skenario kasus simulasi yang disusun secara khusus untuk menggambarkan situasi sehari-hari yang mungkin dihadapi oleh siswa.

Peralatan utama yang digunakan dalam kegiatan ini adalah proyektor digital (Epson EB-X41) untuk menampilkan materi visual selama lokakarya. Selain itu, speaker aktif (JBL Professional EON610) digunakan untuk memastikan bahwa seluruh peserta dapat mendengarkan dengan jelas selama sesi ceramah dan diskusi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi kasus. Pertama, sesi dimulai dengan ceramah yang disampaikan oleh tim pelaksana untuk menjelaskan konsep dasar resiliensi dan relevansinya bagi Generasi Z dalam menghadapi tekanan akademis dan sosial. Setelah ceramah, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok untuk berdiskusi mengenai situasi yang mungkin mereka hadapi, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi situasi tersebut. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta serta memperkuat pemahaman mereka mengenai konsep yang disampaikan selama ceramah.

Setelah diskusi, kegiatan dilanjutkan dengan simulasi kasus. Skenario yang digunakan dalam simulasi ini menggambarkan situasi nyata yang sering dihadapi oleh siswa, seperti tekanan akademis menjelang ujian dan konflik sosial di lingkungan sekolah. Setiap kelompok siswa diberi waktu untuk merespon situasi tersebut, kemudian membahas cara mereka menyelesaikan masalah dengan strategi resiliensi yang

telah dipelajari. Proses simulasi ini bertujuan untuk mengasah keterampilan siswa dalam menerapkan konsep resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Dokumentasi kegiatan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Diskusi Pembicara dan Peserta

Setelah kegiatan simulasi, dilakukan sesi refleksi di mana siswa diajak untuk mengevaluasi pemahaman mereka serta berbagi pengalaman pribadi tentang bagaimana mereka mengatasi tantangan sehari-hari. Sesi refleksi ini diakhiri dengan pemberian umpan balik dari tim pelaksana terkait penerapan strategi resiliensi oleh siswa. Analisis hasil kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Data diambil dari melalui kuesioner terkait dengan pandangan siswa mengenai kegiatan PKM dan juga mengetahui tingkat resiliensi siswa/i. Setelah kegiatan selesai, dilakukan penyerahan sertifikat oleh pihak sekolah kepada pembicara, hal tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Penyerahan Sertifikat oleh Pihak Sekolah Kepada Pembicara

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di SMAN X Jakarta pada tanggal 2 Oktober 2024 bertujuan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi siswa melalui psikoedukasi. Generasi Z, yang tumbuh di 26eremp era digital, menghadapi berbagai tantangan psikologis, termasuk 26eremp akademis, tekanan sosial, dan paparan media sosial yang konstan. Hal ini berdampak signifikan pada 26erempuan mental mereka, termasuk tingginya 26erempu kecemasan dan depresi (Twenge, 2020).

Oleh karena itu, resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari situasi yang menantang, sangat penting bagi siswa dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan hidup (Masten, 2014). Dari hasil kuesioner yang diisi oleh 159 siswa, mayoritas peserta berada pada usia 17 tahun, dengan distribusi jenis kelamin yang didominasi oleh siswa 26erempuan. Tabel 2 menyajikan distribusi peserta berdasarkan dan usia.

Tabel 1 Jumlah Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	99	62%
Laki-laki	60	38%

Tabel 2 Jumlah Peserta Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
15 Tahun	3	2%
16 Tahun	38	25%
17 Tahun	82	51%
18 Tahun	34	21%
19 Tahun	2	1%

Selain data demografis, perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan juga dievaluasi. Sebagian besar siswa melaporkan perasaan positif, yang menunjukkan bahwa kegiatan PKM ini berhasil memberikan dampak emosional yang baik. Tabel 3 merangkum perasaan siswa setelah mengikuti kegiatan.

Tabel 3 Perasaan Setelah Mengikuti Kegiatan PKM

Perasaan	Jumlah	Persentase
Sangat Senang	38	24%
Senang	118	47%
Tidak Senang	2	1,3%
Sangat Tidak Senang	1	0,7%

Sebagian besar siswa (118 siswa) merasa senang, dan 38 siswa merasa sangat senang. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tentang resiliensi sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya kesehatan mental dan strategi untuk mengelola stres. Penelitian sebelumnya mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa pendidikan resiliensi dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial (Ungar, 2013).

Selain itu, tingkat resiliensi siswa juga diukur dengan menggunakan kuesioner resiliensi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi sedang, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4 Tingkat Resiliensi Siswa

Tingkat	Jumlah	Persentase
Tinggi	12	7,5%
Sedang	96	60%
Rendah	51	32,5%

Sebagian besar siswa (96 siswa) memiliki tingkat resiliensi sedang, sedangkan 51 siswa menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Namun, masih ada 12 siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu beradaptasi dengan tantangan yang mereka hadapi, tetapi ada sejumlah kecil siswa yang memerlukan dukungan tambahan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi mencakup komponen internal seperti ketahanan emosional dan kemampuan kognitif, serta

faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga dan sekolah (Rutter, 1987).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam perkembangan resiliensi. Sebagaimana dijelaskan oleh Smith et al. (2008), resiliensi seseorang dapat dibentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial yang mendukung. Dalam kegiatan ini, interaksi antara siswa, guru, dan fasilitator PKM menciptakan lingkungan yang positif dan mendorong siswa untuk mengembangkan strategi adaptif. Hal ini didukung oleh kajian riset dari Bonanno (2004), yang menyatakan bahwa manusia memiliki kapasitas luar biasa untuk bertahan hidup dan berkembang meskipun menghadapi trauma dan kesulitan. Selain itu, resiliensi juga terkait dengan faktor kognitif dan emosional. Penelitian Block dan Kremen (1996) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *ego-resiliency* yang kuat lebih mungkin untuk menghadapi stres secara efektif dan pulih dari situasi sulit (Hastuti et al., 2023). Hal ini relevan dengan temuan dari PKM ini, yaitu siswa dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan akademis.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa SMAN X Jakarta. Intervensi psikoedukasi yang diberikan mampu membantu siswa memahami pentingnya resiliensi dan strategi untuk mengahdapinya. Melalui lokakarya interaktif, siswa belajar untuk mengenali dan mengembangkan potensi diri mereka, yang diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka di masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan di SMAN X Jakarta berhasil memberikan psikoedukasi tentang resiliensi kepada siswa sebagai strategi pengembangan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dari hasil kegiatan, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kapasitas adaptasi mereka dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Psikoedukasi ini juga meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis di tengah berbagai tantangan yang dihadapi oleh generasi Z, seperti stres akademik dan tekanan sosial.

Dengan menggunakan pendekatan interaktif, kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep resiliensi tetapi juga memberikan mereka keterampilan praktis untuk mengelola stres dan tekanan yang mereka hadapi sehari-hari. Dukungan sosial dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial terbukti menjadi faktor penting dalam pengembangan resiliensi, seperti yang ditunjukkan oleh data dan didukung oleh literatur ilmiah. Kegiatan ini memberikan manfaat positif, baik secara akademis maupun pribadi, bagi siswa yang berpartisipasi, dan diharapkan dapat membantu mereka menjadi individu yang lebih tangguh dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., K., & Akhtar, S. (2021). The impact of academic stress on high school students: A resilience-based approach. *Journal of Adolescent Research*, 36(2), 192–204.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Hastuti, R., Susanto, C., & Chandra, N. (2023). Motivasi akademik dan kaitannya dengan penyesuaian mahasiswa dalam pembelajaran hybrid di Jakarta. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 1(1), 15–22.
- Hastuti, R., Susanto, C., & Jaya, A. A. (2022). Psikoedukasi para guru mengenai upaya mengidentifikasi potensi siswa. *Prosiding Serina*, 2(1), 1199–1204.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Susanto, C. (2024). Kaitan Spiritual Well Being Dan Academic Stress Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 80–85.
- Susanto, C., Hastuti, R., & Tiofanny, J. (2024). Kaitan motivasi akademik dan school well-being siswa SMA yang menggunakan kurikulum merdeka belajar.
- Twenge, J. M. (2020). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Ungar, M. (2013). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17.