

Pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) Sebagai Modal Psikososial Remaja di Desa Melati II Dusun Randu Pisang Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai

HERO (Hope, Efficacy, Resilience, Optimism) Training as Psychosocial Capital for Adolescents in Melati II Village, Dusun Randu Pisang, Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai

Khairuddin⁽¹⁾, Doli Maulana Gama Samudera Lubis⁽²⁾, Indah Apriliya⁽³⁾, Aldi Ramadhani⁽⁴⁾ & Nur Arafah⁽⁵⁾

^{1,2,4 & 5}Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Indonesia

³Fakultas Pertanian, Universitas Medan Area, Indonesia

*Corresponding author: khairuddin@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Desa Melati II Dusun Randu Pisang melalui pelatihan modal psikologis. Aspek modal psikologis yang diberikan pada pelatihan ini yaitu, *hope, self-efficacy, resilience dan optimism* (HERO). Materi disampaikan menggunakan konsep experiential learning dengan metode lecturing, audio-visual, tugas tertulis, diskusi, permainan, dan refleksi. Partisipan penelitian yaitu 20 remaja (16 – 19 tahun). Desain yang dipilih adalah *one-group pretest-posttest* design. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $Z = -3,610^b$ dengan $p = 0,000$. Karena $p 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Hal ini berarti ada peningkatan modal psikososial remaja melalui Pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) dari hasil analisis menggunakan data sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

Kata Kunci: Pelatihan HERO; Modal Psikososial; Remaja.

Abstract

*This study aims to improve the psychological well-being of adolescents living in Melati II Village, Dusun Randu Pisang through psychological capital training. The psychological capital aspects provided in this training are hope, self-efficacy, resilience and optimism (HERO). The material is delivered using the concept of experiential learning with lecturing, audio-visual, written assignments, discussions, games, and reflection methods. The research participants were 20 teenagers (16-19 years). The design chosen was a one-group pretest-posttest design. Based on the results of data analysis using the Wilcoxon test, the value of $Z = -3.610^b$ is obtained with $p = 0.000$. Because $p 0.000 < 0.05$ then H_1 is accepted. This means that there is an increase in adolescent psychosocial capital through the HERO Training (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) from the results of the analysis using the data before (*pretest*) and after (*posttest*).*

Keywords: HERO Training; Psychosocial Capital; Adolescents.

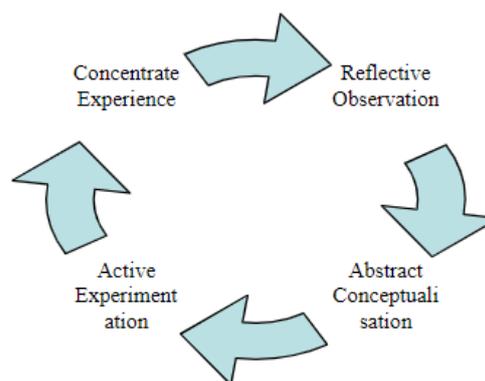
Rekomendasi mensitasi :

Khairuddin, K., Lubis, D. M. G. S., Apriliya, I., Ramadhani, A. & Arafah, N. (2023), Pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) Sebagai Modal Psikososial Remaja Di Desa Melati II Dusun Randu Pisang Kec. Perbaungan, Kab. Serdang Bedagai. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pembinaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 3 (1): 18-24.

PENDAHULUAN

Lokasi kegiatan Pengabdian Masyarakat (Pkm) di Desa Melati II, Dusun Randu Pisang, Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara, memiliki luas wilayah 1.180 ha, jumlah penduduk 16.395 jiwa dan 4.987 KK dengan 23 dusun. Berjarak ±5km dari Kota Perbaungan dan ±45km dari Universitas Medan Area Kampus 1. Insiden yang terjadi di lokasi tersebut antara lain berbagai aktivitas balap liar yang dilakukan oleh remaja, tabrakan antar remaja, merokok oleh beberapa remaja, tanda-tanda penggunaan narkoba, dan tanda-tanda pergaulan bebas. Mengingat permasalahan tersebut terjadi berulang kali selama bertahun-tahun, maka sangat diperlukan penanganan khusus untuk mengatasi permasalahan tersebut pada remaja, dan dalam hal ini pelatihan HERO menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) didasarkan pada bidang psikologi yang menggunakan pendekatan *experiential learning*, yaitu pendekatan yang menitikberatkan pada pengalaman sebagai bagian dari proses pembelajaran. Komponen utama pembelajaran berdasarkan pengalaman (Mainemelis dkk., 2002) yaitu pengalaman aktual (*concrete experience*), pengamatan dan refleksi (*observation and reflection*), konseptualisasi abstrak (*abstract conceptualization*), dan pengalaman aktif (*active experimentation*). Proses *experiential learning* yang mencakup berbagai komponen tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Experiential Learning

Proses pembelajaran yang terjadi pada remaja saat memperoleh pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis dan modal psikologis dan menerapkannya pada berbagai aktivitas bermain game, *role-play*, dan menonton tayangan video. Penyelenggaraan program pelatihan merupakan suatu *concrete experience*. Setelah memperoleh pengetahuan, peserta pelatihan dapat mengecek dan merefleksikan efektivitas strategi yang diterapkannya. Tahap ini merupakan tahap *observation and reflection*. Pengalaman-pengalaman tersebut dapat menjadi konsep-konsep abstrak dalam kognisi peserta pelatihan (*abstract conceptualization*). Kemampuan yang berbeda ini diterapkan pada berbagai situasi kehidupan sehari-hari, ialah bentuk dari fase *active experiments*. Secara keseluruhan, beberapa penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis. Modal psikologis juga dinilai efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (Avey dkk., 2010).

Konsep membangun harapan merupakan salah satu aspek modal psikologis. Erkutlu (2014) mengungkapkan bahwa psikologi (*Psychological Capital*) dapat ditingkatkan melalui pelatihan HERO. Pelatihan HERO dengan menggu-

nakan konsep modal psikologis terdiri dari empat kompetensi psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi (*resilience*) dan optimisme (*optimism*) yang disingkat HERO. Modal psikologis diartikan sebagai perkembangan psikologis positif seseorang (BC Luthans dkk., 2014). Rutans dkk (2007) menjelaskan modal psikologis digambarkan sebagai pemanfaatan potensi psikologis positif individu. Hal ini menyangkut pengembangan potensi hidup yang ditandai dengan kemampuan memecahkan masalah (*self-eficacy*), adanya harapan positif terhadap kesuksesan di masa depan (*optimism*), keinginan yang terus menerus untuk sukses (*hope*), dan kemampuan untuk bangkit ketika menghadapi masalah. membantu (*resiliensi*) untuk mencapai kesuksesan.

Melalui modal psikologis dan sosial, remaja belajar bagaimana mengembangkan harapan, menetapkan tujuan, merasa optimis, percaya diri dengan kemampuannya, dan tetap memperjuangkan harapannya. Keyakinan bahwa bisa mengatasi masalah *self-efficacy* ini erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. *Self-efficacy* memberikan penilaian positif terhadap kepercayaan diri seseorang dalam melakukan sesuatu. Ketika orang merasa percaya diri, mereka dapat terhindar dari stres, kecemasan, dan depresi, yang juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Singh & Mnasi, 2009).

Perasaan optimis dapat mengarahkan individu untuk memandang kehidupan secara positif. Orang yang optimis mampu memanfaatkan kehidupannya saat ini untuk mendukung pencapaian tujuan hidupnya. Optimisme memiliki banyak manfaat, antara lain kemampuan

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

memandang tantangan sebagai sesuatu yang positif, berkurangnya stres, dan variabel lain yang dapat mendukung modal psikososial. Individu yang optimis lebih mampu mengendalikan emosi negatifnya, sehingga meningkatkan modal psikososialnya. Berdasarkan data awal di lapangan dan dukungan dari beberapa penelitian yang ada, besar kemungkinan pelatihan HERO akan kembali menjadi upaya sosialisasi masyarakat dalam upaya meningkatkan modal psikososial remaja.

Permasalahan mitra. Permasalahan prioritas yang harus diselesaikan dalam kegiatan PKM ini adalah membentuk kesadaran akan pentingnya masa depan di kalangan remaja, mengubah pola pikir remaja bahwa yang terpenting adalah melakukan kegiatan dan tindakan positif untuk mencapai masa depan, dan menghindari dan menyerah dari kegiatan negatif sebaiknya dimulai sejak masa remaja.



Gambar 2. Aktivitas Balap Liar

Penyelesaian masalah. Solusi dari permasalahan yang ada adalah dengan membawa pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) sebagai modal psikososial bagi remaja.



Gambar 3. Tahapan Pelatihan

BAHAN DAN METODE PELAKSANAAN

Berikut langkah-langkah penerapan pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) sebagai modal psikososial bagi remaja.

1. *Asesment* permasalahan dan kebutuhan remaja di lokasi PKM. Survei lokasi penelitian dan diskusi dengan aparat desa dan perwakilan remaja.
2. Koordinasi dengan desa dan komunitas remaja masjid. Mempersiapkan dokumen-dokumen yang diperlukan serta menyiapkan tempat dan peserta.
3. Membuat dan menyempurnakan proposal PKM. Menetapkan proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat

4. Menyiapkan materi dan atribut pelatihan. Membuat materi pelatihan, pamflet, dan persyaratan properti pelatihan.
5. Membuat form observasi dan evaluasi. Membuat form observasi peserta kegiatan pelatihan dan form evaluasi peserta serta evaluasi kegiatan.
6. Pelaksanaan PKM. Kegiatan pelatihan HERO dilakukan sesuai dengan langkah-langkah pemecahan masalah.
7. Laporan hasil kegiatan dan saran/rekomendasi. Menyiapkan laporan hasil pelatihan dan saran/rekomendasi untuk ditindaklanjuti oleh desa, komunitas remaja masjid dan peserta individu.

Partisipan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berjumlah 20 orang (15 laki-laki dan 5 perempuan) dari Panti Asuhan Pelita. Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada karakteristik inklusi yang telah ditentukan. Kriteria individu yang layak mengikuti penelitian ini adalah: 1) remaja berusia 16 hingga 19 tahun yang dibina oleh Panti Asuhan Pelita; 2) Kesiediaan untuk berpartisipasi penuh dalam setiap pelaksanaan pelatihan HERO. 3) Tidak sedang mengikuti program pelatihan psikologi lainnya selama pelatihan ini diberikan. 4) Kesiediaan mengisi *informed consent* sebagai bukti tertulis kesiediaan mengikuti penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh $Z=-3,610^b$, $p=0,000$. Karena $p 0,000 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya modal psikososial remaja meningkat melalui pelatihan HERO (*Hope, Efficacy, Resilience, Optimism*) sebagai hasil analisis menggunakan data *pretest* dan *posttest*.

Berikut tabel hasil perhitungan uji *Wilcoxon*.

Tabel 1. Hasil Perhitungan Uji *Wilcoxon*

Variabel	Z	P	Hipotesis	Ket
Modal Psikososial	-3,610 ^b	0,000	H ₁ Diterima	Ada Peningkatan Signifikan

Hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Perhitungan Skor Pretest dan Posttest

Variabel	Data	Mean	Selisih	Keterangan
Modal	Pretest	11,92		Ada
Psikososial	Posttest	13,42	1,5	Peningkatan Signifikan

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa peserta pelatihan pada sesi "*Hero and Happy*" mampu menyebutkan apa yang membuat mereka bahagia. Hanya saja cara-cara yang digunakan untuk mencapai kebahagiaan masih kurang efektif sehingga kondisi kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis saat ini belum optimal.

Pada sesi "*Hello, My Self*", beberapa peserta masih kesulitan mendeskripsikan dirinya, terutama terkait dengan cita-cita dan potensi yang dimilikinya. Selain menuliskan kelemahan dan potensi diri, peserta juga diminta untuk menuliskan dan mendiskusikan kelemahan dan potensi temannya. Hal ini sebagai penilaian terhadap potensi masing-masing peserta. Beberapa peserta mengatakan bahwa yang didapat dari berdiskusi tentang kelemahan dan potensi bersama temannya adalah mereka merasa tidak memiliki potensi yang tidak mereka sadari.

Sesi "*Mimpiku Setinggi Langit*" memungkinkan sebagian besar peserta untuk memilih impian atau rencana masa depan yang belum dapat mereka ukur dengan jelas. Setelah mendapat materi membuat rencana yang realistis, peserta mampu membuat rencana yang jelas dan terukur.

Sesi "*All is Possible*" memungkinkan peserta memikirkan permainan dalam

kaitannya dengan materi pengoptimalan. Peserta memulai dengan menuliskan pemikiran optimis dalam mencapai tujuan atau cita-citanya.

Dalam sesi "*Kupilih Bangkit*", sebagian besar peserta dapat merefleksikan apa yang diperlukan untuk tetap konsisten dan berupaya mencapai tujuan mereka meskipun ada banyak gangguan. Di akhir sesi ini, peserta berkelompok menuliskan kolom yang berisi ciri-ciri individu dengan kesejahteraan psikologis dan langkah-langkah untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Penelitian telah menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan. Secara umum tingkat kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Desa Melati II Dusun Randu Pisang masih buruk. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata *pretest* (11,92) lebih rendah dibandingkan dengan nilai rata-rata *posttest* (13,42). Hasil tersebut sejalan dengan Ellis, Fisher, & Zaharie (2014) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab rendahnya kesejahteraan psikologis adalah hilangnya sosok penting (orang tua), terutama pada tahap awal perkembangan remaja.

Beberapa remaja di Desa Melati II, Dusun Randu Pisang juga merasa tidak ada yang perlu dikembangkan pada dirinya karena tidak mengetahui jati dirinya (*low personal growth*). Hal ini juga berkontribusi terhadap rendahnya penerimaan diri (*low self-acceptance*), kurangnya kemandirian terutama dalam mengambil keputusan perencanaan masa depan (*low autonomy*), dan ketidakmampuan menetapkan tujuan hidup yang jelas (*low purpose in life*). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, dapat

disimpulkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Desa Melati II Dusun Randu Pisang cenderung minim. Minimnya kesejahteraan psikologis pada kalangan remaja di Desa Melati II Dusun Randu Pisang perlu dicarikan solusinya karena kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi setiap orang. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan menggunakan pelatihan modal psikologis, atau pelatihan HERO.

Mirip dengan beberapa penelitian sebelumnya mengenai modal psikologis dan kesejahteraan psikologis, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan HERO efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Individu dengan tingkat kesejahteraan mungkin memenuhi kriteria fungsi psikologis positif. Remaja panti asuhan yang dibekali dengan modal psikologis diharapkan mampu menerapkan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi *stressor* yang dihadapinya. Pada akhirnya, hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan yang signifikan secara statistik ini juga didukung oleh hasil berdasarkan aktivitas lembar kerja pelatihan setiap sesi. Berdasarkan lembar kerja tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta mampu menyerap informasi yang diberikan oleh trainer. Peserta dapat menyelesaikan lembar kerja sesuai indikator yang ditugaskan. Setiap peserta juga dengan berani mulai menuliskan tujuan, cita-cita, atau keinginannya dan bagaimana mereka akan mencapainya. Sebagian besar peserta juga menjawab pertanyaan verbal yang diajukan trainer mengenai materi pelatihan. Beberapa peserta mungkin juga menggunakan

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

materi yang disediakan untuk memikirkan tayangan video, permainan, dan aktivitas lainnya.

Penelitian ini juga tidak lepas dari cara penyampaian materi dengan menggunakan pendekatan *experiential learning* yang diterapkan dalam kurikulum. Proses pendekatan *experiential learning* dilakukan dengan mengajak peserta menjumpai pembelajaran dalam situasi nyata (*concrete experience*), mengamati dan merefleksikan, menciptakan konsep-konsep kognitif abstrak, dan secara aktif melakukan eksperimen (Kolb et al., 2001). Pendekatan ini didasarkan pada metode pembelajaran yang menggunakan pengalaman bersama, diskusi kelompok, dan pelatihan individu yang mengharuskan peserta berpartisipasi dalam keseluruhan proses pelatihan. Strategi yang diterapkan melalui rekaman video, *role-play*, dan permainan dapat mengurangi kebosanan pada peserta remaja. Peserta pelatihan juga sangat tertarik ketika menerima video yang menampilkan materi presentasi. Hal ini terlihat dari konsentrasi peserta dari awal hingga akhir video yang diputar. Pemilihan video yang sesuai dengan karakteristik peserta pelatihan juga harus diperhatikan.

SIMPULAN

Hasil lembar kerja menunjukkan bahwa peserta mampu melakukan refleksi terhadap video yang ditontonnya berdasarkan materi yang disampaikan. Pada siklus *experiential learning*, tahap *reflective and observation* menunjukkan bahwa video yang ditayangkan dapat memunculkan kembali pengalaman yang diperoleh pada tahap *concrete experience*, yaitu pengalaman yang diperoleh ketika

seseorang memperoleh pengalaman konkrit. Pada fase berikutnya, peserta menjadi lebih mudah untuk melakukan refleksi dan mene-mukan pembelajaran dari pengalaman yang diperoleh (yaitu fase *abstract and conceptualisation*). Oleh karena itu, selama fase *active experimentation*, kemampuan yang dipelajari menjadi lebih dapat diterapkan dan pelatihan berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim dan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area melalui LP2M Universitas Medan Area yang telah memberikan bantuan dana PKM kepada kami sehingga kami bisa melaksanakan kegiatan ini. Dan kepada seluruh pihak yang sudah membantu terlaksananya kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(1), 17–28. <https://doi.org/10.1037/a0016998>.
- Ellis, H. B., Fisher, P. A., & Zaharie, M. S. (2004). Predictors of Disruptive Behaviours, Developmental Delays, Anxiety, and Affective Symptomatology Among Institutionally Reared Romanian children. *Journal of American Academy of Child and Adolescent, 43*(10), 1283 – 1292. doi: 10.1097/01.chi.0000136562.24085.1 60
- Erkutlu, H. (2014). Exploring the Moderating Effect of Psychological Capital on the Relationship between Narcissism and Psychological Well-being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 150*(May), 1148–1156. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.130>
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the Leaders of Tomorrow: The Development of Academic Psychological Capital. *Journal of Leadership* <https://jp3km.jurnalp3k.com/index.php/j-p3km>

- and *Organizational Studies, 21*(2), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1548051813517003>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology, 60*(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Mainemelis, C., Boyatzis, R. E., & Kolb, D. A. (2002). Learning Styles and Adaptive Flexibility: Testing Experiential Learning Theory. *Management Learning, 33*(1), 5–33. <https://doi.org/10.1177/1350507602331001>