

PROGRAM REMAJA TANGGUH UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA DI DESA KALISAPU, KECAMATAN SLAWI KABUPATEN TEGAL, JAWA TENGAH

Mauna, Zarina Akbar, Ernita Zakiah

Universitas Negeri Jakarta

ernitazakiah@unj.ac.id

Abstract

The number of problems faced by adolescents makes adolescents need to have resilience. Resilience is a psychological situation used to describe individuals who show courage and the ability to adapt to difficult life situations. Unfortunately, there are still many adolescents who do not realize the importance of having resilience. Remaja Tangguh program aims to increase the resilience of adolescents in Kalisapu Village, Slawi District, Tegal Regency, Central Java. This program was implemented at SMK An-Nur Kalisapu Village which was attended by 32 students. This program taught ways that can be done to increase youth resilience, including positive word affirmations, body screening, relaxation, and creation of positive words on a canvas bag. When adolescents have high resilience they can complete their developmental tasks well so that they can evolve optimally.

Keywords: adolescents, resilience, SMK An-Nur, Desa Kalisapu

Abstrak

Banyaknya masalah yang dihadapi oleh remaja menjadikan remaja perlu memiliki resiliensi. Resiliensi adalah keadaan psikologis yang digunakan untuk menjelaskan individu yang menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi pada situasi hidup yang sulit. Sayangnya masih banyak remaja yang belum menyadari pentingnya memiliki resiliensi. Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Program ini dilaksanakan tepatnya di SMK An-Nur Desa Kalisapu yang diikuti oleh 32 pelajar. Program ini mengajarkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi remaja antara lain afirmasi kata positif, body screening, relaksasi, dan kreasi kata positif pada tas kanvas. Saat remaja mempunyai resiliensi yang tinggi mereka dapat menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik sehingga mereka dapat berkembang dengan optimal.

Kata Kunci: remaja, resiliensi, SMK An-Nur, Desa Kalisapu

1. PENDAHULUAN

Desa Kalisapu merupakan sebuah desa dengan luas 311.41m² yang berada di Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Berdasarkan profil Desa Kalisapu Pemerintah Daerah Tegal tahun 2019, Desa Kalisapu memiliki jumlah penduduk sebanyak 10.589, laki-laki berjumlah 5282 dan perempuan berjumlah 5307, dengan 2706 kepala

keluarga. Mayoritas profesi penduduk Desa Kalisapu adalah petani dan buruh pabrik.

Sebagian besar masyarakat berada pada tahap perkembangan remaja. Hal ini didukung oleh data penduduk tahun 2018 yang menunjukkan bahwa total jumlah penduduk remaja yaitu 1843 jiwa. Keberadaan pemuda sangat menentukan wajah desa, apabila

aktivitas para pemuda tidak diarahkan pada kegiatan-kegiatan positif maka wajah desa akan cenderung negatif, dan berakibat pada meningkatnya kriminalitas.

Selama ini di Desa Kalisapu terdapat beberapa organisasi kepemudaan yang aktif pada kegiatan-kegiatan sosial keagamaan seperti Ansor, Banser, IPNU, IPPNU, dan lain sebagainya. Keberadaan lembaga kepemudaan ini perlu ditingkatkan agar dapat lebih berpartisipasi dalam pembangunan desa. Partisipasi masyarakat, khususnya para pemuda, dinilai cenderung masih rendah. Masalah lainnya yang ditemukan di masyarakat Desa Kalisapu yaitu masih terdapat beberapa remaja yang putus sekolah.

Semakin berkembangnya zaman, semakin tinggi pula tantangan dan ancaman dari bahaya sosial yang harus dihadapi remaja (dalam Sunarti, Islamiah, Rochimah, & ulfa, 2018). Ancaman bisa bersumber dari keluarga, lingkungan sosial, maupun media sosial. Perkembangan media teknologi, terutama media sosial juga menjadi sumber permasalahan di kalangan remaja. Hal ini didukung dari Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dari tahun 2011 hingga 2016, menunjukkan sebanyak 7.698 kasus anak yang berhadapan dengan hukum, 2.435 kasus anak di bidang pendidikan (pelaku tawuran pelajar, pelaku kekerasan di sekolah, dan lain sebagainya), dan juga 1.709 kasus anak terkait pornografi dan *cyber crime*. Data tersebut menunjukkan pentingnya ketahanan remaja untuk membentengi

diri dari berbagai perilaku yang dapat membahayakan masa depannya (dalam Sunarti, Islamiah, Rochimah, & ulfa, 2018).

Menurut Santrock (dalam Sora, 2016) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Usia remaja dimulai dari rentang usia 10 sampai 22 tahun. Perubahan-perubahan yang dialami remaja memberikan efek terhadap perkembangan psikologis, seperti terjadi perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam jarak waktu yang singkat (Santrock, 2007). Lebih lanjut, Hurlock (dalam Sora, 2016) menjelaskan kondisi fluktuasi emosi atau ketidakstabilan pada remaja merupakan konsekuensi dari usaha penyesuaian dirinya pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Kondisi tersebut membuat remaja rentan untuk mengalami kemarahan, depresi, kesulitan dalam mengatasi emosi yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah, seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, gangguan makan, dan kenakalan remaja.

Emosi remaja bisa disebabkan oleh faktor dari dalam maupun dari luar yang memengaruhi berbagai aspek lainnya. Hal ini, seperti yang dijelaskan oleh Santrock (Surya, 2016), disebabkan remaja memiliki sikap mudah marah dan mudah meledak-ledak. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Soetjningsing (Surya, 2016) yang menjelaskan bahwa terdapat kurang lebih 20% siswa yang mengalami

kesulitan dalam proses belajarnya yang disebabkan ketidakmampuan mereka mengontrol emosi yang mereka miliki, emosi yang tidak stabil ini dapat meningkatkan stress. Hasil penelitian The Center for the Study of Social Policy (dalam Sunarti, Islamia, Rochimah, & Ulfa, 2018) mengatakan bahwa beberapa pengalaman dalam mengelola stres, termasuk belajar dari kegagalan, penting untuk perkembangan dan kesejahteraan remaja. Remaja yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, pernah menghadapi tantangan, atau tidak pernah mengalami kegagalan, tidak sepenuhnya siap untuk dewasa.

Ketidakstabilan emosi pada remaja memberikan dampak negatif pada remaja yang juga dapat berlangsung dalam jangka panjang, sehingga remaja perlu memiliki resiliensi untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Agar remaja memiliki resiliensi yang tinggi, perlu adanya program pelatihan kepada para remaja tersebut.

Upaya yang dapat dilakukan para remaja dalam mengatasi masalah yang dialami salah satunya adalah dengan memiliki resiliensi. Menurut Siebert (2005), resiliensi berarti kemampuan manusia untuk mengatasi perubahan hidup dengan baik, mempertahankan kondisi kesehatan, dengan mudah bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapinya tanpa menimbulkan bahaya. Wagnild & Young (1993) menjelaskan resiliensi sebagai kekuatan

emosional dan digunakan untuk mendeskripsikan individu yang memiliki keberanian dan kemampuan beradaptasi di tengah kehidupan yang sulit. Berdasarkan definisi tersebut dapat dikatakan bahwa resiliensi merupakan suatu kekuatan dalam diri individu, dan merupakan kemampuan beradaptasi terhadap kondisi sulit yang menimpa dirinya.

Menurut Walsh (2003) resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk pulih dari keterpurukan yang diperkuat oleh akal dengan adanya proses pertahanan diri, memperbaiki sikap dan perilaku, membangun kepercayaan diri dan cara dalam menanggapi krisis serta tantangan hidup. Menurut Coleman & Hagell (2007) resiliensi bukan merupakan karakteristik kepribadian yang stabil, tetapi merupakan sebuah proses yang timbul dari interaksi antara risiko dan faktor pelindung, yaitu berupa respon terhadap situasi yang sulit.

Sayangnya masih banyak remaja yang belum memahami apa itu resiliensi, dan bagaimana resiliensi dapat membantu remaja dalam mengoptimalkan perkembangannya. Kurangnya resiliensi yang dimiliki remaja dapat memberi dampak negatif pada kemampuannya meregulasikan emosi, sehingga terjadi kasus kenakalan remaja seperti tawuran pelajar, pelaku kekerasan di sekolah, dan lain sebagainya yang terjadi di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Untuk meminimalisir masalah yang terjadi maka diadakan kegiatan psikoedukasi

Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah.

2. METODE PELAKSANAAN

Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Program ini adalah suatu program psikoedukasi yang diadakan untuk remaja dengan tujuan memberikan pengetahuan tentang resiliensi, serta cara-cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi pada remaja. Program psikoedukasi ini akan dikemas dengan metode ceramah dan praktik kegiatan yang bisa dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan resiliensi yang dimiliki agar dapat berkembang lebih optimal.

Ceramah diharapkan dapat memberikan gambaran kepada remaja tentang definisi, komponen, faktor yang memengaruhi, dan teknik yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi. Pengetahuan yang didapat akan diperkuat dengan mempraktikkan kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan resiliensi remaja.

Program ini adalah ide dari pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan harapan agar remaja mendapatkan pengetahuan tentang resiliensi, serta keterampilan untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan resiliensi, lewat kegiatan yang dapat dilakukan sendiri baik di rumah maupun ketika di sekolah.

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan remaja di Desa Kalisapu. Pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk penerapan program psikoedukasi Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu. Tahap-tahap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu akan dibagi menjadi dua tahap. Tahap-tahap tersebut adalah;

Tahap 1; seminar psikoedukasi Program Remaja Tangguh untuk meningkatkan resiliensi pada remaja di Desa Kalisapu. Tahapan ini dimulai dengan menuliskan nama serta kata positif terkait diri sendiri. Selanjutnya, dilakukan permainan berupa afirmasi kata-kata positif. Permainan ini dilakukan dengan cara membisikan kata-kata positif ke telinga satu sama lain antar pelajar. Pelajar kemudian diminta untuk melaksanakan *body screening* terkait keluhan yang dialami ketika dihadapkan pada kondisi sulit misalnya tugas-tugas sekolah yang diberikan. Berdasarkan hasil *body screening* yang dilakukan, keluhan yang paling banyak dialami oleh pelajar ada pada keluhan fisik di bagian kepala. Tahapan seminar yang dilakukan selanjutnya adalah *storytelling*. Cerita dalam *storytelling* ini membahas tentang tidak perlunya ada penilaian terhadap baik atau buruk sebuah permasalahan.

Tahap 2; *workshop* praktik kegiatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi, yang remaja miliki. Tahapan *workshop* terbagi atas dua bagian yaitu relaksasi dan

keaktivitas. Pada tahapan relaksasi pelajar dipersilahkan untuk memilih posisi yang diinginkan seraya mendengarkan arahan dari fasilitator dengan iringan musik relaksasi yang dapat membantu pelajar untuk merasa lebih tenang. Pelajar kemudian diminta untuk melakukan kegiatan terkait kreativitas dengan cara menggambar pada tas kanvas serut. Pelajar lalu dipersilahkan untuk menggambar atau menuliskan kata-kata positif yang dapat memotivasinya.

Pelajar dalam kegiatan ini cenderung aktif. Pada saat fasilitator menyampaikan materi, pelajar aktif mendengarkan, dan ketika fasilitator memberikan pertanyaan pelajar juga memberikan respon jawaban sesuai pertanyaan yang diberikan.

Sebelum memulai seminar, pelaksana pengabdian masyarakat melakukan wawancara singkat ke beberapa remaja terkait pengetahuannya akan resiliensi. Wawancara singkat juga akan dilakukan setelah seminar dan *workshop* selesai dilakukan. Wawancara singkat ini dilakukan untuk mengevaluasi pelaksanaan program di lapangan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Remaja Tangguh berpusat pada remaja melalui peningkatan resiliensi yang dimiliki oleh siswa melalui kegiatan psikoedukasi dan

workshop. Adapun peserta kegiatan ini adalah, siswa-siswi SMK An-Nur Desa Kalisapu. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 13 september 2019 di Aula SMK An-Nur, yang di hadiri oleh 32 siswa-siswi SMK.

Selama proses berlangsung peserta tampak antusias mengikuti kegiatan psikoedukasi dan *workshop* yang diberikan. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta untuk menjawab pertanyaan saat sesi psikoedukasi berlangsung, dan semangat peserta untuk mengikuti setiap sesi dalam *workshop*. Peserta tampak menikmati proses relaksasi yang diberikan dengan mengikuti setiap instruksi relaksasi dan masih semangat untuk melanjutkan kegiatan menggambar meskipun waktu *workshop* sudah selesai.

Materi disampaikan dengan metode ceramah serta diskusi sehingga tercipta komunikasi interaktif serta didapatkan solusi terkait kondisi rendahnya harapan yang dialami oleh siswa-siswi SMA. Materi yang disampaikan salah satu contohnya berupa *storytelling* yang mengajak siswa-siswi SMA untuk melihat sebuah permasalahan secara netral, artinya tidak memberikan penilaian terhadap permasalahan tersebut. Siswa-siswi SMA juga diajak untuk menganalisis terkait komentar positif yang sering mereka dapatkan sehingga dapat membangun harapan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Kepada Siswa Siswi SMK An-Nur



Gambar 2. Sesi *Storytelling* Kepada Siswa Siswi SMK An-Nur



Gambar 3. Sesi Relaksasi Untuk Siswa Siswi SMK An-Nur

Workshop yang dilakukan berupa pelaksanaan relaksasi oleh penulis sebagai fasilitator dengan bantuan musik relaksasi. Pada *workshop* ini kreativitas dilakukan dengan mengajak siswa-siswi SMA untuk

melukis pada tas serut kanvas dengan kata-kata positif yang ingin disampaikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan lancar karena adanya faktor-faktor yang mendukung kegiatan, antara lain

adalah: Koordinasi yang baik dengan pihak sekolah, antusiasme peserta pelatihan, bantuan dari pihak guru, program yang sesuai dengan kondisi peserta membuat peserta menjadi termotivasi mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir, mengerjakan tugas dengan antusias.



Gambar 4. Sesi Melukis “Buat Per Perubahan dengan Percaya”



Gambar 5. Kegiatan Melukis dan Menulis Kata Positif



Gambar 6. Foto Bersama Dengan Seluruh Siswa Siswi SMK An-Nur

Secara umum kegiatan ini tidak menemukan kendala yang berarti, selain kurangnya waktu yang disediakan, sehingga peserta kurang waktu dalam menyelesaikan tugasnya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, tampak siswa antusias mengikuti kegiatan. Peserta meminta untuk dilaksanakan lagi program yang sama dengan waktu yang lebih lama, karena merasa waktu yang dilaksanakan masih kurang. Peserta merasa kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat, sehingga harapannya kegiatan juga diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu peserta juga merasa bahwa program yang diberikan sesuai dengan apa yang mereka butuhkan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

4. PENUTUP

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan kepada siswa-siswi SMK An-Nur Di desa Kalisapu, kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Program ini berjalan sesuai dengan rencana dan tanpa hambatan yang berarti. Peserta juga tampak senang dan semangat mengikuti setiap sesi program yang dilaksanakan.

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan kepada siswa-siswi SMK An-Nur Di desa Kalisapu dapat dinyatakan berhasil, berdasarkan hal-hal berikut:

- a. Program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa-siswi untuk meningkatkan resiliensi
- b. Peserta memberikan respon yang positif, karena merasa bahwa

kegiatan yang dilakukan sesuai kebutuhan dan dengan pendekatan yang membuat peserta merasa nyaman saat mengikuti kegiatan

- c. Hampir seluruh peserta merasa lebih nyaman setelah mengikuti program yang diberikan dibandingkan sebelum mengikuti program. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan peserta yang merasa lebih nyaman secara fisik dan lebih rileks
- d. Sebagian peserta paham bahwa perasaan tidak nyaman di tubuh yang sering mereka alami, merupakan akibat dari situasi yang mereka alami

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan dari pelaksanaan program yang diberikan kepada siswa-siswi SMK An-Nur di desa Kalisapu, dibutuhkan tambahan waktu pelaksanaan agar peserta memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas di setiap sesinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Coleman, J., Hagell, A. (2007). *Adolescence, Risk and Resilience*. England.
- Santrock, J. W. (2007). *Life Span Development*. New York : The McGrawHill Companies
- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: Berret Koehler Publisher, Inc

- Sora, D. S. (2016). Gambaran Life Skill Siswa SMA di Kota Padang. *Skripsi*. Universitas Andalas.
- Sunarti, E., Islamia, I., Rochimah, N, & Ulfa, M. (2018). Resiliensi Remaja: Perbedaan Berdasarkan Wilayah, Kemiskinan, Jenis Kelamin, dan Jenis Sekolah. *Jur. Ilm. Kel & Kons*, 11(2), 157-168.
- Surya, D. J. (2016). Hubungan Kestabilan Terhadap Stres Akademik pada Remaja di SMAN 4 Jakarta. *Skripsi*. Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Developmental and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for clinical practice. *Family process*, 42(1), 1-18.