

PENGUATAN KARAKTER DAN RESILIENSI REMAJA MELALUI PENDAMPINGAN PSIKOEDUKASI DAN KONSELING DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Reza Adipta G¹, Serli², Lukmanul Hakim³

diptareza17@gmail.com¹, serli040702@gmail.com², lukmanul.hakim@uts.ac.id³

Universitas Teknologi Sumbawa

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat karakter dan resiliensi remaja melalui program berbasis sekolah yang terstruktur. Remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang mempengaruhi aspek psikologis, sosial, dan akademik, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan berkelanjutan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi psikoedukasi, pelatihan keterampilan coping, diskusi kelompok, serta refleksi diri yang dilakukan secara partisipatif. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah menengah yang terlibat aktif dalam seluruh rangkaian program. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi serta pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program untuk mengetahui efektivitas intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya dampak positif terhadap perkembangan psikologis remaja, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun perilaku. Program ini terbukti mampu meningkatkan tantangan serta memperkuat karakter mereka. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model intervensi psikologi berbasis sekolah yang aplikatif, efektif, dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan remaja.

Kata Kunci: Karakter, Dan Resiliensi, Remaja, Sekolah.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode di mana seseorang beralih dari kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini sering dianggap sebagai kelanjutan dari masa kanak-kanak sebelum mencapai kedewasaan. Masa remaja ditandai oleh gejala emosional, sebagai fase transisi yang berada di jembatan goyang antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Listosella, 2023). Masa remaja didefinisikan sebagai masa yang berada pada rentang usia antara 10 dan 19 tahun, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, kematangan seksual, perkembangan psikologis, dan transisi dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian relative.

Dalam hal ini, pada masa remaja memiliki kemampuan untuk bertahan, pulih dan berkembang meskipun berada dalam kesulitan. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi secara positif, yang membantu individu mengatasi kesulitan, penderitaan, atau kehilangan dalam hidup. Ini juga mencakup kemampuan untuk pulih, berkembang, dan menghadapi tantangan baru. Resiliensi merupakan respon yang sehat terhadap lingkungan yang menimbulkan efek negatif seperti stress (Junaidin, 2025).

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan hidup, mengatasi tekanan emosional, dan tetap menjalankan fungsi sosial serta psikologisnya secara efektif. (Maulidah, 2025) karena anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh tantangan seperti kemiskinan, konflik keluarga, keterbatasan akses pendidikan, atau minimnya dukungan sosial, mereka menjadi sangat rentan terhadap berbagai bentuk tekanan psikososial. situasi-situasi itu dapat menghalangi kemajuan emosi, sosial, dan kognitif anak, dan juga meningkatkan kemungkinan timbulnya perilaku maladaptif seperti agresivitas, penarikan diri, atau kecemasan berlebihan. (Ramadhoni, 2024).

Kasus-kasus yang telah dipaparkan di atas dapat terjadi jika remaja tidak mampu menghadapi konflik atau tantangan dalam hidupnya. Namun, konflik tidak selalu berakibat

negatif. Remaja yang mampu menghadapi konflik dari dalam maupun luar dirinya sendiri, tidak akan melakukan hal-hal yang merugikan. Remaja yang positif ini, menganggap konflik sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi. Mereka tidak hanya mampu mengatasi konflik, melainkan jadi bersemangat untuk memiliki segudang prestasi. Remaja memerlukan daya tahan dan daya lentur (resiliensi) agar mampu menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupannya, dan dapat terhindar dari perilaku negatif yang merugikan dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya.

Kemampuan penyesuaian diri yang baik tidak akan menimbulkan permasalahan atau hambatan-hambatan dalam perkembangan remaja selanjutnya. Remaja yang mampu yang menyesuaikan diri dengan baik berkaitan erat dengan kemampuan beradaptasi dan bertahan dalam kesulitan serta bangkit kembali dari keterpurukan yang disebut resiliensi. Namun, tidak semua remaja memiliki kemampuan resiliensi dalam menghadapi banyaknya permasalahan. Psikoedukasi dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis, dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik konseling untuk mencapai kemandirian dalam kehidupannya.

SMA negeri 2 Sumbawa Besar sebagai salah satu institusi pendidikan menengah di kabupaten Sumbawa memiliki potensi yang baik dalam pengembangan karakter dan kemampuan psikologis siswa. Namun, berdasarkan hasil observasi awal serta komunikasi dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menghadapi berbagai tantangan dalam aspek emosional dan sosial, seperti rendahnya ketahanan diri (resiliensi), kesulitan mengelola stres, serta kurangnya kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik maupun pergaulan.

Siswa umumnya belum mendapatkan pembekalan yang terstruktur terkait penguatan karakter dan pengembangan resiliensi melalui pendekatan psikologi di lingkungan sekolah. Kegiatan yang ada masih bersifat umum dan belum secara khusus menasar keterampilan coping, pengelolaan emosi, serta penguatan nilai-nilai karakter positif. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan program kegiatan psikologi yang terencana, sistematis, dan kontekstual guna mendukung penguatan karakter serta meningkatkan resiliensi remaja lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

- **Desain kegiatan**

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini merupakan pendekatan partisipatif dan edukatif di mana metode partisipatif dan edukatif digunakan secara bersama-sama dalam suatu kegiatan pengabdian.

- **Waktu dan Lokasi**

Kegiatan ini dilakukan di pulau Sumbawa yang berlokasi di SMA Negeri 2 Sumbawa Besar, Nusa Tenggara Barat. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 3 bulan, Dengan sistem rolling dengan 3 tema berbeda setiap bulan. Yaitu tema bulan pertama April 2026 harga diri, bulan kedua Mei 2026 dengan tema bullying atau perundungan dan pada bulan terakhir Juni 2026 dengan tema Kesehatan mental.

- **Prosedur pelaksanaan**

Prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMA Negeri 2 Sumbawa Besar disusun secara sistematis dengan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif yang berorientasi pada penguatan karakter dan peningkatan resiliensi remaja. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang secara terstruktur agar intervensi psikologis yang diberikan dapat berjalan secara efektif, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik.



Gambar 1 psikoedukasi dikelas

Beberapa upaya yang dilakukan dalam kegiatan pegabdian adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa, menentukan jadwal kegiatan, serta menyiapkan materi dan alat yang akan digunakan. Untuk mengetahui kondisi psikologis dan tingkat resiliensi siswa.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa langkah yang melibatkan metode penelitian lapangan berupa:

a. Psikoedukasi

Memberikan pemahaman kepada siswa mengenai konsep penguatan karakter, resiliensi, serta pentingnya pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari – hari melalui penyampaian materi secara interaktif.

b. Konseling individual dan kelompok

Kegiatan dilakukan melalui sesi tatap muka antara konselor dan siswa untuk membantu mengidentifikasi permasalahan pribadi, emosi, serta hambatan yang dihadapi, memberikan strategi penanganan yang tepat, saling memberi dukungan.

c. Pelatihan keterampilan

Meliputi latihan coping stress, problem solving, dan pengendalian diri melalui simulasi dan role play.

d. Diskusi kelompok

Siswa di ajak berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait permasalahan yang dihadapi dalam kegiatan sehari -hari.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas kegiatan dengan menggunakan pre -test dan post -test, serta observasi perubahan sikap dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini menyajikan temuan-temuan utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan psikoedukasi dan konseling individual /kelompok di SMA Negeri 2 Sumbawa Besar. Hasil disusun secara sistematis dengan mengacu pada tahapan pelaksanaan kegiatan yang telah dijelaskan pada bagian metode, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan evaluasi. Penyajian hasil berdasarkan tahap ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai proses, capaian, serta dampak kegiatan terhadap peningkatan emosi, sosial, dan kognitif anak, dan juga meningkatkan

kemungkinan timbulnya perilaku maladaptif seperti agresivitas, penarikan diri, atau kecemasan berlebihan.

Hasil kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya penguatan karakter dan resiliensi remaja; mereka juga melihat perubahan dalam sikap mereka, kemampuan mereka untuk mengelola emosi mereka, keterlibatan aktif, dan kepercayaan diri mereka saat berpartisipasi dalam kegiatan psikologi di sekolah. Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa siswa memperoleh keterampilan coping dan pemecahan masa saat berpartisipasi dalam kegiatan psikologi. Pembahasan diarahkan agar temuan lapangan dikaitkan dengan tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Ini dilakukan untuk menunjukkan betapa pentingnya dan apa yang dilakukan program untuk mendukung perkembangan karakter positif, ketahanan diri, dan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diharapkan bahwa kegiatan ini dapat berfungsi sebagai salah satu bentuk pencegahan dan edukasi yang membantu siswa menjadi lebih positif dan adaptif saat menghadapi tantangan perkembangan remaja.

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak SMA Negeri 2 Sumbawa Besar untuk menentukan waktu, kebutuhan dan menyiapkan materi serta sasaran kegiatan. Selain itu melakukan observasi awal dan wawancara mendalam (in-depth interview) dengan guru bimbingan dan konseling, serta beberapa siswa untuk mengidentifikasi permasalahan yang berkaitan dengan karakter dan resiliensi remaja. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi psikoedukasi, instrumen evaluasi, serta media pendukung kegiatan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, menghadapi tekanan akademik, dan membangun kepercayaan diri di lingkungan sosial. Selain itu, beberapa siswa tampak tidak tahan terhadap konflik pertemanan dan tuntutan belajar. Hasilnya mendorong tim untuk membuat materi psikoedukasi, alat evaluasi, dan rencana kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Proses identifikasi masalah melalui analisis kebutuhan ini sangat penting karena ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi dan menghadapi stres akademik terkait erat dengan tingkat resiliensi yang rendah (Tasijawa, 2022). Fenomena ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi adaptif diperlukan untuk mencegah siswa mengalami distress psikologis karena tantangan psikososial masa remaja, termasuk tekanan dari lingkungan sekolah dan kelompok sebaya (Ermis-Demirtas, 2023). Oleh karena itu, pada tahap persiapan ini, pengembangan program peningkatan resiliensi remaja difokuskan pada pencegahan dan motivasi untuk membekali siswa dengan keterampilan daya lenting yang baik (Kurniawan, 2022).

2. Hasil tahap pelaksanaan

Serangkaian kegiatan psikologi interaktif dan partisipatif digunakan untuk menyelesaikan tahap pelaksanaan. Dimulai dengan psikoedukasi tentang penguatan karakter, pengelolaan emosi, dan pentingnya resiliensi bagi remaja, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan keterampilan psikologis seperti pengendalian diri dan pemecahan masalah melalui role play dan simulasi. Untuk meningkatkan keterampilan mereka, siswa juga berpartisipasi dalam diskusi kelompok (fokus grup diskusi) dan refleksi diri.

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa siswa sangat terlibat selama kegiatan. Siswa memperoleh pemahaman tentang pentingnya karakter positif, kemampuan adaptasi, dan pengelolaan emosi dalam kehidupan sehari-hari di sesi psikoedukasi. Di sisi lain, sesi pelatihan keterampilan psikologis memberi siswa kesempatan untuk mempelajari teknik pengendalian diri, memecahkan masalah, dan mengatasi stres.

Siswa mendapat manfaat dari kegiatan diskusi kelompok karena mereka memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan sosial. Siswa belajar mengenali kekuatan dan kelemahan mereka melalui refleksi diri. Mereka juga belajar cara berpikir dengan cara yang lebih optimis saat menghadapi masalah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi yang partisipatif mampu membantu siswa menumbuhkan karakter dan kemampuan resiliensi secara lebih efektif.

Pendekatan partisipatif ini juga membangun hubungan sosial yang lebih baik di antara siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung secara emosional. Ketika siswa merasa didengar dan didukung oleh teman sebaya mereka, mereka lebih cenderung untuk berbagi masalah dan mencari solusi bersama. Pada akhirnya, ini akan menghasilkan peningkatan ketahanan psikologis bagi siswa. Menurut penelitian, anak-anak yang menerima dukungan sosial yang memadai lebih kuat dan lebih mampu bangkit dari kesulitan hidup (Ridha, 2024) Intervensi yang komprehensif yang menyentuh aspek kognitif, emosional, dan sosial siswa secara bersamaan dihasilkan dari kombinasi psikoedukasi, pelatihan keterampilan, diskusi kelompok, dan refleksi diri. Pendekatan ini selaras dengan temuan bahwa psikologi positif dan latihan refleksi diri dapat membantu siswa menumbuhkan optimisme dan regulasi emosi (Godor, 2024).



Gambar 1 psikoedukasi dikelas



Gambar 2 konseling kelompok/klasikal



Gambar 3 konseling individu

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui pemberian pre test dan post test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa terkait karakter dan resiliensi. Selain itu, dilakukan observasi terhadap partisipasi, antusiasme, serta perubahan sikap siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa lebih memahami pentingnya penguatan karakter, manajemen emosi, dan kemampuan resiliensi.

Selain itu, siswa terlihat lebih aktif dalam diskusi, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan lebih mampu bekerja sama dengan teman sebaya. Beberapa siswa juga menunjukkan perubahan perilaku yang baik, seperti lebih mampu mengendalikan emosi mereka dan menyelesaikan masalah dengan lebih santai. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis dan psikoedukasi cukup efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial yang ada di sekolah.

Selain meningkatkan keterampilan sosial dan perilaku, hasil juga menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan, termasuk penurunan gejala kecemasan dan stres serta peningkatan rasa ikatan dengan lingkungan sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan pelatihan keterampilan psikologis dan psikoedukasi tidak hanya membantu individu memperkuat kemampuan coping mereka sendiri, tetapi juga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih ramah, yang memungkinkan siswa untuk lebih mudah berinteraksi satu sama lain (Durlak J, 2011).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sumbawa Besar melalui program psikoedukasi, konseling individu dan kelompok, serta refleksi diri, menunjukkan hasil yang positif dalam mendukung penguatan karakter dan peningkatan resiliensi remaja. Program ini mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pengelolaan emosi, kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun sosial, serta membangun sikap yang lebih positif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan hasil evaluasi, terlihat adanya peningkatan partisipasi aktif, kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta keterampilan pemecahan masalah pada peserta. Selain itu, siswa menunjukkan perkembangan yang baik dalam mengendalikan emosi dan beradaptasi terhadap situasi yang menimbulkan stres. Dengan demikian, pendekatan psikologis yang dilakukan secara partisipatif dan berkelanjutan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung kesehatan mental, pembentukan karakter, serta pengembangan resiliensi remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Durlak J, W. R. (2011). child development, 405-4032. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ermis-Demirtas, H. D. (2023). Resilient Warriors: An Expressive Arts-Based Resiliency Program to Promote Rural Upper Elementary Students' Resilience and Well-Being. *Professional School Counseling*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/2156759X231160720>
- Godor, B. P. (2024). Unravelling the Roots of Emotional Development: Examining the Relationships Between Attachment, Resilience and Coping in Young Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 429-457. <https://doi.org/10.1177/02724316231181876>
- Junaidin, J. L. (2025). Peran Character Strengths terhadap Resiliensi Remaja: Implementasi Konsep Psikologi Positif dalam Dunia Pendidikan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 696-706. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6097>
- Kurniawan, A. N. (2022). The Effect of Group Counseling Services with S.F.B.C Approach on

- Increasing Adolescent Resilience. *Urecol Journal Part A: Education and Training*, 25-34. <https://doi.org/10.53017/ujet.124>
- listosella, M. G.-F.-D.-M.-V. (2023). Effectiveness of Resilience-Based Interventions in Schools for Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Maulidah, P. C. (2025). The Role of Guidance and Counseling Services in Developing 21st-Century Students' Character Resilience Amidst Failure. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1-12. <https://doi.org/10.22460/quantav10i1.6957>
- Ramadhoni, S. R. (2024). Increasing Student Resilience with Strength-Based Group Counseling. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 103-110. <https://doi.org/10.24042/kons.v11i1.21898>
- Ridha, A. A. (2024). Peer Counselor Training Grounded in Local Wisdom: Fostering Mental Resilience and Character Development among Junior High School Students in Border and Coastal Regions. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 637-646. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i4.7121>
- Tasijawa, F. A. (2022). School-Based Interventions to Improve Adolescent Resilience: A Scoping Review. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 1-8. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8063>