

PENGUATAN RESILIENSI PADA REMAJA BINAAN LEMBAGA RUMAH ZAKAT DI MAKASSAR

Irdianti¹⁾, Nur Fitriany Fakhri²⁾, Faradillah Firdaus³⁾, Muhammad Nur Hidayat Nurdin⁴⁾

¹²³⁴⁾ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

¹⁾irdiantipsi@unm.ac.id, ²⁾nurfitriany.fakhri@unm.ac.id, ³⁾faradillah@unm.ac.id,

⁴⁾mnur.hidayat@unm.ac.id

Histori artikel

Received:
03-11-2022

Accepted:
28-11-2022

Published:
29-11-2022

Abstrak

Remaja mengalami tantangan selama masa tatanan hidup baru (*new normal*) yang menuntut penyesuaian terhadap kebiasaan baru. Namun, dalam beberapa kondisi, kehidupan realita berkata lain dan tidak sesuai dengan harapan dan keinginan remaja, sehingga tidak jarang membuat remaja jatuh, terpuruk, muncul sikap pesimis dan sulit untuk bangkit kembali yang akan mempengaruhi cara berpikir, perilaku, dan aktivitas sehari-hari serta fungsi kehidupan remaja. Kondisi ini membuat remaja perlu diberi penguatan resiliensi agar remaja mampu beradaptasi dari pikiran negatif, mampu mengubah kondisi menjadi positif, sehingga remaja mempunyai motivasi dan dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam dirinya. Kegiatan ini diikuti oleh 37 remaja binaan lembaga rumah zakat di kelurahan Rappokalling, Makassar. Psikoedukasi ini dilakukan secara *offline* melalui ceramah yang isinya meliputi konsep dan makna resiliensi serta cara meningkatkan resiliensi, seperti dengan melakukan afirmasi diri dan penanaman nilai-nilai religius dalam diri. Selain itu, kegiatan ini didukung dengan metode *sharing session* tentang pengalaman remaja, evaluasi dan disertai dengan *ice breaking*. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberi penguatan tentang cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi remaja. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi menunjukkan respon positif dan responden merasa mendapatkan manfaat karena sesuai dengan kebutuhan remaja. Remaja juga memiliki keyakinan bahwa setiap manusia pasti mengalami ujian dalam hidupnya dan tugas manusia adalah senantiasa memohon pertolongan kepada Allah Yang Maha Kuasa.

Kata-kata kunci: Resiliensi, remaja, psikoedukasi

*Penulis Koresponden: Irdianti (irdiantipsi@unm.ac.id)

Abstract. Adolescents experience challenges during the new normal (new normal) life which demands adjustment to new habits. However, in some conditions, reality life says differently and is not in accordance with the hopes and desires of adolescents, so that it is not uncommon for adolescents to fall, sink, appear pessimistic and difficult to get back up which will affect their way of thinking, behavior and daily activities and functions. teenage life. This condition makes it necessary for adolescents to be given resilience strengthening so that adolescents are able to adapt from negative thinking, are able to change conditions to be positive, so that adolescents have motivation and can solve problems that occur within them. This activity was attended by 37 young people assisted by the zakat house in the Rappokalling Village, Makassar. This psychoeducation is carried out offline through lectures whose contents include the concept and meaning of resilience as well as ways to increase resilience, such as by doing self-affirmations and hiding religious values within. with Icebreaker. This psychoeducation aims to provide reinforcement on ways that can be done to increase the resilience of adolescents. The results of the implementation of psychoeducation showed a positive response and respondents felt they were benefiting because it was in accordance with the needs of adolescents. Teenagers also have the belief that every human being must experience a test in his life and the human task is to ask God Almighty for help.

Keywords: Resilience, youth, psychoeducation

PENDAHULUAN

Sulawesi Selatan yang merupakan salah satu provinsi yang episentrum penyebaran COVID-19 menempati urutan pertama penderita COVID-19 yang berada di luar pulau Jawa dengan total kasus terkonfirmasi sebanyak 1.863.031, dan yang meninggal sebanyak 51.803 kasus (data Sulsel tanggap COVID-19, 2021 per 7 Juni 2021). Kondisi ini telah menyebabkan perubahan besar terhadap proses pendidikan di Indonesia. Salah satunya adalah membuat para pelajar harus beradaptasi dan menjaga jarak untuk menghindari penyebaran COVID-19. Namun, di sisi lain pelajar, khususnya remaja merasakan berbagai kesulitan dengan perubahan-perubahan yang terjadi, terutama dengan metode pembelajaran daring yang menyebabkan stres akademik. Selain itu, pada masa COVID-19 lingkungan remaja mengalami berbagai beban yang dapat mempengaruhi perkembangan mental dan psikososialnya, sehingga tidak jarang membuat remaja jatuh, terpuruk, muncul sikap pesimis, dan sulit untuk bangkit kembali. Perubahan-perubahan yang dialami selama masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara pembina Lembaga Rumah Zakat dan remaja binaan mengemukakan bahwa berubahnya metode pembelajaran membuat remaja merasa tertekan. Banyaknya tugas yang diperoleh di sekolah membuat remaja menjadi stres, mereka merasa kewalahan karena guru lebih sering memberikan tugas sehingga dirasakan kurang efektif dan membosankan. Selain itu, remaja binaan merasa kesepian dan tidak bersemangat dalam belajar. Keadaan-keadaan tersebut akhirnya membuat remaja perlu memiliki daya tahan atau disebut dengan resiliensi. Resiliensi digambarkan dengan adanya kemampuan beradaptasi dengan tantangan dan segala sesuatu yang dapat mengancam kelangsungan maupun pengembangan diri individu. Menurut Walsh (2007) resiliensi 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. Wagnild dan Young (1993) mengemukakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi perubahan atau ketidakberuntungan melalui aspek kompetensi diri dan penerimaan diri.

Kemampuan resiliensi dapat membantu dalam mencegah timbulnya stres dan menentukan bagaimana cara individu dalam menangani perasaan negatif yang muncul ketika dihadapkan dengan tekanan atau stressor (Fauziyyah *et al.*, 2021) dan pada akhirnya, individu dapat menjadi seorang pribadi yang mempunyai rasa percaya diri, optimis, mampu berpikir logis, dan memiliki rasa tanggung jawab. Hal lainnya juga membantu remaja mencapai *well-being* yang menimbulkan perasaan kebahagiaan, cinta, dan kedamaian (Hanson, 2018). Perkembangan resiliensi penting untuk dicapai di masa remaja karena banyak perubahan fisik, psikis, dan sosial. Perubahan-perubahan ini menuntut remaja untuk menjadi dewasa seperti yang diharapkan lingkungan (Santrock, 2003). Perubahan tersebut tidak jarang menimbulkan masalah bagi remaja yang tidak mampu beradaptasi. Selain itu juga dipengaruhi kondisi emosi remaja yang masih labil. Apabila resiliensi tidak terjaga dengan baik, remaja dapat terjebak dengan berbagai masalah yang dapat mempengaruhi perilaku mereka menjadi negatif.

Remaja merupakan aset sumber daya bangsa yang harus memiliki kehidupan yang berkualitas. Adapun aspek dalam menentukan sumber daya yang berkualitas adalah ketika individu mampu menghadapi tantangan, perubahan, maupun situasi sulit yang merujuk pada resiliensi yang harus dimiliki oleh remaja. Steinhardt dan Dolbier (2008) mengemukakan bahwa jika anak memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, maka anak akan mampu beradaptasi dari pemikiran negatif, mampu mengubah kondisi menjadi positif, sehingga anak tersebut mempunyai motivasi berprestasi dan dapat menyelesaikan masalah yang terjadi dalam dirinya.

Berdasarkan hasil sharing dari beberapa remaja binaan lembaga rumah Zakat di kelurahan Rappokalling menunjukkan bahwa anak yang merasa kondisi ekonominya jauh dibandingkan dengan teman-temannya di sekolah, membuat anak menjadi lemah, tidak percaya diri, dan tidak berdaya. Tidak hanya itu, bahkan adanya perubahan-perubahan yang terjadi di masa pandemi, menuntut mereka harus kembali beradaptasi dengan cepat pada kondisi *new normal*. Hal tersebut diperparah dengan kondisi tidak adanya orang yang dapat diajak berbagi cerita atau dijadikan panutan dalam menyelesaikan masalah.

Kondisi yang dialami remaja dapat mengakibatkan perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan dan akan mulai mempengaruhi cara berpikir, perilaku, aktivitas sehari-hari dan fungsi kehidupan individu. Sagone dan De Caroli (2013) mengemukakan bahwa jika remaja puas terhadap dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri maka akan memiliki resiliensi yang tinggi. Dalam mengembangkan resiliensi, individu membutuhkan faktor

protektif dan *healing elements*, yaitu keterampilan internal dan dukungan eksternal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Austin dan Duerr (2007) bahwa faktor protektif secara eksternal, yaitu keterlibatan keluarga dalam membangun resiliensi pada diri anak, terlepas dari pendapatan keluarga. Sementara itu, faktor protektif dari teman sebaya juga ikut berpengaruh terhadap resiliensi remaja. Kelompok teman sebaya juga memberikan peran besar dalam kehidupan remaja dan menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja (Kusdiyati, Halimah & Rianawati, 2010). Adanya *autonomy support* dari teman sebaya dapat membantu individu, terutama remaja untuk menentukan strategi yang tepat agar berhasil di sekolah (Halimah, Kusdiyati & Susandari, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa apabila remaja memiliki teman dekat yang dapat membantu dan dapat menjadi wadah untuk berdiskusi, maka dapat memperkuat resiliensi remaja. Jika terjalin hubungan yang harmonis dengan teman sebaya maka akan berpengaruh terhadap kesehatan mental yang positif (Santrock, 2003). Sebuah studi membuktikan bahwa akses sumber daya seperti dukungan sosial dari teman-teman dapat menjadi kunci bagi resiliensi pada remaja (Höltge *et al.*, 2021). Oleh karena itu, faktor internal maupun eksternal ikut berpengaruh dalam membentuk resiliensi remaja.

Di era moderen ini, remaja diharapkan memiliki pengetahuan dan pemahaman sehingga dapat beradaptasi dengan segala tantangan yang dihadapi. Goldman dan Quinn (1998) mengemukakan bahwa psikoedukasi merupakan proses campur tangan yang dilakukan dengan tujuan mendidik atau memberikan pemahaman kepada partisipan terkait dengan berbagai tantangan yang berhubungan dengan kehidupan, sehingga partisipan diharapkan dapat mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi sebuah tantangan, dan membantu dalam mengembangkan sumber-sumber dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut.

Oleh karena itu, pengabdian ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja binaan Lembaga Rumah Zakat di kelurahan Rappokalling, Makassar dalam bentuk psikoedukasi penguatan resiliensi sebagai langkah utama agar remaja dapat lebih mengetahui tentang diri sendiri dan strategi dalam menyelesaikan masalah yang terjadi dengan emosi positif, perasaan optimis, bersabar dalam menghadapi cobaan serta mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sosialnya, sehingga dapat berkembang dengan optimal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 37 remaja binaan Lembaga Rumah Zakat kelurahan Rappokalling, Makassar. Bapak/Ibu selaku pendamping rumah zakat juga turut serta mendampingi mulai dari awal kegiatan sampai selesai. Kegiatan pengabdian ini berbentuk psikoedukasi mengenai bagaimana

strategi untuk penguatan resiliensi pada masing-masing remaja. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, *sharing* pengalaman, evaluasi dan disertai dengan *ice breaking*. Walsh (2010) berpendapat bahwa metode psikoedukasi efektif digunakan sebagai cara untuk menambah informasi bagi peserta hingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap awal yang dilakukan adalah pemberian *ice breaking*. *Ice breaking* diberikan saat awal dan pertengahan kegiatan dengan tujuan membangun *rapport* dan mencairkan suasana yang kaku agar menjadi lebih nyaman, mengalir dan santai.
2. Tahap kedua adalah penyampaian materi resiliensi melalui ceramah dengan memberikan penuturan secara lisan kepada remaja binaan. Ceramah diberikan sesuai dengan tema dari psikoedukasi. Bentuk kegiatan ini dilakukan sebagai sarana pemberian informasi untuk memberi penguatan resiliensi. Adapun materi yang disajikan adalah tentang gambaran, makna resiliensi dan bagaimana cara meningkatkan resiliensi. Kegiatan ini dilakukan dengan proses interaksi antara tim pengabdian dan remaja binaan.
3. Tahap ketiga adalah *sharing session* tentang pengalaman masing-masing remaja, sehingga dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami remaja binaan dan sebagai penguatan serta saling tukar pengalaman dalam menghadapi sebuah permasalahan. Adapun tujuannya adalah peserta memperoleh ilmu atau pengetahuan secara langsung dari temannya yang telah melalui atau merasakannya terlebih dahulu dan dapat menentukan langkah-langkah apa jika berhadapan dengan masalah tersebut.
4. Tahap keempat adalah peserta melakukan evaluasi terhadap narasumber, materi, dan keseluruhan proses kegiatan. *Review* dan saran dari peserta dapat menjadi acuan untuk pelaksanaan kegiatan *sharing session* kedepannya. Para peserta pun merasa kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat dan merasa bahwa bekal materi dan pengetahuan yang diberikan sesuai dengan apa yang remaja binaan butuhkan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan ini berpusat pada remaja binaan Lembaga Rumah Zakat di Kelurahan Rappokalling, Makassar untuk penguatan resiliensi melalui kegiatan psikoedukasi. Adapun peserta kegiatan ini adalah remaja yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 yang dihadiri oleh 37 remaja binaan. Terdapat berbagai kendala yang dialami oleh remaja binaan,

seperti tidak percaya diri, kesulitan ekonomi, serba salah, cenderung putus asa, dan mudah stres dengan kemampuan yang dimilikinya terutama ketika harus beradaptasi dengan berbagai kondisi dari pandemi ke era *new normal*. Permasalahan lainnya adalah remaja binaan kurang mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan nyaman.

Selama proses berlangsung, peserta nampak antusias mengikuti kegiatan, meskipun di awal kegiatan peserta masih nampak canggung dan tertutup sehingga tim abdimas memberikan *ice breaking*. Setelah itu, kondisi menjadi lebih mengalir dan santai terlihat dari keinginan peserta untuk *sharing* pengalamannya masing-masing dan semangat mengikuti sesi. Materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi sehingga tercipta komunikasi interaktif serta didapatkan solusi terkait kondisi rendahnya tingkat resiliensi yang dialami oleh remaja binaan lembaga rumah zakat. Materi yang disampaikan salah satu contohnya berupa *sharing session* tentang pengalaman yang mengajak remaja untuk melihat permasalahan secara netral, artinya peserta tidak memberikan penilaian terhadap permasalahan yang diceritakan oleh temannya. Namun, mereka diajak untuk menganalisis terkait masalah yang sering mereka alami sehingga dapat membangun harapan dan pemikiran yang positif.



Gambar 1. Pemberian *ice breaking* dan dilanjutkan dengan penyampaian materi kepada remaja binaan Lembaga Rumah Zakat



Gambar 2. *Sharing session* pengalaman remaja binaan Lembaga Rumah Zakat

Saat sesi *sharing session* tentang pengalaman remaja binaan, 2 diantaranya merasa minder dengan teman-temannya. Tidak hanya itu, kondisi fisik membuat subjek merasa lemah, tidak percaya diri serta akibat dari kondisi pandemi COVID-19 membuat mereka rentan mengalami perubahan-perubahan yang menuntutnya harus segera beradaptasi dan menyesuaikan diri. Namun, setelah temannya mengungkapkan permasalahan yang dialaminya justru menimbulkan penguatan karena para peserta memperoleh pengetahuan secara langsung dari temannya yang telah melalui atau merasakannya terlebih dahulu dan dapat menentukan langkah-langkah apa jika berhadapan dengan masalah tersebut. Hal tersebut diperkuat lagi dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh tim abdimas tentang gambaran, makna resiliensi, dan bagaimana cara meningkatkan resiliensi serta pentingnya penanaman nilai-nilai religius. Hal ini menimbulkan kesadaran pada remaja binaan bahwa setiap manusia pasti mengalami ujian dalam hidupnya dan tugas manusia adalah senantiasa memohon pertolongan kepada Allah Yang Maha Kuasa.

Kegiatan ini berjalan lancar karena adanya faktor-faktor yang mendukung kegiatan seperti koordinasi yang baik dengan Bapak/Ibu selaku pendamping rumah zakat, antusiasme peserta pelatihan, kegiatan yang dilakukan sesuai dengan kondisi peserta sehingga membuat mereka termotivasi mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir.



Gambar 3. Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan

Sesi selanjutnya ditutup dengan meminta peserta untuk memberikan evaluasi terhadap rangkaian kegiatan yang dilaksanakan, berupa penilaian terhadap pemateri, materi yang dibawakan saat ceramah, dan proses pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan. Secara umum, kegiatan ini tidak menemukan kendala yang berarti. Adapun saran dan masukan dari peserta adalah ruang pelaksanaan kegiatan yang tidak kondusif karena tidak sebanding dengan proporsi peserta dan keadaan ruangan. Hal itu karena kondisi cuaca yang tidak mendukung, yang awalnya direncanakan kegiatan akan dilakukan secara *outbond*. Namun, para peserta menilai kegiatan telah berjalan dengan sangat baik dan materi yang disampaikan oleh narasumber bermanfaat dan mudah dimengerti serta

membuat peserta merasa lebih nyaman. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan peserta yang merasa lebih nyaman dan lebih rileks. Selain itu, peserta juga merasa bahwa program yang diberikan sesuai dengan apa yang mereka butuhkan untuk menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Para pendamping rumah zakat pun merasa kegiatan yang dilakukan sangat bermanfaat, sehingga harapannya apa yang disampaikan pada kegiatan tersebut dapat diterapkan oleh remaja binaan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Pada awal kegiatan para peserta terlihat masih malu-malu dan sungkan, tetapi setelah melakukan *ice breaking* peserta mulai lebih percaya diri. Oleh karena itu, disela kegiatan pun tetap diberikan *ice breaking*. *Ice breaking* dilakukan sebagai usaha untuk mencairkan suasana yang kaku menjadi lebih nyaman, mengalir dan santai sehingga materi yang disampaikan mudah diterima (Nida, 2011).

Berkaitan dengan kerentanan masalah remaja binaan terutama dengan proses adaptasi mereka dalam kondisi pandemi ke masa tatanan hidup baru (*new normal*) membuat hal tersebut berpotensi menimbulkan stres karena memaksa remaja mengikuti tatanan kehidupan yang berubah-ubah. Bahkan kejenuhan pun mulai dirasakan oleh remaja karena *overload* terhadap tugas dan kewajiban. Remaja perlu diberi kegiatan untuk membantu dalam memberi penguatan resiliensi sehingga membantu mengembangkan pemaknaan yang positif terhadap realitas yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Atighi (2015) yang mengemukakan bahwa remaja adalah masa penuh gejolak dengan berbagai macam perubahan baik sosial, fisik, dan psikologis yang menuntut mereka agar dapat adaptif dan berpikir positif dalam menghadapi masalah.

Pemberian psikoedukasi untuk penguatan resiliensi remaja binaan rumah zakat berfungsi sebagai salah satu metode untuk memberikan pengetahuan baru yang terus berkembang seiringnya berjalannya waktu. Sejalan dengan pendapat Griffiths (Walsh, 2010) mengemukakan bahwa psikoedukasi berfungsi untuk memberikan pendidikan bagi individu maupun kelompok untuk menghadapi tantangan dalam hidup, membantu individu maupun kelompok dalam mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan hidupnya. Psikoedukasi dilakukan dengan memberikan pemahaman terkait gambaran dan makna resiliensi serta cara meningkatkan resiliensi pada remaja, berupa afirmasi diri, yaitu bagaimana individu lebih memfokuskan perhatian pada kelebihan yang dimiliki pada dirinya dan berasumsi bahwa antara individu satu dengan individu lain sama-sama berarti dan berharga Albrecht (1980).

Kondisi yang dialami remaja yang menganggap bahwa tidak adanya orang yang dianggap peduli dan dapat diajak berbagi cerita atau dijadikan panutan dalam menyelesaikan masalah akhirnya menganggap bahwa terkadang orang-orang disekitarnya

hanya sekedar ingin tahu masalah yang mereka bukan untuk membantu mencari solusi. Menurut Benard (Taylor, 2009) hubungan yang dekat mendorong individu pada rasa percaya, otonomi, inisiatif, dan pentingnya individu setidaknya memiliki satu orang yang peduli. Hal ini dapat terjadi disebabkan karena pada masa remaja membutuhkan yang namanya *intimacy* sebagaimana teori psikososial Erik Erickson, yaitu adanya keinginan individu membangun hubungan secara lebih dekat dengan orang lain yang dianggap dapat memberikan kenyamanan untuk mereka.

Keadaan yang dialami remaja binaan sebenarnya membutuhkan peran teman sebaya dalam kehidupan sehari-harinya. Sejalan dengan pendapat Austin dan Duerr (2007) mengemukakan bahwa faktor protektif dari teman sebaya juga ikut berpengaruh terhadap resiliensi remaja karena apabila remaja memiliki teman dekat yang dapat membantu dan dapat menjadi wadah untuk berdiskusi, maka hal itu dapat memperkuat resiliensi remaja. Selain itu, Grotberg (2003) juga mengemukakan bahwa salah satu kategori yang dapat membantu proses pembentukan resiliensi, yaitu memiliki orang yang dapat dipercaya, yang bisa diandalkan pada saat dan situasi apapun. Individu yang mempunyai orang yang dapat dipercaya akan meningkatkan kemampuan resiliensinya.

Peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya penanaman nilai-nilai religius. Dalam menghadapi tekanan perubahan berbagai masalah remaja, tentunya tidak terlepas dari usaha untuk meningkatkan religiusitas dengan kembali kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan melakukan aktivitas ibadah membuat anak tidak melupakan fitrahnya sebagai makhluk yang mengharapkan pertolongan dari Sang Pencipta. Religiusitas adalah faktor utama dalam diri individu untuk mencapai tingkat resiliensi yang baik. Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi ditandai dengan adanya keyakinan akan adanya Tuhan yang diartikan sebagai proses individu mempelajari pengetahuan agama yang diyakininya dan menunjukkan perilaku yang taat beragama dan merasa dekat dengan sang penciptanya. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Setiawan dan Pratitis (2016) bahwa peran religiusitas merupakan salah satu faktor dari dalam diri individu yang mampu meningkatkan resiliensi.

KESIMPULAN

Remaja memiliki tantangan selama masa tatanan hidup baru (*new normal*) yang menuntut mereka harus segera beradaptasi dan menyesuaikan diri. Namun, dalam beberapa kondisi kehidupan, realita berkata lain dan tidak sesuai dengan harapan dan keinginan remaja. Melalui kegiatan psikoedukasi ini kepada remaja binaan lembaga rumah zakat di Kelurahan Rappokalling, Makassar yang berjumlah 37 orang dapat dinyatakan berhasil yang dapat ditunjukkan dengan beberapa hal yakni peserta memberikan respon positif dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan yang menganggap bahwa apa yang disampaikan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan remaja dalam penguatan resiliensi

terhadap masalah yang dihadapi saat ini dan di masa mendatang. Hal ini ditunjukkan dengan pernyataan peserta yang merasa lebih nyaman dan rileks. Peserta belajar tentang konsep dan makna resiliensi serta cara meningkatkan resiliensi, seperti dengan melakukan afirmasi diri dan penanaman nilai-nilai religius dalam diri. Remaja juga memiliki keyakinan bahwa setiap manusia pasti mengalami ujian dalam hidupnya dan tugas manusia adalah senantiasa memohon pertolongan kepada Allah Yang Maha Kuasa. Kegiatan berjalan sesuai dengan rencana dan tanpa hambatan yang berarti, kecuali ruang dan tempat pelaksanaan yang tidak kondusif karena sempit.

DAFTAR PUSTAKA

- Albercht, B.F. (1980). *Brain Power: Learn to Improve Your Thinking Skills*. New Jersey: Prectice Hall Inc.Englewood Cliffs.
- Atighi, E., Atighi, A., & Atighi, I. (2015). Predicting psychological resilience based on parenting styles in girl adolescence. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 9(8), 1340-1344.
- Austin, G., & Duerr, M. (2007). California School District Secondary School Survey Results Fall 2007 /Spring 2008. Resilience & Youth Development Require Questions Core Module A. Wested.org
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>.
- Goldman, C. R., & Quinn, F. L. (1998). Effect of a patient education program in the treatment of schizophrenia. *Hospital Community Psychiatry*, 39 (3), 282-286.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. United States of America: Praeger.
- Halimah, L., Kusdiyati, S., & Susandari, S. (2017). Pengaruh Konteks Teman Sebaya Terhadap Keterlibatan Belajar dengan Mediator Self-System Processes. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (2), 265–274. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i2.1612>
- Hanson, R. (2018). *Resilient: How to grow an unshakable core of calm, strength and happiness*. New York, NY: Penguin Publishing.
- Höltge, J., Theron, L., Cowden, R. G., Govender, K., Maximo, S. I., Carranza, J. S., Kapoor, B., Tomar, A., van Rensburg, A., Lu, S., Hu, H., Cavioni, V., Agliati, A., Grazzani, I., Smedema, Y., Kaur, G., Hurlington, K. G., Sanders, J., Munford, R., ... Ungar, M. (2021). A Cross-Country Network Analysis of Adolescent Resilience. *Journal of Adolescent Health*, 68 (3), 580–588. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.010>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kusdiyati, S., Halimah, L., & Rianawati, R. (2010). Teman Sebaya dengan Misdemeanors di SMKN 8. XXVI (2), 123–134. <https://media.neliti.com/media/publications/7395-IDhubungan-persepsi-mengenai-peran-kelompok-teman-sebayadengan-misdemeanors-di-sm.pdf>
- Nida. (2011). "Varian Ice Breaker: Segarkan Aktivitas Pembelajaran".
- Sagone, E., & De Caroli., M., E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 92, 939-845. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.08.763.

- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, A., & Pratitis, N. T. (2016). Religiusitas, dukungan sosial dan resiliensi korban Lumpur Lapindo Sidoarjo. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(02). 137 – 144.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445–533.
- Taylor E, Shelle. (2009). Psikologi sosial edisi kedua belas, Jakarta: Kencana.
- Wagnild, G., & Young, H., (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. Springer Publishing Company. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters; strengthening family and community resilience. *Family Process*, 42 (6), 207-226.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.