LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 14 No 4 Tahun 2025.

PSIKOEDUKASI DIKOMUNITAS LOKAL SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN RESILIENSI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DAN REMAJA AWAL

Alina Alifah[1], Bagas Seno[2],Daniel Malau[3], Siti Jahra Diniah[4]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Email: 202110515024@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515063@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515210@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515199@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

An important step in developing children's psychological resilience is to instill the value of resilience from an early age. The aim of this psychoeducation activity is to help children face various challenges within their local community environment by using simple, enjoyable methods that actively involve them. The psychoeducation session lasted for three hours on Friday, June 27, 2025, and was attended by twelve children aged between 8 and 14 years old. It began with material about resilience, followed by an interactive game about aspirations, an open discussion, and awards for active participants. The results showed that the children participated actively and demonstrated increased courage in expressing their opinions and building their own personal goals. In addition, they appeared more capable of sharing their feelings and experiences, indicating an initial understanding of the concept of resilience. This activity shows that community-based psychoeducation can help children gain self-confidence, perseverance, and positive thinking. To achieve these goals, support from facilitators and a supportive environment is essential.

Keywords **:** psychoeducation, child resilience, community

Abstrak

Langkah penting dalam membentuk ketangguhan psikologis anak adalah menanamkan nilai resiliensi sejak usia dini. tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan anak-anak dalam menghadapi berbagai kesulitan, di lingkungan komunitas lokal dengan menggunakan metode yang sederhana, menyenangkan, dan melibatkan mereka. Psikoedukasi berlangsung selama tiga jam pada hari Jumat, 27 Juni 2025, dan diikuti oleh dua belas anak berusia antara 8 dan 14 tahun. dimulai dengan materi tentang resiliensi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan interaktif tentang cita-cita, diskusi terbuka, dan penghargaan untuk peserta aktif.Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak berpartisipasi secara aktif dan menunjukkan peningkatan keberanian dalam menyuarakan pendapat mereka dan membangun tujuan pribadi mereka sendiri. Selain itu, mereka terlihat lebih

Article History
Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

mampu menceritakan perasaan dan pengalaman mereka, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman awal tentang konsep resiliensi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis komunitas dapat membantu anak-anak memperoleh kepercayaan diri, semangat pantang menyerah, dan pemikiran positif. Untuk mencapai tujuan kegiatan, dukungan dari pendamping dan lingkungan yang ramah sangat penting.
Kata kunci: **psikoedukasi, resiliensi anak, komunitas**

1. Pendahuluan

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan hidup, mengatasi tekanan emosional, dan tetap menjalankan fungsi sosial serta psikologisnya secara efektif. (Arif, 2016) 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. (Mahmudah et al., 2022)

Resiliensi bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir, melainkan merupakan hasil dari pembelajaran dan pengalaman sosial yang mendukung. anak-anak dengan tingkat resiliensi tinggi biasanya dapat mengelola emosi mereka, membangun hubungan sosial yang sehat, dan menunjukkan perilaku prososial meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. di sisi lain, anak-anak yang memiliki tingkat resiliensi rendah lebih mudah terpengaruh oleh gangguan psikologis dan mengalami kesulitan dalam interaksi sosial.(Nisa & Muis, 2016)

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk menumbuhkan resiliensi adalah psikoedukasi Psikoedukasi berbasis komunitas merupakan salah satu metode yang terbukti efektif dalam menumbuhkan resiliensi pada anak-anak psikoedukasi adalah suatu proses yang terorganisir dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman individu mengenai aspek psikologis tertentu dan memberikan mereka keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup. psikoedukasi yang dilakukan dalam konteks komunitas lokal tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukatif, tetapi juga membangun lingkungan sosial yang mendukung dan inklusif bagi anak-anak.(Setyawan et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan di Komunitas X Bekasi yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman nilai karakter dan perilaku positif anak berhasil menurunkan agresivitas dan meningkatkan interaksi sosial yang sehat. anak-anak dilibatkan secara aktif dalam program ini melalui kegiatan kelompok, diskusi tentang nilai-nilai, dan simulasi sosial yang disesuaikan dengan konteks budaya setempat. hasilnya menunjukkan bahwa anak-anak menjadi lebih terbuka, lebih percaya diri, dan mampu menyelesaikan konflik dengan cara konstruktif. (Aditya et al., 2021)

Psikoedukasi yang dirancang secara kolaboratif antara fasiliator dan masyarakat lokal terbukti dapat memperkuat ketahanan psikologis anak-anak dari keluarga berisiko.kegiatan seperti pelatihan keterampilan hidup,diskusi kelompok, dan refleksi diri terbukti meningkatkan efikasi diri serta kemampuan regulasi emosi.hubungan sosial anak dengan lingkungan pun semakin kuat,yang menjadi fondasi penting dalam pembentukan resiliensi (Setyawan et al., 2021)

Tingkat resiliensi anak-anak juga sangat dipengaruhi oleh keterbukaan diri, kemampuan mengambil keputusan, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. anak-anak yang memiliki

resiliensi tinggi dapat menghadapi masalah dengan tenang dan terbuka, sementara anak-anak dengan resiliensi rendah cenderung menghindar dan menarik diri dari konflik. lingkungan sosial yang mendukung, termasuk peran pengasuh dan teman sebaya, memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan daya tangguh anak-anak. (Nisa & Muis, 2016)

Psikoedukasi berbasis komunitas memiliki potensi besar dalam membentuk resiliensi anak-anak, terutama mereka yang hidup dalam kondisi sosial yang penuh tantangan. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kapasitas individu anak, tetapi juga memperkuat jaringan sosial yang mendukung tumbuh kembang mereka secara holistik. oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana psikoedukasi dapat diterapkan secara efektif dalam komunitas lokal, serta mengidentifikasi faktor-faktor pendukung dan penghambat dalam implementasinya.

2. Tinjauan Pustaka

Resiliensi dalam psikologi dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk pulih, beradaptasi, dan berkembang secara positif dalam situasi sulit atau stres. pada anak-anak reseliensi mencakup kemampuan untuk bangkit dari pengalaman traumatis ,tekanan lingkungan,maupun ketidakstabilan emosi serta tetap menunjukan perilaku adatif. reseliensi juga tidak hanya membantu anak menghadapi tantangan,tetapi juga memperkuat proses belajar dari pengalaman dan membangun ketangguhan anak dalam jangka waktu yang panjang.(Tazkiyah, 2019)

Menurut Grotberg dalam penelitian (Oviyanti & Hendriani, 2020) menyatakan bahwa reseliensi anak melalui tiga aspek utama yaitu I Have (dukungan eksternal), I Am (kekuatan pribadi), dan I Can (keterampilan sosial). Ketiganya bersifat saling melengkapi dan penting dalam membangun daya lenting anak. I Have memberikan anak rasa aman karena merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah,I Am membantu anak mempercayai potensi diri dan membentuk citra diri yang positif, sedangkan I Can membantu anak mampu mengatasi tantangan dengan memanfaatkan keterampilan komunikasi, pengambilan keputusan,dan kemampuan pemecahan masalah

Pelatihan psikoedukatif berbasis kesadaran diri dapat meningkatkan resiliensi remaja dengan meningkatkan kesadaran diri mereka.dan mengendalikan perasaan. menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis komunitas, yang mencakup pelatihan keterampilan hidup, ceramah, dan diskusi, dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan efikasi diri anak-anak di wilayah marginal. Interaksi antara faktor internal dan sosial dan metode intervensi yang tepat, seperti psikoedukasi berbasis komunitas yang kontekstual dan partisipatif, bertanggung jawab atas resiliensi anak, menurut pendapat para pakar tersebut.(Setyawan et al., 2021)

3. Metodologi

Metode Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi diawali dengan tahap persiapan, yaitu identifikasi peserta yang menjadi sasaran kegiatan. Sasaran kegiatan adalah anak-anak usia sekolah dasar dan sekolah menengah pertama yang berdomisili di lingkungan komunitas lokal.tim pelaksana menyusun materi psikoedukasi yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, dengan fokus pada penguatan resiliensi, regulasi emosi, dan motivasi untuk tetap semangat menghadapi tantangan hidup. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Juni 2025

Kegiatan inti dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif. metode yang digunakan antara lain penyampaian materi, diskusi terbuka, permainan interaktif, dan sesi

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

refleksi. Dalam penyampaian materi, fasilitator menggunakan bahasa yang sederhana serta mengangkat contoh-contoh yang relevan dari kehidupan sehari-hari anak-anak. Sementara itu, permainan bertema cita-cita dirancang untuk membantu anak membayangkan masa depan secara positif dan menyusun langkah-langkah kecil dalam mencapainya.

Pelaksanaan selanjutnya dilakukan melalui sesi diskusi dan tanya jawab, di mana anak-anak diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman pribadi yang berkaitan dengan semangat, kegagalan, maupun keberhasilan mereka. Sesi ini bertujuan untuk menumbuhkan keberanian dalam mengekspresikan diri serta memperkuat rasa percaya diri. Kegiatan ditutup dengan evaluasi sederhana berupa observasi keterlibatan peserta dan refleksi bersama untuk melihat pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

4. **Hasil dan Pembahasan**

Hasil

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada hari Jumat, 27 Juni 2025, pukul 08.00 hingga 11.00 WIB, di lingkungan komunitas lokal. peserta yang hadir berjumlah 12 orang, terdiri dari anak-anak berusia 8 hingga 14 tahun, dengan rincian 9 orang anak usia sekolah dasar (SD) dan 3 orang anak yang sudah duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP). Anak-anak ini merupakan warga sekitar yang dikumpulkan secara langsung.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan perkenalan singkat, dilanjutkan penyampaian materi psikoedukasi mengenai resiliensi, yaitu kemampuan untuk tetap semangat dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan berbagai kesulitan, seperti “nilai ulangan yang jelek” “tidak dapat peringkat satu disekolah” dll. Materi disampaikan dengan metode yang sederhana, menggunakan bahasa yang mudah dipahami anak-anak tersebut, serta contoh-contoh yang relevan dengan kehidupan sehari-hari anak-anak, seperti gagal dalam ujian, ditolak saat bermain bersama teman, atau dimarahi karena kesalahan.

Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Baik anak-anak SD maupun yang sudah SMP terlibat aktif dalam diskusi. Mereka memberikan respon positif, menceritakan pengalaman pribadi, dan mengajukan pertanyaan selama sesi berlangsung. hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu menyentuh pengalaman langsung peserta.

Kegiatan dilanjutkan dengan permainan interaktif bertema cita-cita, di mana setiap anak diminta menyebutkan impian atau profesi yang ingin mereka capai di masa depan, lalu menggambarkan langkah-langkah kecil yang bisa dilakukan untuk mencapainya. permainan ini mendorong anak-anak berpikir tentang masa depan mereka secara positif dan realistis. Beberapa peserta menuliskan cita-cita menjadi dokter, guru,tentara, polisi dll fasilitator mereka menyusun strategi seperti rajin belajar, membantu orang tua, atau tidak mudah menyerah

Sesi selanjutnya adalah tanya jawab terbuka. anak-anak diberi kesempatan untuk bertanya atau membagikan pengalaman pribadi yang berhubungan dengan semangat, kegagalan, dan usaha mereka sehari-hari. beberapa peserta menceritakan kesulitan belajar, rasa minder, atau pengalaman saat gagal meraih sesuatu yang diinginkan,ada juga sebagian anak-anak yang menceritakan pencapaiannya disekolah seperti “aku mendapatkan peringkat satu disekolah” “ aku suka menggambar disekolah dll. Fasilitator memberikan tanggapan yang suportif dan menyemangati mereka agar tetap optimis dan percaya diri dan terus berusaha.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 14 No 4 Tahun 2025.

Gambar 1. Proses psikoedukasi

Kegiatan ditutup dengan pemberian hadiah sederhana kepada peserta yang aktif selama kegiatan, sebagai bentuk apresiasi terhadap keberanian dan semangat mereka. Pesan penutup dari fasilitator menekankan bahwa semua anak punya potensi untuk sukses, asalkan tidak mudah menyerah dan mau terus berusaha secara keseluruhan, kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan respon positif dari peserta. anak-anak terlihat lebih terbuka, berani mengungkapkan perasaan, dan menunjukkan pemahaman tentang pentingnya memiliki sikap pantang menyerah. Meskipun jumlah peserta tidak banyak, interaksi berjalan intensif dan mendalam, sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai dengan baik.

Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi komunitas lokal terbukti meningkatkan resiliensi anak-anak usia sekolah dasar hingga menengah pertama. Pemahaman emosi, pengelolaan stres, dan peningkatan dukungan sosial dapat membantu meningkatkan resiliensi, yang merupakan kemampuan adaptasi positif terhadap tekanan dan tantangan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik penyampaian materi yang sederhana dan interaktif, seperti permainan dan diskusi, mampu meningkatkan keterbukaan anak dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman mereka serta menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme.(Missasi & Indah Dwi Cahya Izzati, 2019)

Selain itu psikoedukasi berbasis pelatihan dapat meningkatkan pemahaman orangtua tentang resiliensi anak, yang berdampak positif pada peningkatan resiliensi anak itu sendiri. Pelatihan yang menggabungkan teknik sadar diri dan strategi coping terbukti efektif dalam membangun ketahanan psikologis anak yang diberi hadiah. selain itu, penting bagi keluarga dan komunitas untuk berpartisipasi dalam proses pembentukan resiliensi anak.(Widyorini et al., 2021)

Praremaja adalah waktu penting untuk mengembangkan fungsi adaptif yang dinamis. Pada tahap ini, anak-anak menunjukkan berbagai tingkat ketahanan, dan peran sekolah dan orang tua sangat penting untuk membantu anak-anak mengembangkan ketahanan ini Oleh karena itu, psikoedukasi komunitas dapat membantu meningkatkan resiliensi anak dari sudut pandang sosial dan emosional, serta dari sudut pandang individu. (Melani Aprianti et al., 2023)

Selain itu, memberikan ruang yang aman dan lingkungan yang mendukung dalam kegiatan psikoedukasi meningkatkan keberanian anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan tersebut dan membantu mereka mengatasi rasa takut gagal, yang merupakan salah satu hambatan utama dalam membangun resiliensi. Dukungan sosial, efikasi diri, dan regulasi emosi sangat penting untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. secara keseluruhan, psikoedukasi berbasis komunitas dapat menjadi alat yang efektif dan mudah digunakan untuk meningkatkan

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

ketahanan psikologis anak-anak, terutama anak-anak yang hidup dalam lingkungan sosial yang sulit.(Murtiningrum & Pedhu, 2021)

5. Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi berbasis komunitas yang dilakukan telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan resiliensi anak-anak di lingkungan lokal. Anak-anak menunjukkan perubahan sikap yang cukup signifikan, seperti meningkatnya rasa percaya diri, keberanian untuk mengemukakan pendapat, dan kemampuan berpikir positif dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini didukung oleh metode penyampaian materi yang sederhana, permainan interaktif, serta diskusi terbuka yang membuat suasana belajar menjadi menyenangkan dan inklusif.

Respon antusias peserta, baik dari jenjang SD maupun SMP, menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menjangkau berbagai tingkat usia dan latar belakang. Anak-anak merasa didengar, dihargai, dan didorong untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan serta pengalaman pribadi mereka. Ini menjadi indikator bahwa psikoedukasi komunitas tidak hanya efektif secara kognitif, tetapi juga memberikan ruang tumbuh secara emosional dan sosial.

Hasil dari psikoedukasi ini menegaskan pentingnya psikoedukasi dalam membangun ketahanan psikologis anak. Oleh karena itu, kegiatan seperti ini sangat disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan peran serta dari keluarga dan masyarakat sekitar. Dengan begitu, anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih tangguh, optimis, dan siap menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

Aditya, A., Nurhayati, N., Valensia, V., & ... (2021). Meningkatkan Pemahaman Nilai Karakter Dan Perilaku Positif Anak Melalui Psikoedukasi Di Komunitas X. *Prosiding …*, *Query date: 2023-05-16 18:35:00*, 1301–1308. Arif, I. S. (2016). Psikologi positif : pendekatan saintifik menuju kebahagiaan. In *Gramedia Pustaka Utama* (pp. 301–312).

Mahmudah, N., Nursiswanto, B., & Wibowo, D. H. (2022). Peningkatan keterampilan sosial bagi siswa melalui kegiatan psikoedukasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 24–34.

Melani Aprianti, Dina Syakina, Heni Nur Fataya, & Utari Rahmawati. (2023). Resiliensi Pada Siswa-Siswi Pra-Remaja. *Pena Anda: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, *1*(2), 30–39. https: //doi.org/10.33830/penaanda.v1i2.6377

Missasi, V., & Indah Dwi Cahya Izzati. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, *2009*, 433–441. http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455

Murtiningrum, D., & Pedhu, Y. (2021). Resiliensi Akademik Siswa/Siswi Kelas Vii Dan Viii Sekolah Menengah Pertama Santo Andreas Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psiko-Edukasi*, *19*(2), 166–181.

Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *6*(3), 40–45.

Oviyanti, M., & Hendriani, W. (2020). Resiliensi pada Remaja Tunadaksa yang Mengalami Bullying. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *5*(1), 13. https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.13-20

Setyawan, I., Rusmawati, D., Asih Febriyanti, D., & Kegiatan, A. (2021). Psikoedukasi Perilaku Sehat Berbasis Komunitas Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, *3*(2), 59–66. http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati

Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(3), 383–393. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796

Widyorini, E., Roswita, M. Y., Primastuti, E., & Wijaya, D. A. (2021). Pengaruh Pelatihan Psikoedukasi Terhadap Pemahaman Orangtua Mengenai Resiliensi Anak Cerdas Istimewa (Gifted) Dan Implikasinya Pada Anak. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *23*(2), 205–216. https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i2.1605