

---

## PENDAMPINGAN DAN PENYULUHAN DUKUNGAN SOSIAL REMAJA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MENGHADAPI KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP SUNAN GIRI MENGANTI GRESIK

**Widya Lita Fitriyanur<sup>\*1</sup>, Ervi Suminar<sup>2</sup>, Wiwik Widiyawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

<sup>3,4,5</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik, Indonesia

e-mail correspondence <sup>\*</sup>:widyalita.fitriyanur@umg.ac.id

---

Naskah di terima : 30/04/22

Naskah di revisi : 15/06/22

Naskah di setujui : 25/06/22

### **Abstrak**

Saat ini dunia masuk dalam masa transisi pandemi *Corona Virus Diseases-19* (Covid-19), salah satunya adalah Negara Indonesia. Semua negara saat ini memasuki masa adaptasi kebiasaan baru, aktivitas belajar dan mengajar di beberapa sekolah, kampus dan tempat kursus mulai aktif kembali. Sehingga dalam hal ini diperlukan kesiapan dan adaptasi kembali untuk menghadapinya. Adaptasi perlu dilakukan untuk menghindari munculnya masalah-masalah psikososial, khususnya pada remaja. Untuk dapat beradaptasi dengan baik remaja perlu mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya dan guru yang ada disekolah sehingga terbentuk resiliensi agar remaja terhindar dari tingkah laku maladaptif.

Sasaran kegiatan pengabdian adalah remaja usia 10-18 tahun, sebanyak 29 orang. Kegiatan dilakukan mulai dari tahap penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi tentang dukungan sosial remaja dan resiliensi. Kegiatan dilakukan di lab. Komputer SMP Sunan Giri Menganti, Gresik. Sebelum penyuluhan dilakukan pre test tingkat pengetahuan didapatkan sebanyak 72,4% siswa dengan tingkat pengetahuan cukup. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan sebanyak 58,5% siswa dengan tingkat pengetahuan baik. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan mampu menambah pengetahuan siswa-siswi terkait dukungan sosial yang bisa meningkatkan resiliensi sehingga bisa menghindari perilaku maladaptif. Guru konseling juga bisa mendampingi siswa-siswi untuk bisa beradaptasi dengan kondisi kebiasaan baru pada masa pandemi covid-19.

**Kata kunci:** *Dukungan sosial remaja dan Resiliensi*

### **Abstract**

*Currently the world is entering a transition period for the Corona Virus Diseases-19 (Covid-19) pandemic, one of which is Indonesia. All countries are currently entering a period of adapting to new habits, learning and teaching activities in several schools, campuses and courses are starting to be active again. So in this case, readiness and adaptation is needed to deal with it. Adaptation needs to be done to avoid the emergence of psychosocial problems, especially in adolescents. To be able to adapt well, adolescents need to get social support*

*from parents, peers and teachers at school so that resilience is formed so that adolescents avoid maladaptive behavior.*

*The target of the service activities are teenagers aged 10-18 years, as many as 29 people. Activities carried out starting from the counseling stage, namely lectures and discussions about adolescent social support and resilience. Activities are carried out in the lab. Sunan Giri Menganti Middle School Computer, Gresik. Before the counseling was carried out, the level of knowledge was obtained as much as 72.4% of students with a sufficient level of knowledge. After counseling, it was found that 58.5% of students had a good level of knowledge. With this community service activity, it is expected to be able to increase students' knowledge regarding social support that can increase resilience so that they can avoid maladaptive behavior. Counseling teachers can also assist students to adapt to new conditions during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords**—Adolescent Social Support and Resilience

## 1. PENDAHULUAN

Pada bulan maret 2020, berbagai sekolah di seluruh Indonesia menghentikan pembelajaran langsung di ruang kelas dan beralih ke pembelajaran daring untuk menekan laju penularan *Corona Virus Diseases-19* (Covid-19). Tidak hanya institusi pendidikan, berbagai kegiatan pun dialihkan menjadi di rumah saja. Hal ini mengakibatkan rutinitas anak-anak, khususnya remaja yang semulanya penuh eksplorasi ke luar, bersama teman-teman, dan lain sebagainya terganggu. Terjadinya pandemi ini mempersempit ruang remaja untuk tumbuh dan berkembang [1]. Perubahan dan beberapa faktor tersebut membuat remaja terjerumus ke dalam stress, kecemasan dan bahkan depresi.

Saat ini dunia masuk dalam masa transisi pandemi *Corona Virus Diseases-19* (Covid-19), salah satunya adalah Negara Indonesia. Semua negara saat ini memasuki masa adaptasi kebiasaan baru, aktivitas belajar dan mengajar di beberapa sekolah, kampus dan tempat kursus mulai aktif kembali. Sehingga dalam hal ini diperlukan kesiapan dan adaptasi kembali untuk menghadapinya. Proses belajar mengajar secara tatap muka tersebut harus menerapkan protokol kesehatan yang telah ditentukan selama masa adaptasi kebiasaan baru. Pembelajaran tatap muka yang dilakukan sekarang juga membutuhkan adaptasi bagi yang menjalaninya. Adaptasi perlu dilakukan untuk menghindari munculnya masalah-masalah psikososial, khususnya pada remaja. Untuk dapat

beradaptasi dengan baik remaja perlu mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya dan guru yang ada disekolah. Dukungan sosial yang baik dapat membantu remaja untuk bisa beradaptasi dengan lingkungannya [2]. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan dapat meningkatkan resiliensi remaja dalam menghadapi kebiasaan baru.

Resiliensi adalah proses beradaptasi baik dalam situasi trauma, tragedi, ataupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menimbulkan stress [3]. Resiliensi yang positif akan berdampak pada hargadiri, kepercayaan diri serta transenden. Selain itu juga berdampak pada stabilisasi dan optimalisasi status kesehatan fisik maupun psikologis dan kemampuan bersosialisasi. Resiliensi yang positif akan mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan keluarga [4]. Resiliensi akan membantu individu untuk memperoleh harapan dan mengatasi masalah.

Perkembangan resiliensi penting untuk dicapai karena pada fase remaja terjadi banyak perubahan fisik, psikis dan sosial. Perubahan tersebut tidak jarang menimbulkan masalah bagi remaja yang tidak mampu beradaptasi, selain itu juga dipengaruhi oleh kondisi emosi remaja yang masih labil. Fase remaja sangat penting untuk mengembangkan kemampuan resiliensinya dengan optimal agar terhindar dari tingkah laku maldaptif tersebut [5]. Diharapkan dengan adanya pendampingan dukungan sosial yang diberikan kepada remaja dapat

meningkatkan resiliensi untuk beradaptasi pada kebiasaan baru masa pandemi Covid-19.

## 2. METODE

Target sasaran dari program pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja usia 10-18 Tahun pada salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Gresik. Jumlah sasaran dalam pengabdian masyarakat ini hanya 1 sekolah karena mempertimbangkan efisiensi dan efektifitas program serta jumlah anggaran program. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat merujuk pada saran yang nantinya akan diberikan kepada puskesmas terdekat dengan sekolah guna mengevaluasi program kerja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 29 Januari 2022 dan akan berfokus pada penyuluhan kesehatan dan pendampingan dukungan sosial pada remaja guna meningkatkan resiliensi dalam menghadapi kebiasaan baru masa pandemi Covid-19. Tahapan kegiatan penyuluhan dimulai dari persiapan ruangan yang akan digunakan, menyiapkan materi penyuluhan dan media yang akan digunakan dalam penyampaian materi. Materi penyuluhan disampaikan dalam bentuk *power point* dan disediakan banner, poster serta leaflet yang dibagikan kepada peserta penyuluhan. Waktu penyuluhan selama 30 menit, 15 menit waktu yang dipakai untuk memaparkan materi penyuluhan. Setelah selesai penyuluhan, dilakukan evaluasi lembar kuesioner *google form*. Analisa data pada kegiatan ini berupa tingkat pengetahuan siswa sebelum penyuluhan dan pendampingan dukungan sosial dan setelah penyuluhan. Hasil dalam bentuk distribusi frekuensi tingkat pengetahuan baik jika nilainya 76-100, cukup jika nilainya 56-75 dan kurang nilainya <56% [6].

Tabel 1. Harapan Perubahan Kondisi Sebelum dan Setelah Kegiatan Pengabdian

No.	Unsur	Kondisi	
		Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
1.	Pengetahuan	Pengetahuan	Pengetahuan

	tentang Dukungan sosial	tentang dukungan sosial masih kurang	tentang dukungan sosial meningkat
2.	Pengetahuan tentang Resiliensi	Pengetahuan tentang resiliensi remaja masih kurang	Pengetahuan tentang resiliensi remaja meningkat
3.	Panduan adaptasi kebiasaan baru di sekolah	Panduan adaptasi kebiasaan baru di sekolah masih belum paham	Panduan adaptasi kebiasaan baru di sekolah semakin paham

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan dukungan sosial remaja dilaksanakan pada hari Sabtu, 29 Januari 2022 Jam 10.00 sampai selesai secara offline di SMP Sunan Giri Menganti, Gresik. Siswa yang hadir sejumlah 29 orang yang terdiri dari perwakilan ketua kelas 7-9 dan anggota OSIS. Kegiatan pengabdian dilaksanakan setelah mendapat ijin dari Kepala Sekolah SMP Sunan Giri Menganti, Gresik. Kegiatan dilanjutkan dengan melakukan komunikasi efektif dengan Kepala sekolah dan anggota guru terkait permasalahan yang terjadi pada remaja saat pandemi Covid-19.

### 1. Tahap Penyuluhan

Pada hari pelaksanaan penyuluhan, penyuluh datang pada pukul 09.20 dan diterima langsung oleh Wakil Kepala Sekolah SMP Sunan Giri Menganti Gresik. Musholla yang akan dijadikan tempat penyuluhan ternyata belum bisa digunakan karena masih dalam tahap renovasi sehingga penyuluhan dilakukan di Lab Komputer. Selanjutnya penyuluh mempersiapkan alat untuk penyuluhan di Lab Komputer sambil menunggu peserta berkumpul di tempat penyuluhan. Penyuluhan dimulai pukul 10.00 dengan pembukaan oleh moderator dan mengadakan perkenalan terlebih dahulu sebelum pemaparan materi yang akan disampaikan.

Sebelum pemaparan materi, peserta ditest terlebih dahulu pengetahuannya terkait dukungan sosial remaja dan resiliensi. Kemudian penyuluh memaparkan materi dengan power point, diawali dengan penjelasan mengenai pengertian dari dukungan sosial dan resiliensi. Di akhir pemberian materi diberikan juga tips konsep hidup yang sehat, peserta sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan, ketika pemaparan materi banyak juga yang aktif berinteraksi dengan penyuluh.

Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan kognitif siswa adalah memberikan pendidikan kesehatan. Pendampingan dan penyuluhan dukungan sosial untuk meningkatkan resiliensi siswa dapat menjadi wadah untuk tahu tentang dukungan sosial, memahami dukungan sosial terutama pada remaja dan mengetahui jenis dukungan sosial yang baik sehingga siswa bisa mencegah masalah psikososial yang dapat muncul saat pandemi covid-19 [7].

## 2. Tahap Evaluasi

Setelah pemaparan materi selesai, dilakukan review materi dari awal sampai akhir, terdapat 2 orang yang bersedia untuk mereview di depan. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab. Peserta penyuluhan cukup antusias dan terdapat 3 orang yang memberikan pertanyaan. Sebelum mengakhiri kegiatan peserta penyuluhan diberikan post test terkait dukungan sosial remaja dan resiliensi melalui *google form*. Hal ini untuk mengurangi waktu kontak dengan peserta kegiatan penyuluhan karena masih dalam masa pandemi covid-19. Di akhir kegiatan, penyuluh membagikan hadiah kepada 2 orang yang telah berani untuk mereview materi penyuluhan. Siswa peserta kegiatan diminta untuk maju kedepan dan menjawab pertanyaan tentang dukungan sosial dan resiliensi. Peserta yang maju kedepan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan, hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) bahwa penyuluhan adalah salah satu cara seseorang untuk memperoleh pengetahuan. Pengetahuan akan bertambah dan dapat merubah perilaku seseorang dengan dipengaruhi beberapa faktor

yaitu pendidikan, pengalaman pribadi atau pengalaman orang lain, media massa dan lingkungan [8].

Tabel 1. Hasil Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum diberikan Penyuluhan Dukungan Sosial dan Resiliensi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	0	0
	Cukup	21	72,4
	Kurang	8	27,6
	<b>Total</b>	29	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil tingkat pengetahuan siswa tentang penyuluhan dukungan sosial dan resiliensi sebanyak 21 orang siswa (72,4%) memiliki tingkat pengetahuan cukup.



Gambar 1. Pre Test Pengetahuan siswa tentang dukungan sosial dan resiliensi



Gambar 2. Pemaparan Materi Dukungan Sosial Remaja dan Resiliensi



Gambar 3. Post Test Pengetahuan siswa tentang dukungan sosial dan resiliensi

Tabel 2. Hasil Tingkat Pengetahuan Siswa Setelah diberikan Penyuluhan Dukungan Sosial dan Resiliensi

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tingkat Pengetahuan	Baik	17	58,5
	Cukup	12	41,4
	Kurang	0	0
<b>Total</b>		29	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan dukungan sosial dan resiliensi meningkat. Sebanyak 17 (58,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 30 menit, mulai dari pembukaan dengan menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, menyampaikan materi secara berurutan dan dilakukan proses tanya jawab dengan peserta, setelah itu evaluasi singkat dengan memberikan kesempatan pada peserta sebanyak 2 orang untuk mengulang kembali terkait materi yang sudah disampaikan.

Peserta penyuluhan yang mengikuti kegiatan sebanyak 29 siswa, terdiri dari kelas 7-9 dan anggota OSIS. Antusias peserta terlihat saat penyuluhan belum di mulai, peserta sudah berkumpul di ruang komputer untuk persiapan mengikuti kegiatan. Setelah materi penyuluhan disampaikan, beberapa siswa mampu untuk mengulang kembali terkait materi dukungan sosial dan resiliensi pada remaja. Dua siswa mampu menyebutkan dukungan sosial pada remaja salah satunya adalah teman sebaya. Dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi sehingga remaja mampu membentuk resiliensi yang baik dimasa pandemi covid-19 [9]

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terselenggara dengan baik dan berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun serta antusias siswa untuk mengikuti kegiatan juga sangat tinggi. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat pendampingan dan penyuluhan dukungan sosial remaja untuk meningkatkan resiliensi adalah sebagai berikut :

1. Hasil evaluasi tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan pendampingan dan penyuluhan dukungan sosial dan resiliensi didapatkan sebanyak 72,4% siswa memiliki tingkat pengetahuan cukup

2. Setelah diberikan pendampingan dan penyuluhan dukungan sosial didapatkan bahwa tingkat pengetahuan siswa meningkat sebanyak 58,5% baik.
3. Hasil kegiatan pengabdian pendampingan dan penyuluhan dukungan sosial remaja untuk meningkatkan resiliensi menghadapi kebiasaan baru di masa pandemi covid-19 dianggap efektif sehingga siswa bisa mampu dalam mencegah munculnya masalah-masalah psikosial yang dialami oleh remaja.
4. Monitoring dan evaluasi jangka panjang tetap dilakukan bekerja sama dengan staf guru, khususnya guru bimbingan konseling untuk bisa mendampingi siswa-siswi beradaptasi dengan kebiasaan baru karena pandemi covid-19

## 5. SARAN

Diharapkan program pengabdian masyarakat selanjutnya bisa memberikan intervensi pada siswa dalam hal penguatan resiliensi sehingga siswa mampu dengan baik beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dimasa adaptasi hidup normal pasca pandemi covid-19.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Masykouri, "Remaja dalam Konteks Adaptasi Kebiasaan Baru,"
- [2] A. Nihayati, "Dukungan Sosial Pada Penyandang HIV/AIDS Dewasa," Sarjana, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2012.
- [3] V. Missasi and I. D. C. Izzati, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, pp. 433-441, 2019.
- [4] A. Krisnayanti, R. Rahmatika, and R. A. Listiyandini, "Peran Resiliensi Dalam Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Remaja Miskin Kota Jakarta," *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip*, pp. 67-80, 2018.
- [5] L. O. Mulia, V. Elita, and R. Woferst, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan," *JOM PSIK*, vol. 1, no. 2, 2014.
- [6] K. Widyastuti and N. Hilal, "Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga Di Desa Banjarsari Kulon Kabupaten Banyumas Tahun 2017," *Buletin Keslingmas*, vol. 37 no. 2, pp. 101-239, 2018.
- [7] D. P. Sari and N. S. 'Atiqoh, "Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 Di Ngronggah," *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, vol. 10, no. 1, 2020.
- [8] Notoadmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, 2012.
- [9] O. Bilgin and I. Tas, "Effects of Perceived Social Support and Psychological Resilience on Social Media Addiction among University Students," *Universal Journal of Educational Research*, vol. 6, no. 4, pp. 751-758, 2018.