

## PSIKOEDUKASI KETANGGUHAN MENTAL REMAJA DALAM MENGHADAPI TEKANAN SOSIAL PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 DEWANTARA

Nadila Purnama Sari<sup>1</sup>, Dira Safira<sup>2</sup>, Yerman Wonda<sup>3</sup>, Ananda Arianti<sup>4</sup>, Sindi Patika Sari<sup>5</sup>, Nur Afni Safarina<sup>6</sup>, Safuwani Amin<sup>7</sup>

Universitas Malikussaleh, Lhoksumawe<sup>1,2,3,4,5</sup>

[nadila.210620076@mhs.unimal.ac.id](mailto:nadila.210620076@mhs.unimal.ac.id)

Received: 12-10-2024

Revised: 04-11-2024

Approved: 05-12-2024

### ABSTRAK

*Kegiatan psikoedukasi ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial bertujuan untuk membekali remaja dengan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental dan bagaimana membentuk ketangguhan mental untuk menghadapi tekanan sosial yang sering terjadi pada masa remaja. Kegiatan ini diselenggarakan pada 25 September 2024 di Dewantara, Aceh Utara, dan melibatkan perwakilan dari guru dan siswa dari sekolah menengah atas. Metode yang digunakan ialah pemaparan materi oleh narasumber diikuti dengan diskusi tanya jawab yang memungkinkan siswa untuk memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan cara mengahadapinya. Remaja sering mengalami tekanan sosial yang dapat mengarah pada kondisi mental seperti depresi, stres, dan bahkan keinginan untuk bunuh diri. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif agar remaja dapat menghadapi tekanan tersebut dengan ketangguhan mental. Kegiatan psikoedukasi ini diawali dengan survei tempat dan izin kepada pihak sekolah untuk pelaksanaan acara, kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi mengenai isu kesehatan mental terkini, khususnya di Aceh Utara. Pemaparan materi dilakukan secara komprehensif mengenai dampak dari ketidakseimbangan kesehatan mental dan cara mengahadapinya. Bagian kedua dari kegiatan ini adalah diskusi tanya jawab yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku positif terhadap kesehatan mental di kalangan remaja, serta mengurangi tingkat gangguan kesehatan mental di Indonesia.*

**Kata Kunci:** Psikoedukasi, Remaja, Ketangguhan Mental

### PENDAHULUAN

Pada umumnya Masa remaja adalah tahap perkembangan individu yang berlangsung di antara masa anak-anak dan masa dewasa, melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Arifudin, 2022). Remaja dihadapkan pada tugas perkembangan yang kompleks, terutama dalam hal penyesuaian sosial (Januar & Putri, 2007). Hambatan ataupun kesulitan seorang remaja yang memiliki ketangguhan mental yang tidak baik akan melewatinya dengan kegigihannya dan juga sikap pantang meyerah dalam berusaha. Rasa tidak yakin mungkin kuncul karena menghadapi hal-hal atau situasi baru yang belum pernah dijalaninya sebelumnya. Sehingga dengan mudah mungkin dapat memunculkan Tetapi stress yang dialami oleh para remaja dapat di hilangkan dengan usaha atau cara tertentu seperti pengaturan pola hidup yang lebih baik serta teratur, rajinnya dalam berolahraga, melakukan hobi-hobi tertentu serta positif untuk dirinya dan ia sukai. Salah satu hal yang membuat remaja dapat menghilangkan stress yang dialaminya adalah usaha peningkatan kesadaran diri yaitu mindfulness (Ghozali, 2023).

Ketangguhan mental adalah sekumpulan nilai, sikap, perilaku, serta emosi yang mengakibatkan individu dapat bertahan dan melewati berbagai kesulitan, underpressure ataupun rintangan yang dialaminya (Syah & Jannah, 2021). Jika individu

memiliki ketangguhan mental yang baik maka dipastikan mampu untuk menjaga motivasi, konsentrasi, serta kekonsistennya dalam usahanya mencapai tujuan (Nopiyanto et al., 2019). Aini, (2019) memberikan penjelasan tentang komponen apa saja yang terdapat dalam ketahanan mental yaitu rasa percaya diri yang baik, kondisi untuk fokus, motivasi yang tinggi, sifat kerja keras yang tinggi, kuatnya komitmen, kekuatan dalam determinasi, sikap yang selalu positif, kemampuan dalam mengatasi tekanan, konsisten dalam mencapai sesuatu, kecerdasan emosi yang baik, kuat secara fisik, memiliki sifat yang ramah dalam menghadapi kesuksesan. Peningkatan kualitas dalam kesadaran dapat terjadi yang disebut *mindfulness* yang dilakukan melalui cara peningkatan rasa sadar secara terjaga serta memiliki perhatian atau atensi penuh pada keadaan saat ini dan disini (Fuadah, 2021).

Menurut Kobasa, ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap pengembangan kepribadian ketangguhan pada remaja, antara lain: (1) Pengalaman hidup. Pengalaman hidup menunjukkan bahwa perjalanan hidup seseorang selalu diwarnai oleh serangkaian kekecewaan, (2) Penderitaan. Bagi sebagian orang, penderitaan dapat diambil sebagai pembelajaran dari bencana atau kesulitan yang dihadapi, sehingga mereka menjadi tangguh dan mampu melepaskan diri dari tekanan batin yang muncul, meskipun mereka telah mengalami kejadian buruk yang mengancam jiwa, (3) Keimanan pada Tuhan. Keimanan pada Tuhan dianggap sebagai terapi terbaik bagi kesehatan jiwa. Tuhan dianggap sebagai kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidup.

Kepribadian tangguh merupakan ciri khas yang berfungsi sebagai pertahanan individu saat menghadapi stres, sebagaimana disampaikan oleh (Rohmah, 2014). Maburi, (2009) menyoroti bahwa kepribadian tangguh tidak hanya mencakup ketahanan terhadap stres, kecemasan, dan depresi, tetapi juga terkait dengan toleransi, penerimaan terhadap orang lain, kemampuan efektif dalam menghadapi stres, pengelolaan emosi, stabilitas sikap, kepercayaan diri, dan kenyamanan dengan diri sendiri. Individu yang memiliki kepribadian tangguh cenderung penuh antusias menghadapi perubahan dalam hidup, menganggapnya sebagai tantangan, dan dianggap memberikan manfaat signifikan untuk perkembangan pribadi (Lekatompessy, 2020). Meningkatkan prestasi pelajar remaja perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yang optimal yaitu meliputi, faktor psikologis (Arsyad & Sulistiyana, 2021). Faktor psikologis mempunyai peranan penting dalam upaya meningkatkan kinerja belajar remaja (Maulida & Adymas Pranajaya, 2018). Karakter psikologis merupakan aspek yang melekat pada pelajar remaja dan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam berkompetisi (Nisa & Jannah, 2021).

Lokasi yang menjadi focus untuk psikoedukasi yang terletak di salah satu sekolah menengah atas yang bertempat di Dewantara, Aceh Utara. Pemilihan sekolah ini bertujuan untuk menjadi target psikoedukasi didasarkan pada kurangnya pemahaman terkait ketangguhan mental terhadap kondisi tekanan sosial siswa maupun siswi yang ada di Lhokseumawe. Dalam pelaksanaan psikoedukasi nantinya, baik siswa-siswi, serta pihak-pihak dari sekolah yang berada di wilayah tersebut akan dilibatkan. Dengan demikian bertambahnya pengetahuan dan wawasan para remaja melalui penyuluhan ketangguhan mental terhadap kondisi tekanan sosial para remaja semakin peduli dan paham bagaimana cara menjaga kesehatan mental untuk membentuk ketangguhan mental dalam menangani tekanan sosial. Dimana dalam penyuluhan ini saya memberikan arahan ke setiap remaja

agar menyikapi bagaimana agar kita mampu memberikan mindfulness untuk membentengi diri dari menghadapi tekanan sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik dan merencanakan program sesuai dengan permasalahan yang ada dan memilih subjek yaitu kalangan remaja yang masih sangat perlu bimbingan terhadap dunia Kesehatan mental. Maka dari itu tujuan laporan "Psikoedukasi ketangguhan mental terhadap kondisi tekanan sosial para remaja" adalah untuk memberikan informasi kepada pemakai laporan agar dapat membantu pengetahuan dan menambah wawasan kalangan remaja oleh karena itu laporan Psikoedukasi ketangguhan mental terhadap kondisi tekanan sosial para remaja ini menjadi perhatian bagi penggunanya untuk lebih memahami bagaimana menjaga kesehatan mental dan membentuk ketangguhan mental terhadap kondisi tekanan sosial para remaja.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pada tanggal 25 September 2024, Dewantara akan menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental guna mencegah depresi, stress dan tekanan sosial. Kegiatan ini akan melibatkan perwakilan guru dan siswa dari sekolah menengah di Aceh Utara, sebagai mitra utama dalam pelaksanaannya. Metode yang akan digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua bagian utama. Pertama, narasumber akan menyampaikan materi mengenai kesehatan mental remaja, termasuk cara menghadapi tekanan sosial untuk membentuk ketangguhan mental remaja. Pemaparan materi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang akurat dan terperinci kepada siswa, sehingga mereka memahami pentingnya memunculkan mindfulness untuk merawat mental remaja.

Selanjutnya, bagian kedua kegiatan akan berbentuk diskusi tanya jawab. Diskusi ini memberikan kesempatan kepada peserta, yaitu siswa, untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan materi yang telah disampaikan. Tujuannya adalah untuk mengklarifikasi informasi yang belum dipahami dengan baik serta memperdalam pemahaman mereka tentang membentuk ketangguhan mental dalam menghadapi tekanan sosial remaja. Kegiatan psikoedukasi ini penting dilakukan karena remaja sering kali menghadapi tekanan dari lingkungan sekitar yang mendorong mereka berperilaku keinginan bunuh diri dan depresi. Dengan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang membentuk ketangguhan mental terhadap kesehatan mental remaja ini, harapannya dapat mengurangi tingkat mental illness di Indonesia. kegiatan psikoedukasi pada tanggal 25 September 2024 ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku yang positif terhadap kesehatan mental di kalangan remaja Dewantara. Dengan melibatkan semua pihak terkait secara aktif, diharapkan pesan-pesan yang disampaikan dapat diterima dan diimplementasikan dengan baik oleh siswa untuk kebaikan masa depan mereka.

### **Tahapan Pelaksanaan**

Langkah pertama adalah melakukan survey tempat dan meminta izin kepada pihak sekolah untuk dilakukan psikoedukasi disertai dengan diskusi penyusunan bahan dan mengorganisir berjalannya dengan psikoedukasi yang akan dilakukan. Langkah kedua psikoedukasi dilakukan dengan mengumpulkan para siswa-siswi yang ikut berpartisipasi, serta perwakilan dari beberapa guru yang mendampingi.

Langkah ketiga, sosialisasi akan dimulai dengan memberikan pemahaman terkait pergerakan isu terkini tentang kesehatan mental yang ada di Indonesia, dan Aceh Utara secara khususnya. Yang kemudian baru dilanjutkan ke pendalaman materi terkait bahaya abai terhadap kesehatan mental tersebut serta dampak bagi yg secara komprehensif akan dijabarkan oleh pemateri, baik dari aspek impact bagi kesehatan fisik dan psikis dalam menghadapi tekanan sosial dalam tatanan sosial masyarakat. Langkah ke empat dilanjutkan pada pendalaman materi terkait memebntuk ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial pada mereka dan sekitar mereka.

### **HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan psikoedukasi kepada siswa merupakan salah satu bagian dari tugas yang harus dilakukan mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan secara luring pada lokasi yang telah ditentukan, tepatnya di SMA N 2 Dewantara, yang berada di Aceh Utara. Kegiatan ini dihadiri oleh 30 peserta yang terdiri dari siswa yang ikut berkontribusi pada acara psikoedukasi. Secara umum, kegiatan ini dilakukan dalam dua tahapan, mulai dari tahapan persiapan dan kegiatan inti. Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan kepada remaja yang ada di SMP N 2 Dewantara. Masa remaja merupakan tahap individu sedang mengalami periode penting dalam hidupnya yakni transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan memberikan kesempatan untuk tumbuh tidak hanya dalam dimensi fisik tetapi juga dalam kompetensi kognitif sosial, ekonomi, dan harga diri (Talsania et al., 2024).



**Gambar 1.** Proses penyampaian materi

Ketangguhan mental adalah kumpulan nilai-nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang untuk mampu melestarikan dan mengatasi kendala, kesulitan, atau tekanan yang dialami, namun tetap menjaga konsentrasi dan motivasi agar konsisten dalam mencapai suatu tujuan (Algani et al., 2018). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Istiqomah & Hanim, (2023) yaitu ketangguhan mental merupakan sikap positif yang dimiliki oleh seorang individu yang mampu melewati segala tekanan dan tantangan dalam hidupnya untuk mencapai sebuah tujuan tanpa terpengaruh oleh kesulitan dan persaingan yang akan dihadapi.

Faktor yang dapat mempengaruhi ketangguhan mental seseorang menurut Nisa & Jannah, (2021) bahwa ada tiga faktor dalam ketangguhan mental yaitu kepercayaan diri, keteguhan, dan adanya kontrol diri. Berdasarkan faktor ketangguhan mental di atas

dapat disimpulkan bahwa karakteristik usia remaja sangat memerlukan pembinaan dan bimbingan agar semakin stabil dikarenakan masih terdapat karakter yang kurang baik seperti mudah cemas, frustrasi, belum bias mandiri secara penuh dalam masalah, terlalu sensitif, agresif, dan cenderung tidak patuh kepada orang tua.



**Gambar 2.** Sosialisasi oleh tim

Kurangnya pemahaman tentang kesehatan mental pada masa remaja dapat memengaruhi proses pembentukan ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial. Salah satu aspek penting yang terpengaruh adalah tingkat percaya diri, yang berperan besar dalam bagaimana remaja mengelola tekanan dari lingkungan sekitar. Ketika percaya diri rendah, remaja cenderung lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam menghadapi situasi sosial yang menantang. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental sangat diperlukan untuk memperkuat ketangguhan mental remaja. Menurut beberapa penelitian, kepercayaan diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan remaja dalam berkompetisi dan membangun ketangguhan mental (Magfiroh & Jannah, 2022). Kepercayaan diri yang baik memungkinkan remaja untuk menghadapi tekanan sosial dengan lebih positif, membangun daya tahan terhadap stres, dan mampu mengambil keputusan yang lebih bijak. Dengan demikian, peningkatan pemahaman tentang kesehatan mental pada masa remaja dapat membantu mereka berkembang menjadi individu yang lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan sosial.



**Gambar 3.** Foto bersama siswa

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental adalah *Self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang yang dapat diperoleh, diubah,

ditingkatkan dan diturunkan melalui salah satunya menggunakan persuasi verbal dari orang lain. Studi lain menunjukkan bahwa self efficacy berhubungan dengan motivasi berprestasi, yang artinya semakin tinggi keyakinan maka motivasi akan tinggi, dan sebaliknya. Ketangguhan mental merupakan hasil dari sebuah pembelajaran yang diperoleh selama proses latihan untuk mengembangkan ketangguhan mental. Ketangguhan mental dapat terus berkembang atau dikembangkan melalui serangkaian proses pembelajaran. Hal ini dapat meningkatkan performa untuk mencapai kemenangan dalam kompetisi. Dari hasil psikoedukasi yang dilakukan ini adalah untuk memberikan pemahaman terhadap remaja yang ada di SMA N 2 Dewantara tentang ketangguhan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial yang dialami oleh remaja jika tidak melakukan mindfulness terhadap diri sendiri. Dengan adanya psikoedukasi ini diharapkan adanya penambahan wawasan terhadap remaja, orang tua dan masyarakat atas dampak kesehatan mental terhadap ketangguhan mental dari tekanan sosial.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 93–101.
- Arifudin, O. (2022). Perkembangan Peserta Didik (Tinjauan Teori-Teori dan Praktis). In *Widina Bhakti Persada*.
- Arsyad, M., & Sulistiyana, S. (2021). Pelatihan Hardiness Sebagai Upaya Pembentukan Karakter Tangguh (Hardiness) Dalam Menghadapi Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*, 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.31602/jpaiuniska.v7i1.5348>
- Fuadah, D. Z. (2021). Intervensi Mindfulness Attention Awareness untuk Mencegah Kecanduan Gadget pada Remaja Setingkat SMA. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2021.2.1.38-45>
- Ghozali, M. A. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur ' an Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 460–470.
- Istiqomah, N., & Hanim, L. M. (2023). Hardiness Pedagang Wanita di Pasar Tradisional Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Universitas Trunojoyo Madura*.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52–62.
- Lekatompessy, L. (2020). Kepribadian Yang Tangguh Dalam Menghadapi Tantangan di Era Revolusi Industri 4.0 (Suatu Kajian Teologis Terhadap 2 Timotius 2:1-13). *Noumena: Jurnal Ilmu Sosial Keagamaan*, 1(1), 28–38. <https://e-journal.iaknambon.ac.id/index.php/N/article/view/94>
- Mabruri, M. I. (2009). Hubungan antara kepribadian tangguh dan religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada korban bencana alam di Yogyakarta. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 1–9. [http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/34951#filepdf](http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/34951#filepdf)

- Magfiroh, M. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan antara Mental Toughness dengan Competitive Anxiety Pada Atlet Disabilitas. *Jurnal Patriot*, 4(2), 123–138. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.848>
- Maulida, N. C., & Adymas Pranajaya, S. (2018). Pengentasan Degradasi Minat Belajar Pada Siswa Remaja. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, Vol. 5(No. 1), 7–16. <https://doi.org/10.21093/twt.v5i1.2421>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.
- Nopiyanto, Y. E., Dimyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik Psikologis Atlet Sea Games Indonesia Ditinjau Dari Cabang Olahraga Tim. *Sporta Saintika*, 4(2), 27. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Rohmah, U. (2014). Resiliensi dan Sabar sebagai Respon Pertahanan Psikologis dalam Menghadapi Post-Traumatic. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 6(2), 312. <https://doi.org/10.15575/jid.v6i2.340>
- Syah, M. V. A., & Jannah, M. (2021). Perbedaan ketangguhan mental ditinjau dari status atlet individu dan beregu pada siswa SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 145–152.
- Talsania, T., Putri Nazirah, Nadila Purnama Sari, Radiah, R., Jumiati, J., Cut Ita Zahara, & Rahmia Dewi. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Reproduksi Terhadap Perilaku Seks Bebas Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 959–966. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i3.886>