

Penguatan Resiliensi Remaja melalui Program Pelatihan Manajemen Stres dan Problem Solving

Suci Rahma Nio¹, Indriyani Santoso²

^{1,2} Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang

e-mail: Indriyani@fpk.unp.ac.id

Abstract

Adolescents in boarding school environments face unique psychological demands arising from strict disciplinary structures, intensive academic activities, and prolonged separation from their families. These conditions require strong resilience, particularly in stress management and problem-solving skills. This community service program aimed to strengthen the resilience of adolescents at SMK Penerbangan Nusantara (S.P.N) Ketaping, Padang Pariaman Regency, through a structured training program on stress management and problem solving. The activity involved 50 students and was carried out through psychological counseling, skills training, case-based simulations, and reflective group discussions. The implementation consisted of preparation, socialization, training, technology application, mentoring, and evaluation stages. The results showed an increase in participants' understanding of stress concepts and adaptive coping strategies, as well as an improvement in systematic problem-solving skills. Based on the pre-test and post-test evaluation, 82% of participants demonstrated moderate to high resilience after the program. Participants also produced individual action plans for applying the skills in their daily lives. The training modules and pocket books handed over to the school serve as sustainable learning media for guidance teachers. This program confirms that participatory and psychoeducative approaches are effective in strengthening adolescent resilience in high-discipline educational settings.

Keywords: Resilience, Stress Management, Problem Solving, Adolescents, Boarding School

Abstrak

Remaja yang menempuh pendidikan di lingkungan boarding school menghadapi tuntutan psikologis yang khas, berasal dari struktur disiplin ketat, aktivitas akademik padat, dan keterpisahan jangka panjang dari keluarga. Kondisi ini menuntut resiliensi yang kuat, khususnya dalam aspek manajemen stres dan keterampilan problem solving. Program pengabdian ini bertujuan memperkuat resiliensi remaja di SMK Penerbangan Nusantara (S.P.N) Ketaping, Kabupaten Padang Pariaman, melalui pelatihan terstruktur tentang manajemen stres dan problem solving. Kegiatan melibatkan 50 siswa dan dilaksanakan melalui penyuluhan psikologis, pelatihan keterampilan, simulasi berbasis kasus, serta diskusi kelompok reflektif. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahapan persiapan, sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep stres dan strategi coping adaptif, serta peningkatan kemampuan problem solving secara sistematis. Berdasarkan evaluasi pre-test dan post-test, 82% peserta menunjukkan tingkat resiliensi sedang hingga tinggi setelah mengikuti program. Peserta juga menyusun action plan individual untuk menerapkan keterampilan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Modul pelatihan dan buku saku yang diserahkan kepada sekolah menjadi media pembelajaran berkelanjutan bagi

guru bimbingan konseling. Program ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dan psikoedukatif efektif dalam memperkuat resiliensi remaja pada setting pendidikan berdisiplin tinggi.

Kata Kunci : Resiliensi, Manajemen Stres, Problem Solving, Remaja, Boarding School

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh proses pencarian identitas diri, peningkatan kebutuhan interaksi sosial, dan penyesuaian terhadap berbagai tuntutan lingkungan (Santrock, 2016). Pada fase ini, kemampuan mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta menyelesaikan permasalahan secara konstruktif menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan psikologis yang sehat (Compas et al., 2017). World Health Organization (2023) mencatat bahwa sekitar 10–20% remaja di dunia mengalami kondisi kesehatan mental, dengan sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak tertangani dengan baik.

Lingkungan pendidikan kejuruan dengan sistem boarding school memiliki karakteristik tersendiri yang mempengaruhi dinamika psikologis siswanya. Martin et al. (2014) menjelaskan bahwa sistem asrama menuntut kemampuan adaptasi tinggi karena siswa harus menjalani rutinitas padat, jauh dari dukungan keluarga, dan berada dalam lingkungan yang kompetitif. Di sisi lain, sistem ini juga menawarkan peluang pembentukan kedisiplinan, kemandirian, dan tanggung jawab yang kuat.

Salah satu lembaga yang menerapkan sistem ini adalah SMK Penerbangan Nusantara (S.P.N) Ketaping di Nagari Ketaping, Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Sekolah ini mempersiapkan siswa untuk memiliki kompetensi di bidang penerbangan dan kedirgantaraan dengan penekanan pada pembinaan karakter profesional. Berdasarkan komunikasi awal dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), secara umum siswa tidak menunjukkan permasalahan psikologis berat. Aktivitas belajar yang padat dan kegiatan fisik yang tinggi membantu menjaga dinamika harian siswa.

Meski demikian, beberapa dinamika perilaku tetap teridentifikasi. Sebagian siswa mengakses media sosial secara diam-diam saat waktu istirahat, meskipun terdapat aturan pembatasan gawai. Kuss dan Griffiths (2017) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi strategi coping yang kurang adaptif pada remaja. Siswa juga cenderung tidak terbuka dalam menyampaikan tekanan yang mereka alami. Dalam beberapa situasi, mereka

menunjukkan kesulitan mengelola emosi saat menghadapi teguran, tekanan akademik, maupun konflik dengan teman sebaya.

Kondisi ini menunjukkan perlunya penguatan kapasitas resiliensi. Masten (2014) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan atau tantangan. Resiliensi mencakup kemampuan regulasi emosi, problem solving, dan strategi coping yang adaptif (Southwick et al., 2014). Ungar (2008) menambahkan bahwa resiliensi remaja juga dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya psikologis dan dukungan lingkungan.

Pelatihan manajemen stres dan problem solving telah terbukti efektif meningkatkan resiliensi remaja. Durlak et al. (2011) menunjukkan bahwa program pembelajaran sosial-emosional mampu meningkatkan keterampilan regulasi diri dan kemampuan pemecahan masalah siswa. Pascoe et al. (2020) juga menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif menurunkan tingkat stres akademik. D'Zurilla et al. (2004) menegaskan bahwa problem solving terlatih membantu remaja berpikir sistematis dalam menghadapi masalah.

Beberapa penelitian tim pengusul sebelumnya menjadi landasan pelaksanaan program ini. Nio et al. (2025) berhasil menerapkan pelatihan ESQ untuk pencegahan perilaku berisiko pada remaja di Nagari Tiku Selatan. Nio et al. (2024) menunjukkan efektivitas pelatihan komunikasi asertif dalam mencegah perilaku seks bebas pada siswa SMA. Oktarisa et al. (2023) menemukan bahwa stres akademik dan kecerdasan emosional menjadi prediktor penting bagi subjective well-being mahasiswa. Gusneli dan Pratama (2025) juga menunjukkan peran strategi coping terhadap kecemasan masa depan pada fresh graduate.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, program pengabdian ini bertujuan memperkuat resiliensi remaja melalui pelatihan manajemen stres dan problem solving bagi siswa SMK Penerbangan Nusantara Ketaping. Program ini sejalan dengan SDG 3 tentang kesehatan dan kesejahteraan, SDG 4 tentang pendidikan berkualitas, serta mendukung IKU Perguruan Tinggi, Asta Cita, dan Rencana Induk Riset Nasional dalam penguatan sumber daya manusia yang berkarakter.

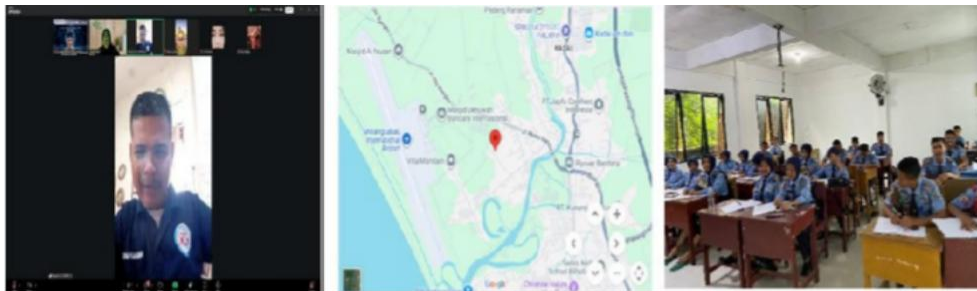
2. Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan

kolaboratif yang melibatkan tim pengusul, mahasiswa, serta mitra sasaran. Metode pelaksanaan disusun dalam beberapa tahapan berkesinambungan.

1. Tahap Persiapan dan Analisis Kebutuhan.

Tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru BK untuk memperoleh gambaran kondisi siswa. Analisis kebutuhan (needs assessment) dilakukan melalui diskusi kelompok terarah untuk mengidentifikasi permasalahan prioritas. Pada tahap ini, desain program pelatihan disusun dengan menyesuaikan materi terhadap kondisi siswa.



2. Tahap Sosialisasi Program.

Program disosialisasikan kepada pihak sekolah dan siswa, mencakup tujuan, manfaat, serta rangkaian kegiatan. Komitmen bersama antara tim pengabdian dan mitra dibangun pada tahap ini.

3. Tahap Pelatihan.

Kegiatan inti dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi kasus, dan praktik langsung. Materi pelatihan mencakup dua aspek utama: (a) pelatihan manajemen stres yang meliputi pengenalan konsep stres, identifikasi sumber stres, teknik relaksasi, pengelolaan emosi, dan strategi coping adaptif; (b) pelatihan problem solving yang meliputi tahapan pemecahan masalah, analisis penyebab, pengambilan keputusan rasional, dan komunikasi efektif dalam konflik.



4. Tahap Penerapan Teknologi dan Inovasi.

Tim menyerahkan paket media pembelajaran yang terdiri atas modul pelatihan manajemen stres, buku saku problem solving, kartu latihan manajemen emosi, lembar aktivitas problem solving, dan poster edukasi kesehatan mental remaja. Media ini dirancang sebagai teknologi pembelajaran psikososial yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh siswa dan guru BK.

5. Tahap Pendampingan dan Evaluasi.

Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, observasi bersama guru BK, serta pengumpulan umpan balik peserta. Pendampingan lanjutan dirancang untuk memastikan keterampilan yang dipelajari dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



6. Tahap Keberlanjutan Program.

Modul pelatihan diserahkan kepada sekolah, guru BK dilibatkan sebagai fasilitator lanjutan, dan program pembinaan psikologis diintegrasikan dalam kegiatan penguatan karakter siswa.



Peran tim pengusul terbagi berdasarkan kompetensi: ketua tim sebagai

koordinator program, anggota dosen sebagai fasilitator pelatihan, mahasiswa sebagai asisten pengabdian yang membantu fasilitasi diskusi dan dokumentasi, serta mitra sebagai penghubung lokal. Keterlibatan mahasiswa juga memberikan potensi rekognisi SKS melalui skema MBKM.

3. Hasil Dan Pembahasan

Program pelatihan telah dilaksanakan di SMK Penerbangan Nusantara Ketaping dengan melibatkan 50 siswa. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua aspek pelatihan.

Aspek	Skor Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Peningkatan
Pemahaman konsep stres	42,3	78,6	+36,3
Strategi coping adaptif	38,7	75,2	+36,5
Keterampilan problem solving	40,1	76,8	+36,7

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif partisipatif efektif dalam mentransfer pengetahuan dan keterampilan psikologis kepada remaja. Temuan ini sejalan dengan Durlak et al. (2011) yang menyatakan bahwa program pembelajaran sosial-emosional yang melibatkan praktik langsung memberikan dampak signifikan terhadap kompetensi psikologis siswa.



Gambar 1. Word Cloud Pemahaman Resiliensi Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Sebelum pelatihan, kata-kata yang muncul didominasi oleh "tahan", "kuat", "tidak menyerah", dan "sabar". Pemahaman ini cenderung bersifat pasif dan berfokus

pada ketahanan fisik. Setelah pelatihan, muncul kata-kata seperti "adaptasi", "solusi", "kelola emosi", "bangkit", dan "rencana". Perubahan ini menunjukkan pergeseran pemahaman dari resiliensi sebagai ketahanan pasif menuju resiliensi sebagai kemampuan aktif mengelola tekanan dan menemukan solusi.

Evaluasi kualitatif melalui angket umpan balik menunjukkan bahwa 92% peserta menyatakan pelatihan bermanfaat dan relevan dengan kehidupan mereka di asrama. Beberapa testimoni yang muncul antara lain: "Saya jadi tahu cara menenangkan diri saat cemas sebelum ujian praktik", dan "Sekarang saya lebih berani bicara langsung kalau ada masalah dengan teman, tidak dipendam sendiri".

Umpan balik ini mengonfirmasi bahwa pendekatan partisipatif dan kontekstual efektif dalam menjangkau dinamika psikologis remaja. Reivich dan Shatte (2002) menekankan bahwa pelatihan resiliensi yang menghubungkan materi dengan pengalaman nyata peserta menghasilkan internalisasi keterampilan yang lebih kuat.

4. Kesimpulan

Program penguatan resiliensi remaja melalui pelatihan manajemen stres dan problem solving di SMK Penerbangan Nusantara Ketaping telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang direncanakan. Peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep stres, strategi coping adaptif, dan keterampilan *problem solving*. Penyerahan paket media pembelajaran kepada sekolah menjadi strategi keberlanjutan yang memungkinkan program terus dikembangkan oleh guru BK.

Program ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif, psikoedukatif, dan kontekstual efektif dalam memperkuat resiliensi remaja pada setting pendidikan berdisiplin tinggi. Kolaborasi antara perguruan tinggi, sekolah, dan pemerintah nagari menjadi kunci keberhasilan program. Ke depan, pendampingan berkala dan evaluasi dampak jangka panjang perlu dilakukan untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku pada peserta.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Padang yang telah mendanai kegiatan ini melalui skema Program Integrasi Prodi dan Nagari (PIP-N) Tahun Anggaran

2026 berdasarkan Kontrak Nomor 2581/UN35.15/PM/2026 dan Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Padang Nomor 194/UN35/PM/2026. Apresiasi juga disampaikan kepada Kepala SMK Penerbangan Nusantara Ketaping, Wali Nagari Ketaping, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan. Kontribusi mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang sebagai asisten pengabdian juga sangat berarti dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- D'Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). *Social problem-solving: Theory and assessment*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4615-0833-8>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Gusneli, N. P., & Pratama, M. (2025). Peran strategi coping terhadap kecemasan masa depan pada fresh graduate. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 10(4), 2651–2663.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Panduan indikator kinerja utama perguruan tinggi*. Kemendikbudristek. <https://dikti.kemdikbud.go.id>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Martin, A. J., Papworth, B., Ginns, P., & Liem, G. A. D. (2014). Boarding school, academic motivation and engagement: A comparison of day and boarding students. *Educational Psychology*, 34(7), 850–867. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.769592>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Ordinary-Magic/Ann-Masten/9781462523718>
- Nazarlin, Martin, S. N., Damrah, H. R., & Irta, A. Z. (2024). Trauma emosional remaja keluarga dengan kekerasan dan perselingkuhan: Studi fenomenologis. *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 7(1), 1–9. <https://journal.laaroiba.ac.id/index.php/assyari>
- Nio, S. R., Rusli, D., Damra, H. R., & Arben, A. (2025). Pelatihan ESQ untuk pencegahan perilaku seks bebas bagi remaja di Nagari Tiku Selatan Kabupaten Agam. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(1), 26–34.
- Nio, S. R., Rusli, D., Wibawa, A. D., Zahra, N. M., Azzahra, S., Utami, H. D., & Abrar, A. (2024). Pelatihan komunikasi asertivitas seksual guna mencegah terjadinya tindakan seks bebas pada

- siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 3(2), 1–6.
- Oktarisa, F., Dessyrianti, R. F., Deviona, N., & Wilda, M. A. (2023). Academic stress and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Journal of RAP (Actual Research in Psychology of Padang State University)*, 14(1), 49–62.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/37353/The-Resilience-Factor-Karen-Reivich-and-Andrew-Shatte/>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed.). McGraw-Hill Education.
<https://www.mheducation.com/highered/product/adolescence-santrock/M9780078117014.html>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. WHO.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>