

PSIKOEDUKASI PENINGKATAN KEMAMPUAN ADAPTASI SOSIAL DI KALANGAN SISWA

Raja Oloan Tumanggor
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
rajat@psi.untar.ac.id

ABSTRACT

High school students face various challenges in adapting to an increasingly complex social environment. Problems identified at SMA Negeri 11 Tangerang Selatan include a lack of self-confidence, difficulty in building positive interpersonal relationships, and vulnerability to negative peer influence among some students. This has the potential to hinder their personal and academic development. The objective of this activity is to improve the social adaptability of students at SMA Negeri 11 Tangerang Selatan through a series of structured interventions. The implementation method includes an educational and interactive approach. The activity will begin with a psychoeducational session on the importance of social adaptation, effective communication, and conflict management. This will then be followed by social skills training, including role-playing simulations to practice interacting in various social situations. Focus group discussions will also be held to share experiences and strategies for dealing with social challenges. Outdoor activities or collaborative games will also be integrated to strengthen relationships among students and increase their confidence in interactions. Evaluation of the activity will be conducted through student participant observation, pre- and post-intervention self-assessment questionnaires, and short interviews with student representatives. It is hoped that this activity will equip students with the skills needed to adapt positively to their social environment and achieve their full potential.

Keywords: *psychoeducation, adaptability, students*

ABSTRAK

Remaja SMA menghadapi berbagai tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Permasalahan yang teridentifikasi di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan adalah kurangnya kepercayaan diri, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif, dan kerentanan terhadap pengaruh negatif teman sebaya di kalangan beberapa siswa. Hal ini berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan akademik mereka. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial remaja SMA Negeri 11 Tangerang Selatan melalui serangkaian intervensi yang terstruktur. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pendekatan edukatif dan interaktif. Kegiatan akan diawali dengan sesi psikoedukasi mengenai pentingnya adaptasi sosial, komunikasi efektif, dan manajemen konflik. Selanjutnya, akan diadakan latihan keterampilan sosial yang mencakup simulasi peran (role-playing) untuk melatih kemampuan berinteraksi dalam berbagai situasi sosial. Diskusi kelompok terarah juga akan dilakukan untuk berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tantangan sosial. Selain itu, akan diintegrasikan kegiatan outdoor atau permainan

kolaboratif untuk mempererat hubungan antar siswa dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi. Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui observasi partisipasi siswa, kuesioner penilaian diri sebelum dan sesudah intervensi, serta wawancara singkat dengan perwakilan siswa. Diharapkan, kegiatan ini dapat membekali siswa dengan keterampilan yang dibutuhkan untuk beradaptasi secara positif di lingkungan sosial mereka dan meraih potensi terbaiknya.

Kata Kunci: psikoedukasi, adaptasi sosial, siswa

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam perkembangan individu, di mana mereka mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi dan dinamika sosial yang semakin kompleks, kemampuan adaptasi sosial menjadi semakin penting bagi remaja untuk dapat berinteraksi secara efektif, membangun hubungan yang sehat, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik.

Remaja di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan, sebagai bagian dari generasi muda di era digital, juga tidak luput dari tantangan dalam mengoptimalkan kemampuan adaptasi sosial mereka.

Fenomena yang dapat diamati di lingkungan sekolah maupun di masyarakat luas menunjukkan adanya beberapa indikator yang mengindikasikan perlunya perhatian

terhadap kemampuan adaptasi sosial remaja. Beberapa remaja mungkin menunjukkan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang berbeda, cenderung menarik diri dari kegiatan sosial, atau mengalami kesulitan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif. Di sisi lain, ada juga remaja yang mungkin terlalu mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial negatif atau kurang memiliki keterampilan untuk menolak tekanan teman sebaya yang merugikan. Penggunaan media sosial yang masif juga membawa tantangan tersendiri, di mana interaksi virtual terkadang menggantikan interaksi tatap muka yang lebih otentik, dan potensi perundungan siber (cyberbullying) menjadi ancaman yang nyata. (Randabunga, 2024; Shifah, 2024)

Remaja di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan menghadapi tantangan adaptasi sosial akibat dinamika lingkungan yang kompleks.

Tekanan akademis tinggi, pengaruh media sosial, dan polarisasi kelompok teman sebaya menjadi faktor utama. Fenomena ini tercermin dari: Pertama, kesulitan interaksi lintas kelompok: Remaja cenderung membentuk kelompok homogen berdasarkan latar belakang ekonomi atau minat, memicu isolasi sosial. Kedua, ketergantungan pada media sosial: Penggunaan berlebihan platform digital mengurangi keterampilan komunikasi langsung. Ketiga, Perubahan lingkungan sosial: Transisi dari SMP ke SMA menimbulkan kecemasan akibat perbedaan sistem pembelajaran dan hierarki pertemanan. Keempat, Stigma terhadap layanan konseling: Minimnya partisipasi siswa dalam program bimbingan kelompok akibat persepsi negatif tentang kesehatan mental.

Topik PKM ini sejalan dengan peta jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM (RIP). Topik penelitian ini sejalan dengan tema unggulan RIP tabel 4.6 no 3 tentang penerapan psikologi positif bidang pendidikan. Pendidikan karakter adaptasi sosial dapat mendukung kesejahteraan psikologis

para siswa SMA Negeri 11 Tangerang Selatan.

B. Metode

Pelaksanaan psikoedukasi pendidikan karakter kemandirian bagi siswa SMA Negeri 11 Tangerang Selatan dilakukan secara terstruktur dan bertahap. Pertama melakukan survei atau wawancara untuk mengidentifikasi kebutuhan dan pandangan siswa, guru, dan orang tua mengenai adaptasi sosial. Hal ini dapat membantu dalam merumuskan tujuan psikoedukasi yang tepat. Lalu pada saat seminar dan diskusi kelompok guru dan konselor dalam merencanakan program pendidikan karakter adaptif. Diskusikan metode, materi, dan cara evaluasi yang akan digunakan untuk mengajarkan pengertian adaptasi sosial dan karakteristiknya. Dalam menerapkan nilai-nilai adaptif para siswa diajak untuk melakukan proyek sosial atau lingkungan di mana mereka harus bekerja sama dan bertanggung jawab penuh terhadap hasil akhir. Ini dapat mengajarkan mereka tentang tanggung jawab sosial. Pada akhirnya diadakan sesi refleksi untuk siswa agar mereka dapat

membagikan pengalaman dan pelajaran yang mereka dapatkan.

C. Hasil dan Pembahasan

Adaptasi sosial siswa adalah proses penyesuaian diri yang dilakukan siswa terhadap lingkungan sosialnya, baik di sekolah, asrama, maupun masyarakat, agar dapat berinteraksi secara efektif, harmonis, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Proses ini melibatkan upaya siswa untuk memahami, menerima, dan menyesuaikan perilaku, sikap, serta emosinya sesuai dengan norma, nilai, dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan barunya. Adaptasi sosial tidak hanya berarti menyesuaikan diri secara pasif, tetapi juga aktif mencari solusi dan strategi agar dapat diterima serta berperan positif dalam kelompok sosialnya. (Setiani & Haryanto, 2019; Empula & Tumanggor, 2024).

Dalam proses adaptasi sosial, siswa belajar mengenali kelebihan dan kekurangan diri, mengelola stres, membangun komunikasi, dan mengembangkan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Adaptasi sosial menjadi kunci agar siswa mampu menghadapi

berbagai perubahan dan tantangan, seperti perbedaan budaya, tekanan teman sebaya, atau sistem pembelajaran yang baru. (Batubara, 2023; Selian et al., 2020).

Siswa yang memiliki kemampuan adaptif sosial yang baik umumnya memperlihatkan beberapa karakteristik berikut: Pertama, Rasa Ingin Tahu yang Tinggi

Siswa adaptif memiliki keinginan besar untuk mengetahui hal-hal baru, aktif bertanya, dan tidak takut mengeksplorasi lingkungan atau pengalaman baru. Rasa ingin tahu ini membuat mereka lebih terbuka terhadap perubahan dan mudah menyesuaikan diri dengan situasi baru. Kedua, Keterampilan Berinteraksi dan Sosialisasi yang Efektif

Mereka mampu berkomunikasi dengan baik, tidak hanya dengan teman sebaya tetapi juga dengan orang dewasa. Siswa ini mudah bergaul, mampu membaca situasi sosial, memahami emosi orang lain, dan membangun hubungan yang sehat dalam kelompok.

Ketiga, pandangan Positif terhadap Perubahan. Siswa adaptif tidak mudah takut atau cemas menghadapi perubahan. Mereka

melihat perubahan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, serta menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan baru. Keempat, kemampuan Mengelola Tekanan dan Stres

Siswa dengan adaptasi sosial yang baik mampu mengenali dan mengelola emosi, mengatasi stres, serta tetap percaya diri dalam situasi menantang seperti berbicara di depan umum atau bertemu teman baru. Kelima, Kreativitas dan Inovasi dalam Beradaptasi

Mereka mampu menemukan cara-cara baru dan kreatif untuk menghadapi situasi yang belum pernah dialami, serta fleksibel dalam mencari solusi atas masalah sosial yang dihadapi.

Keenam, kepercayaan Diri dan Kemandirian. Siswa ini percaya pada kemampuan dirinya, tidak mudah minder, dan berani mengambil inisiatif dalam kelompok. Mereka juga mampu memimpin, mengorganisir kelompok, dan mengeluarkan pendapat dalam diskusi. Ketujuh, partisipasi dan Tanggung Jawab dalam Kelompok

Siswa adaptif aktif mengikuti berbagai kegiatan kelompok, bertanggung jawab menyelesaikan

tugas bersama, dan bersedia membantu teman.

Kedelapan, toleransi dan Penghargaan terhadap Perbedaan. Mereka mampu menerima, menghargai, dan memperlakukan semua teman dengan baik, mempertimbangkan pendapat orang lain, serta menghormati perbedaan yang ada dalam kelompok. Kesembilan, jujur dan Terbuka

Siswa adaptif mampu menampilkan diri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangannya, serta bersikap jujur dalam berkomunikasi maupun bekerja.

Karakteristik-karakteristik di atas menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial bukan hanya soal menyesuaikan diri, tetapi juga kemampuan membangun hubungan yang sehat, mengelola emosi, dan berkontribusi positif dalam lingkungan sosial. Siswa dengan kemampuan adaptif sosial yang baik akan lebih mudah meraih kesuksesan, baik di bidang akademik maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

Adapun beberapa strategi efektif yang dapat dilakukan untuk mengatasi persoalan adaptasi sosial yang dihadapi oleh para siswa (Astuti et al, 2022) adalah Pertama,

melakukan program orientasi berbasis peer mentoring dengan cara siswa senior dilatih sebagai mentor untuk membimbing adaptasi akademis-sosial siswa baru. Kemudian menggunakan permainan tradisional (seperti gobak sodor) untuk melatih kerja sama lintas kelompok.

Kedua, melakukan integrasi keterampilan sosial dalam kurikulum melalui penyusunan modul pembelajaran kolaboratif dengan penekanan pada komunikasi non-verbal dan resolusi konflik. Kemudian melakukan projek sosial wajib (misalnya pengabdian masyarakat) untuk melatih empati.

Ketiga, penguatan dukungan psikologis melalui layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan cognitive-behavioral therapy untuk mengatasi kecemasan sosial serta berkolaborasi dengan psikolog sekolah untuk deteksi dini masalah penyesuaian diri.

Keempat, melakukan adaptasi teknologi melalui platform digital untuk simulasi interaksi sosial (role-play virtual) serta melakukan tindakan monitoring penggunaan media sosial melalui edukasi literasi digital.(Sobirin et al., 2024).

Peran orang tua sangat krusial dalam mendukung proses adaptasi sosial remaja. Orang tua bukan hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional, panutan, komunikator, dan pembimbing dalam menghadapi dinamika sosial di masa remaja. Beberapa peran yang dapat dilakukan orang tua dalam rangka mempercepat proses adaptasi sosial kaum remaja (Nurul Amirah, 2020) adalah Pertama, keterlibatan fisik dan emosional orang tua membangun rasa percaya diri remaja, membantu mereka mengekspresikan diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengatasi masalah yang dihadapi di lingkungan sosialnya. Dukungan ini mencakup mendengarkan keluhan, memberikan nasihat bijak, dan menciptakan lingkungan rumah yang positif dan aman.

Kedua, menjadi panutan dan teman diskusi. Remaja cenderung meniru perilaku orang tua. Orang tua yang menjadi teladan dalam bersikap, berkomunikasi, dan menyelesaikan masalah membantu remaja membentuk karakter dan prinsip yang kuat. Selain itu, orang tua yang mampu menjadi teman

diskusi membuat remaja lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan masalah yang dihadapi.

Ketiga, menjalin Komunikasi Terbuka. Komunikasi yang baik antara orang tua dan remaja menciptakan rasa aman, sehingga remaja tidak segan untuk meminta bantuan atau berdiskusi tentang pergaulan, tekanan teman sebaya, maupun masalah pribadi. Pola komunikasi terbuka ini juga membantu orang tua memahami kebutuhan dan perubahan emosi anak di masa pubertas.

Keempat, memberikan kepercayaan dan ruang mandiri. Memberikan kepercayaan kepada remaja untuk mengambil keputusan dan belajar dari pengalaman mendorong kemandirian serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik. Orang tua sebaiknya tidak terlalu mengontrol, namun tetap memberikan batasan yang jelas dan menjadi tempat kembali saat anak membutuhkan dukungan.

Kelima, Membimbing dan Memberikan Arahan Positif. Orang tua dapat memberikan nasihat berdasarkan pengalaman hidup, membantu remaja menghindari pergaulan negatif, serta membimbing

mereka dalam membangun identitas diri yang positif. Jika remaja melakukan kesalahan, orang tua diharapkan bersikap sabar dan merangkul, bukan menghakimi.

Keenam, memberikan Kasih Sayang dan Penghargaan. Kasih sayang yang tulus dan penghargaan atas usaha remaja membuat mereka merasa dihargai dan dicintai, sehingga tidak mencari afeksi di luar rumah secara berlebihan.

Penelitian menunjukkan, dukungan sosial orang tua berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan penyesuaian diri dan adaptasi sosial remaja, baik yang masih bersekolah maupun yang menghadapi tantangan khusus seperti putus sekolah. Lingkungan keluarga yang harmonis dan suportif menjadi pondasi utama keberhasilan adaptasi sosial remaja di masyarakat. (Shifah, 2024).

Singkatnya, peran orang tua dalam mendukung adaptasi sosial remaja meliputi keterlibatan aktif secara fisik dan emosional, menjadi panutan, membangun komunikasi terbuka, memberikan kepercayaan, membimbing, serta memberikan kasih sayang dan penghargaan. (Nurul Amirah, 2020; Nur'aini, 2020).

D. Kesimpulan

Pelaksanaan psikoedukasi peningkatan adaptasi sosial di kalangan remaja telah mencapai target utama dengan melibatkan 30 siswa secara efektif. Kegiatan mencakup workshop interaktif tentang pengelolaan emosi, komunikasi asertif, dan resiliensi sosial, didukung modul digital, role-playing. Keberhasilan didorong oleh sinergi tim pengabdian, dukungan guru BK, dan fasilitas sekolah. Program ini mengonfirmasi manfaat psikoedukasi preventif dalam psikologi sosial remaja, sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, serta berkontribusi pada penguatan modal sosial komunitas pendidikan. Sebagai saran kegiatan ini dapat diperluas menjadi program berkelanjutan. Perlu juga melibatkan orang tua melalui sesi hybrid dan kolaborasi dengan Dinas Pendidikan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, T., Junaedi, A., Aeni, K., Sari, D. P., & Holli, I. (2022). Strategi Adaptasi Sosial Siswa di Sekolah Dasar Pada Era New Normal. *Jurnal Binagogik*, 9(2).

Batubara, M. Z. B. (2023). Dari Sumatera Ke Kalimantan:

Adaptasi Sosial Budaya Mahasiswa Baru Asal Sumatera Utara Di Palangka Raya. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1), 173-180.

Empula, S. A. M. S., & Tumanggor, R. O. (2024). Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Adaptasi Sosial Siswa Di Sd X. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 518-524.

Nur'aini, L. (2020). Adaptasi sosial siswa binaan di Pelayanan Sosial Bina Remaja (PSBR) Blitar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Nurul Amirah, N. (2020). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Adaptasi Sosial Remaja Siswa Kelas X Man Palopo (Doctoral dissertation, Institut agama islam Negeri (IAIN Palopo)).

Randabunga, B., Hausjah, F. R., & Ronny, O. (2024). Dampak Metode Diskusi Belajar Terhadap Pemahaman Siswa, Adaptasi Sosial, Pembelajaran Kooperatif Dan Pemikiran Kristis Siswa. *EULOGIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 4(2), 291-307.

Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.

Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas

psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(1), 1.

Shifah, L. (2024). Mendorong Adaptasi Remaja di Sekolah berbagai Upaya dalam:

https://www.kompasiana.com/layyinat_ushshifah5169/6690da28ed641579d07e6aa2/mendorong-adaptasi-remaja-di-sekolah-berbagai-upaya

Sobirin, M., Ismaya, E. A., & Purbasari, I. (2024). Pola Adaptasi Sosial Siswa Dilihat Dari Pengaruh Game Online. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 7(1), 205-216.