

**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT SKEMA PORTOFOLIO
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2024
NOMOR: 1150-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2024**

Pada hari ini Kamis tanggal 7 bulan November tahun 2024 yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NIDK : 0318048101
Jabatan : Dosen Tetap
Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana pengabdian:
 - a. Nama dan NIM : Joselyn Tiofanny [705220141]
 - b. Nama dan NIM : Vinny Angelina [705230031]selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan **Pihak Kedua** sepakat mengadakan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Skema Portofolio Periode II Tahun 2024 Nomor **1150-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2024** Tanggal **7 November 2024** sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Pengabdian "**Psikedukasi Membangun Resiliensi sebagai Strategi untuk Pengembangan Diri pada Generasi Z**"
- (2). Besaran biaya yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 8.500.000,- (delapan juta lima ratus ribu rupiah) diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%. Tahap I diberikan setelah penandatanganan Perjanjian ini dan Tahap II diberikan setelah **Pihak Kedua** mengumpulkan **luaran wajib berupa artikel dalam jurnal nasional dan luaran tambahan, laporan akhir dan poster.**

Pasal 2

- (1) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama.**
- (2) Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah. Demikian Perjanjian ini dibuat dan untuk dilaksanakan dengan tanggungjawab.

Pihak Pertama



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.,
P.E., M.ASCE

Pihak Kedua



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PSIKOEDUKASI MEMBANGUN RESILIENSI SEBAGAI STRATEGI UNTUK KEKUATAN
MENTAL PADA GENERASI Z**

Disusun oleh:

Ketua Tim

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog (0318048101/ 10705002)

Anggota:

Joselyn Tiofanny (NIM: 705220141)

Vinny Angelina (NIM: 705230031)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PKM
Periode II/ Tahun 2024

1. Judul PKM : Psikedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Kekuatan Mental Pada Generasi Z
2. Nama Mitra PKM :
3. Dosen Pelaksana :
 - A. Nama dan Gelar : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
 - B. NIDN/NIK : 0318048101/ 10705002
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen Tetap/Lektor 300
 - D. Program Studi : Psikologi
 - E. Fakultas : Psikologi
 - F. Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 - H. Nomor HP/Tlp : 0818810385
4. Mahasiswa yang Terlibat :
 - A. Jumlah Anggota (Mahasiswa) : 2 orang
 - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Joselyn Tiofanny (NIM: 705220141)
 - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Vinny Angelina (NIM: 705230031)
5. Lokasi Kegiatan Mitra :
 - A. Wilayah Mitra : Cilincing
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Utara
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Luring
7. Luaran yang dihasilkan : Artikel Ilmiah (SINTA 6) dan karya yang memperoleh HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : September-Desember
9. Biaya yang disetujui LPPM : Rp. 8.500.000

Jakarta, 08 Januari 2025

Menyetujui,
Kepala LPPM



Dr. Hetty Karunia Tunjungsari, S.E., M.Si.
NIDN/NIDK : 0316017903/10103030

Ketua Pelaksana

A blue ink signature of Rahmah Hastuti.

Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi
NIDN/NIDK : 0318048101/ 10705002

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Pengesahan	
A. Laporan Akhir Pengabdian Kepada Masyarakat	
Ringkasan	
Prakata	
Daftar Isi	
Daftar Tabel*	
Daftar Gambar*	
Daftar Lampiran*	
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	2
1.3 Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait (jika PKM merupakan kelanjutan/ implementasi hasil penelitian).....	3
1.4 Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar.....	4
BAB II SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN.....	4
2.1 Solusi Permasalahan.....	4
2.2 Luaran Kegiatan PKM.....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	6
3.1 Langkah-Langkah/Tahapan Pelaksanaan.....	6
3.2 Partisipasi Mitra dalam Kegiatan PKM.....	6
3.3 Kepakaran dan Pembagian Tugas TIM.....	6
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI.....	7
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
Lampiran	
1. Materi yang disampaikan pada saat kegiatan PKM (misalnya ppt, artikel, makalah, modul atau materi dalam bentuk lainnya);	
2. Foto-foto kegiatan dan Video (jika ada berupa link video)	
3. Luaran wajib	
4. Luaran tambahan	
5. Poster	
Catatan : Laporan Akhir PKM dikirimkan dalam bentuk file pdf dan word (2010) ke email abdimas@untar.ac.id	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Materi yang disampaikan ke Mitra.....	13
Lampiran 2 Foto-foto dokumentasi.....	25
Lampiran 3 Luaran wajib.....	28
Lampiran 4 Luaran tambahan.....	29
Lampiran 5 Poster.....	29
Lampiran 6 Sertifikat.....	30

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga laporan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat terselesaikan. Laporan ini merupakan hasil dari kerja keras dan dedikasi tim pelaksana, serta dukungan dari berbagai pihak yang turut berkontribusi dalam prosesnya.

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan dan jajaran staf LPPM Untar, khususnya Manager Pengabdian kepada Masyarakat dan staf, atas bantuan dan fasilitas yang telah diberikan selama proses penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga penyusunan laporan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara atas dukungannya, serta kepada instansi mitra di salah satu sekolah dasar di Tangerang atas kerjasama yang baik selama pelaksanaan kegiatan.

Kami menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat luas.

BAB 1 PENDAHULUAN (1000-1500 kata, 1 spasi, TMR)

1.1 Analisis Situasi

[Generasi Z, yang mencakup individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, merupakan kelompok yang tumbuh di era digital, di mana teknologi memainkan peran sentral dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kehadiran media sosial, akses mudah terhadap informasi, dan interaksi virtual telah membentuk karakteristik unik generasi ini. Namun, di balik kelebihan teknologi yang mendukung akses informasi, Generasi Z juga menghadapi berbagai tantangan psikologis yang kompleks. Dalam hal ini, penting untuk membahas resiliensi sebagai strategi membangun kekuatan mental yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan yang semakin dinamis. Resiliensi, secara sederhana, dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari berbagai kesulitan dan tekanan. Dalam konteks perkembangan psikologi, resiliensi seringkali dipandang sebagai salah satu aspek yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan remaja. Menurut Werner dan Smith, resiliensi tidak hanya terkait dengan kemampuan untuk pulih dari stres, tetapi juga kemampuan untuk berkembang meskipun menghadapi tantangan¹. Dalam konteks Generasi Z, kemampuan ini menjadi sangat krusial mengingat mereka hidup di tengah-tengah perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Perubahan sosial dan tekanan akademik seringkali menjadi tantangan besar bagi Generasi Z. Siswa-siswa di sekolah menengah saat ini tidak hanya menghadapi tuntutan akademis yang tinggi, tetapi juga tekanan sosial yang berasal dari berbagai platform media sosial. Media sosial, meskipun memberikan kesempatan untuk berinteraksi secara global, juga memperkenalkan masalah seperti cyberbullying, kecemasan sosial, dan perbandingan diri yang tidak sehat². Menurut American Psychological Association, prevalensi masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi meningkat signifikan di kalangan remaja dalam dekade terakhir, dan media sosial seringkali menjadi faktor yang berkontribusi³. Oleh karena itu, mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan resiliensi menjadi sangat penting. Salah satu pendekatan yang dapat diambil untuk meningkatkan resiliensi di kalangan remaja adalah melalui psikoedukasi. Psikoedukasi, atau pendidikan psikologis, bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu individu memahami dan mengelola kesehatan mental mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reivich dan Shatté, intervensi psikoedukasi yang berfokus pada pengembangan resiliensi telah terbukti efektif dalam membantu remaja mengembangkan keterampilan kognitif dan emosional untuk menghadapi stres³. Program psikoedukasi ini dapat mengajarkan siswa tentang cara mengenali dan mengelola emosi negatif, mengembangkan pola pikir yang positif, dan membangun strategi koping yang adaptif. Siswa-siswa SMA, khususnya di Jakarta, menghadapi berbagai tantangan yang khas terkait dengan kehidupan di kota besar. Lingkungan perkotaan sering kali memicu tekanan akademis, kompetisi yang ketat, serta keterbatasan waktu untuk beristirahat dan bersosialisasi. Sebagai contoh, siswa di SMA X Jakarta mungkin harus mengatasi beban akademis yang tinggi dan tekanan untuk meraih prestasi di tengah-tengah lingkungan yang kompetitif. Hal ini sering kali membuat mereka rentan terhadap stres kronis, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi⁴. Di samping tekanan akademis, aspek sosial juga mempengaruhi kesejahteraan mental generasi muda. Dalam konteks interaksi sosial, Generasi Z sering kali dihadapkan pada standar kecantikan, kesuksesan, dan kebahagiaan yang tidak realistis yang

diperkuat oleh media sosial⁵. Ketidakmampuan untuk memenuhi ekspektasi tersebut sering kali menyebabkan remaja merasa rendah diri, cemas, dan tidak berdaya. Oleh karena itu, program psikoedukasi yang menekankan pada pentingnya resiliensi dapat membantu remaja untuk lebih bijaksana dalam menavigasi tekanan sosial ini. Psikoedukasi juga dapat berperan dalam mengajarkan pentingnya dukungan sosial dan hubungan yang sehat. Dalam teori perkembangan Erikson, remaja berada pada tahap identitas vs kebingungan peran, di mana mereka mencoba menemukan identitas diri mereka di tengah berbagai pengaruh eksternal⁶. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekolah dapat memberikan landasan yang kuat bagi perkembangan identitas yang sehat. Lebih jauh lagi, penelitian menunjukkan bahwa hubungan yang suportif dapat meningkatkan kemampuan resiliensi, karena individu yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengatasi stres⁷. Resiliensi tidak hanya membantu remaja dalam mengatasi stres, tetapi juga membantu mereka untuk belajar dari pengalaman dan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat secara emosional. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Southwick dan Charney menunjukkan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, lebih mampu mengatasi kegagalan, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik⁸. Oleh karena itu, mengajarkan strategi untuk membangun resiliensi kepada siswa SMA menjadi sangat relevan dalam upaya memperkuat kekuatan mental mereka di masa depan. Selain itu, pendekatan psikoedukasi yang melibatkan keterlibatan aktif siswa dapat menjadi kunci keberhasilan program ini. Penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang interaktif, di mana siswa diajak untuk berpartisipasi dalam diskusi, simulasi, dan latihan keterampilan, lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan yang pasif⁹. Dalam konteks SMA X Jakarta, pendekatan ini dapat diterapkan melalui workshop, sesi diskusi kelompok, dan kegiatan yang mendorong partisipasi aktif siswa dalam belajar mengenai resiliensi. Penting juga untuk mempertimbangkan bahwa setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda-beda dan mungkin menghadapi tantangan yang berbeda pula. Oleh karena itu, program psikoedukasi yang dirancang harus fleksibel dan adaptif, sehingga dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Pendekatan yang personal dan empati terhadap siswa dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain¹⁰. Secara keseluruhan, psikoedukasi yang berfokus pada pengembangan resiliensi merupakan intervensi yang tepat untuk membantu siswa SMA X Jakarta menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik yang bersifat akademis maupun sosial. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres, memperkuat hubungan sosial yang positif, dan membangun kekuatan mental yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, psikoedukasi resiliensi bukan hanya berfungsi sebagai strategi menghadapi tekanan hidup, tetapi juga sebagai landasan bagi siswa untuk tumbuh dan berkembang menjadi individu yang tangguh di masa depan.]

1.2 Permasalahan Mitra dan Tujuan Kegiatan PKM atau PKM sebelumnya

[Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), permasalahan yang dihadapi oleh mitra sering kali berkaitan dengan kebutuhan spesifik yang muncul dari kondisi sosial, psikologis, atau lingkungan mereka. Pada konteks kegiatan di SMA X Jakarta, permasalahan utama yang dihadapi siswa-siswi Generasi Z adalah meningkatnya tekanan psikologis yang berkaitan dengan tantangan akademik, sosial, dan perkembangan teknologi. Remaja saat ini rentan terhadap stres akademis,

kecemasan sosial, serta dampak negatif dari penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, seperti cyberbullying dan perbandingan diri yang tidak sehat. Selain itu, tuntutan untuk berprestasi dan kompetisi akademis di lingkungan sekolah juga meningkatkan risiko stres dan gangguan kesehatan mental di kalangan siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan keterampilan resiliensi yang lebih baik untuk menghadapi tekanan hidup, baik dari lingkungan akademis maupun sosial. Berdasarkan observasi dan wawancara awal, banyak siswa yang menunjukkan gejala kecemasan terkait prestasi akademik dan masalah sosial, seperti rendah diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta kurangnya strategi yang efektif untuk mengatasi stres. Mereka memerlukan panduan dan intervensi yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan sehari-hari. Tujuan utama dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA X Jakarta melalui pendekatan psikoedukasi. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami konsep resiliensi dan pentingnya kemampuan untuk bangkit dari tekanan hidup, baik yang bersifat akademis maupun sosial. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, berpikir positif, dan menggunakan strategi koping yang efektif. Dengan demikian, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan pola pikir yang adaptif serta membangun hubungan sosial yang suportif. Pada akhirnya, program ini bertujuan untuk memperkuat mental siswa sehingga mereka mampu menjaga kesejahteraan psikologis mereka di tengah tekanan hidup sehari-hari.

1.3. Uraian Hasil Penelitian dan PKM Terkait

[Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini didasarkan pada berbagai temuan penelitian yang relevan dengan peningkatan resiliensi pada siswa, meskipun tidak berasal dari penelitian langsung yang dilakukan oleh pengusul PKM. Setelah mengidentifikasi permasalahan mitra, dilakukan analisis kebutuhan berdasarkan tinjauan literatur. Salah satu solusi yang diusulkan adalah memberikan psikoedukasi tentang strategi membangun resiliensi sebagai upaya memperkuat mental siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Masten, resiliensi terbukti sebagai faktor penting dalam membantu individu, khususnya remaja, mengatasi tekanan psikologis dan tantangan hidup⁵. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya terkait dengan kemampuan individu untuk pulih dari stres, tetapi juga membantu meningkatkan kesehatan mental jangka panjang⁵. Dalam konteks pendidikan, program intervensi resiliensi, seperti yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatté, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres dan tekanan sosial di sekolah⁵. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Gillham et al. menunjukkan bahwa program intervensi resiliensi berbasis sekolah dapat mengurangi gejala depresi pada siswa dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi masalah secara adaptif¹⁰. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Southwick dan Charney yang menunjukkan bahwa resiliensi dapat diajarkan melalui pelatihan dan psikoedukasi, sehingga memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan mengatasi tekanan hidup yang lebih baik⁹. Tambahan pula, studi yang dilakukan oleh Ungar menekankan bahwa faktor konteks sosial, seperti dukungan dari keluarga dan teman, memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi¹¹. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai resiliensi harus melibatkan upaya untuk membangun dukungan sosial yang lebih kuat di sekitar siswa. Dukungan dari lingkungan sosial memungkinkan individu untuk lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan hidup. Kegiatan PKM ini dirancang dengan mengacu pada penelitian-penelitian tersebut, yang menunjukkan pentingnya mengajarkan resiliensi kepada siswa sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Psikoedukasi tentang resiliensi, yang dilakukan melalui seminar dan workshop, diharapkan dapat membantu siswa SMA X Jakarta

mengembangkan keterampilan adaptif yang akan membantu mereka menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.]

1.4 Uraikan keterkaitan topik dengan Peta Jalan PKM yang ada di Rencana Induk Penelitian dan PKM Untar

[Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul "Psikoedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Kekuatan Mental Pada Generasi Z" ini memiliki keterkaitan erat dengan peta jalan PKM yang telah ditetapkan dalam Rencana Induk Penelitian dan PKM Universitas Tarumanagara (UNTAR), khususnya dalam kompetensi keilmuan psikologi. Sesuai dengan isu strategis yang diidentifikasi UNTAR, yaitu rendahnya mutu pendidikan, kegiatan ini berfokus pada penerapan konsep psikologi positif di bidang pendidikan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Topik PKM ini mengedepankan psikoedukasi tentang resiliensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, sesuai dengan konsep pemikiran UNTAR terkait penerapan psikologi positif. Psikologi positif, yang berfokus pada kekuatan dan potensi individu, mendasari intervensi ini dengan tujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan mengatasi stres, meningkatkan ketahanan mental, serta mendukung kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh. Sebagai salah satu bentuk identifikasi dan intervensi dalam bidang pendidikan, program ini berusaha memecahkan masalah rendahnya kesejahteraan psikologis siswa yang sering kali diabaikan dalam sistem pendidikan formal. Dengan memberikan siswa keterampilan resiliensi yang kuat, diharapkan dapat terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang berdampak positif pada mutu pendidikan secara keseluruhan. Sejalan dengan peta jalan PKM UNTAR, intervensi ini tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang dalam mendukung perkembangan mental dan akademik siswa. Dengan demikian, PKM ini tidak hanya sesuai dengan arah strategis UNTAR dalam meningkatkan mutu pendidikan melalui penerapan psikologi positif, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa sebagai bagian dari upaya pemecahan masalah dalam konteks pendidikan.]

BAB 2 SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN (250 -500 kata, 1 spasi, TNR)

2.1 Solusi Permasalahan

[Solusi yang diusulkan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk membekali siswa-siswi SMA X Jakarta dengan kemampuan resiliensi melalui serangkaian psikoedukasi. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi strategi efektif dalam menghadapi tekanan psikologis, baik dari tantangan akademik maupun sosial yang sering dihadapi oleh remaja, khususnya Generasi Z. Psikoedukasi ini tidak hanya dirancang untuk memberikan informasi, tetapi juga bertujuan untuk melatih keterampilan yang diperlukan untuk membangun ketahanan mental yang lebih baik. Langkah pertama dalam solusi ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya resiliensi. Dalam kegiatan ini, siswa akan diberikan edukasi mengenai konsep resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan tantangan hidup. Dengan pemahaman ini, siswa diharapkan lebih menyadari bahwa tantangan dalam kehidupan tidak selalu

dapat dihindari, namun dengan resiliensi yang baik, mereka dapat lebih mampu mengatasi situasi yang sulit dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, psikoedukasi ini juga akan melibatkan pelatihan keterampilan manajemen emosi. Salah satu komponen penting dalam resiliensi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, terutama ketika menghadapi tekanan atau stres. Siswa akan diajarkan berbagai teknik untuk mengendalikan emosi, seperti teknik pernapasan, mindfulness, dan relaksasi. Pelatihan ini bertujuan agar siswa mampu mengurangi kecemasan dan stres yang mereka alami, serta lebih siap menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan tenang dan terkendali. Selanjutnya, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengembangkan pola pikir positif dan optimis pada siswa. Melalui pendekatan ini, siswa akan diajarkan untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan untuk tetap optimis ketika menghadapi kesulitan. Pola pikir positif akan membantu mereka menjaga motivasi dan semangat dalam mencapai tujuan, bahkan dalam situasi yang menantang. Dengan memiliki pandangan yang lebih optimis, siswa akan lebih mudah beradaptasi dan merespon tekanan hidup secara konstruktif. Di samping itu, psikoedukasi ini juga mencakup pengajaran strategi koping yang sehat. Siswa akan diperkenalkan dengan berbagai metode untuk mengatasi tekanan, baik yang bersifat kognitif maupun perilaku. Dengan memahami strategi koping yang efektif, siswa dapat belajar untuk menghadapi masalah secara lebih langsung dan produktif, serta menghindari mekanisme koping yang tidak sehat, seperti penarikan diri atau penghindaran. Dengan strategi yang tepat, siswa akan lebih mampu mengelola situasi sulit tanpa membiarkan tekanan tersebut mengganggu kesejahteraan mereka. Aspek lain yang penting dalam solusi ini adalah penguatan dukungan sosial. Kegiatan ini akan menekankan pentingnya memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, seperti teman sebaya, keluarga, dan guru. Dukungan sosial yang kuat sangat berperan dalam memperkuat resiliensi individu. Oleh karena itu, siswa akan diajarkan bagaimana membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial yang positif, sehingga mereka tidak merasa sendirian ketika menghadapi tantangan hidup. Secara keseluruhan, solusi yang diusulkan melalui kegiatan PKM ini diharapkan dapat memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan resiliensi siswa-siswi SMA X Jakarta. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh dari psikoedukasi ini, siswa akan lebih siap menghadapi tekanan kehidupan secara lebih adaptif dan konstruktif, sehingga dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka serta meningkatkan prestasi dan perkembangan diri mereka di masa depan.]

2.2 Rencana Luaran Kegiatan (Pilih minimal satu untuk luaran wajib dan satu untuk luaran tambahan)

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN atau	V
2	Prosiding dalam temu ilmiah	
Luaran Tambahan (wajib ada)		
1	Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atau	V
2	Teknologi Tepat Guna (TTG) atau	
3	Model/Purwarupa (Prototip)/Karya Desain/Seni atau	
4	Buku ber ISBN atau	
5	Produk Terstandarisasi	

BAB 3 METODE PELAKSANAAN (500 -750 kata, 1 spasi, TNR)

3.1 Bentuk/Jenis Metode Pelaksanaan

[Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini akan menggunakan metode ceramah psikoedukasi yang dirancang untuk memberikan pengetahuan dasar dan praktis tentang pentingnya resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup, terutama bagi siswa SMA. Metode ceramah ini dipilih karena efektif dalam menyampaikan materi secara komprehensif kepada audiens dalam waktu yang terbatas. Materi psikoedukasi akan mencakup konsep resiliensi, manajemen emosi, strategi coping sehat, serta pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan ketahanan mental. Sebagai bagian dari metode pelaksanaan, kegiatan ini juga akan dilengkapi dengan survei menggunakan metode kuantitatif, yakni pemberian kuesioner kepada siswa sebagai bentuk self-report. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat resiliensi awal, pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan, serta perubahan persepsi mereka setelah mengikuti psikoedukasi. Survei ini akan dilaksanakan sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Setelah sesi ceramah dan pengisian kuesioner, peserta akan diberikan waktu untuk merenungkan dan mendiskusikan materi yang telah disampaikan. Pada akhir kegiatan, seluruh hasil kuesioner akan dianalisis menggunakan metode analisis kuantitatif sederhana, seperti menghitung skor rerata dari respon peserta. Hasil dari analisis ini akan digunakan untuk menilai dampak kegiatan terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai resiliensi dan untuk mengevaluasi efektivitas kegiatan secara keseluruhan. Metode ini dirancang tidak hanya untuk memberikan pengetahuan teoretis tetapi juga untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk merefleksikan dan mengaplikasikan strategi yang mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka dapat membangun resiliensi secara efektif.]

3.2 Langkah-langkah/Tahapan pelaksanaan

[Berikut ini akan dijelaskan mengenai langkah-langkah ataupun tahapan pelaksanaan kegiatan Abdimas yang dimulai dengan komunikasi dengan mitra di instansi mitra, kemudian tim melakukan identifikasi pokok permasalahan sesuai dengan kebutuhan mitra. Langkah berikutnya adalah tim melakukan penyusunan materi serta merinci dan menyusun modul kegiatan psikoedukasi. Selanjutnya dilaksanakan kegiatan survei untuk mengetahui gambaran awal dari kondisi peserta didik dalam instansi mitra tersebut, baru kemudian dilaksanakan sesi ceramah, di akhir sesi peserta didik diminta mengisi *feedback* dengan cara diberikan kembali instrumen ukur sebagai upaya evaluasi kegiatan].

3.3 Partisipasi mitra dalam kegiatan PKM

[Pelaksanaan kegiatan ini diupayakan untuk dilakukan secara interaktif dan dialogis agar dapat diperoleh gambaran umum mengenai pengetahuan serta pemahaman siswa guna menjadi referensi eksplorasi terkait regulasi diri serta pemahaman mengenai konsekuensi suatu perilaku. Dialog interaktif ini dilakukan terhadap seluruh peserta yang meliputi peserta didik dari instansi mitra. Kontribusi ataupun partisipasi mitra dalam kegiatan Abdimas ini, yaitu memfasilitasi peserta yang berada di instansi mitra untuk dapat hadir dan mengikuti seluruh rangkaian sesi dalam kegiatan psikoedukasi ini yang rencananya akan dilaksanakan secara *offline*].

HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Tuliskan secara ringkas hasil pelaksanaan yang telah dicapai sesuai dengan pelaksanaan PKM. Penyajian meliputi data mitra, analisis kegiatan, dan capaian luaran (wajib dan atau tambahan). Seluruh hasil atau capaian yang dilaporkan harus berkaitan dengan tahapan pelaksanaan PKM sebagaimana direncanakan pada proposal. Penyajian kegiatan harus dilengkapi dengan gambar/foto- foto, video (jika ada) dan sejenisnya, model penyajian perlu didukung dengan sumber pustaka primer yang relevan dan terkini.

BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DI CAPAI

Solusi yang diberikan untuk mengatasi permasalahan yang dialami mitra berupa kegiatan psikoedukasi yang disampaikan oleh ketua pelaksana yang juga berperan sebagai narasumber dalam kegiatan PKM di SMAN X Jakarta. Salah satu upaya yang dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi sebagai strategi untuk kekuatan mental adalah melalui ceramah interaktif dan latihan praktis. Kegiatan ini mencakup pemaparan materi terkait konsep resiliensi, pentingnya membangun kekuatan mental di era modern, serta langkah-langkah praktis untuk mengembangkan kemampuan tersebut. Selain itu, para siswa diajak mengikuti sesi praktek yang melibatkan diskusi kelompok dan latihan membuat rencana pengelolaan emosi dengan menggunakan teknik self-reflection.

Gambar 4.1

Dokumentasi kegiatan



Selain itu, kegiatan PKM ini melibatkan para siswa untuk mengisi kuesioner evaluasi kegiatan. Kuesioner tersebut diberikan dalam bentuk Google Form, dibagikan setelah sesi seminar selesai dan dikumpulkan kembali sebelum para siswa pulang. Jumlah siswa yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 159 siswa. Gambaran jenis kelamin peserta PKM dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1

Gambaran peserta PKM berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	99	62
Perempuan	60	38
Total	159	100

Selain menanyakan jenis kelamin para siswa, data diri pada kuesioner juga menanyakan usia, urutan kelahiran, dan kondisi orang tua siswa. Gambaran usia peserta PKM dapat dilihat pada tabel 4.2. Gambaran urutan kelahiran para siswa dapat dilihat pada tabel 4.3. Gambaran kondisi orang tua siswa dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.2

Gambaran peserta PKM berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15 Tahun	3	2
16 Tahun	38	25
17 Tahun	82	51
18 Tahun	34	21
19 Tahun	2	1
Total	159	100

Dalam kuesioner, para siswa juga diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan alar ukur yang mengukur tingkat resiliensi para siswa. Berikut ini adalah Gambaran tingkat resiliensi para peserta PkM.

Tabel 4.3

Gambaran Tingkat Resiliensi Peserta PkM

Tingkat Resiliensi	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	12	7.5
Sedang	96	60
Rendah	51	32.5

Pada bagian akhir kuesioner, para siswa diberikan evaluasi mengenai kegiatan PKM. Para siswa ditanya mengenai perasaan ketika mengikuti seminar dan seberapa puas mereka pada kegiatan seminar yang dilakukan. Gambaran perasaan siswa dalam mengikuti seminar dapat dilihat pada tabel 4.4. Gambaran kepuasan siswa dalam mengikuti seminar dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4

Gambaran perasaan peserta PKM dalam mengikuti seminar

Kesenangan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Senang	38	24
Senang	118	74
Tidak Senang	2	1.3

Sangat Tidak Senang	1	0.7
Total	159	100

KESIMPULAN DAN SARAN

Tuliskan secara ringkas kesimpulan dalam poin-poin sesuai hasil pelaksanaan PKM yang telah dibahas di bab 4. Saran berupa masukan bagi pelaksana PKM selanjutnya sesuai PKM yang dilaksanakan atau perbaikan untuk pelaksanaan PKM selanjutnya.

BAB 5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

[Sebagian besar dari peserta yang mengikuti kegiatan PKM psikoedukasi merasa senang dan puas dalam kegiatan seminar karena psikoedukasi yang diberikan tidak hanya dengan memberikan materi, tetapi diberikan juga *ice breaking* dengan bermain *games* yang menarik dan menghibur. Selain menyenangkan, peserta juga mendapatkan ilmu baru terkait cara meningkatkan resiliensi dan pengetahuan mengenai isu Kesehatan mental. Para peserta antusias ikut serta dalam kegiatan psikoedukasi dengan memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi. Sehingga, para peserta mulai bisa meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Berdasarkan hasil analisis data pada 159 siswa menunjukkan hasil bahwa siswa merasakan kebermanfaatan selama kegiatan Abdimas diberlangsungkan].

5.2 SARAN

[Selain itu, kegiatan dapat diperluas dengan diskusi kelompok kecil. Dalam diskusi ini, siswa diajak untuk berbagi pengalaman tentang tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari, seperti tekanan akademik, masalah pertemanan, atau pengaruh media sosial. Pendekatan ini dapat mendorong interaksi yang lebih aktif di antara siswa, sekaligus memperkuat pemahaman mereka melalui pembelajaran dari pengalaman teman-teman sebaya. Selanjutnya, siswa juga dapat dilibatkan dalam latihan membuat Personal Resilience Plan. Latihan ini bertujuan untuk membantu siswa merumuskan langkah-langkah konkret yang dapat mereka lakukan untuk meningkatkan resiliensi, seperti menetapkan tujuan jangka pendek, mengembangkan strategi mengelola stres, dan mencari dukungan sosial. Latihan ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang langsung dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan juga dapat dilengkapi dengan studi kasus yang relevan dengan kehidupan generasi Z. Misalnya, siswa dapat diberikan sebuah skenario tentang tekanan media sosial atau konflik dengan teman, lalu diminta melakukan role-play untuk menemukan solusi. Aktivitas ini memberikan pengalaman simulatif yang memperkuat pemahaman mereka tentang konsep resiliensi dan cara mengatasinya dalam situasi nyata. Di akhir kegiatan, penting untuk menyediakan sesi evaluasi dan refleksi. Dalam sesi ini, siswa dapat diajak untuk menuliskan atau menyampaikan secara lisan apa yang mereka pelajari selama kegiatan, bagaimana hal tersebut relevan dengan kehidupan mereka, serta langkah-langkah yang akan mereka ambil ke depannya. Refleksi ini tidak hanya membantu siswa menginternalisasi materi yang telah disampaikan tetapi juga memberikan umpan balik bagi narasumber untuk penyempurnaan kegiatan di masa depan.].

DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka Minimal berjumlah 7 (tujuh) dan merujuk pada literatur 7 (tujuh) tahun terakhir). Hanya pustaka yang disitasi pada usulan PKM yang dicantumkan. Daftar pustaka perlu merujuk atau mensitasi karya dosen Universitas Tarumanagara yang memiliki keterkaitan dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.
2. Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
3. American Psychological Association. (2019). *Stress in America: Generation Z*. APA.
4. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Harmony.
5. Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
6. Livingstone, S., & Smith, P. K. (2014). Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: The nature, prevalence, and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(6), 635-654. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12197>
7. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
8. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
9. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.
10. Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., Elkon, A. G., Litzinger, S., Lascher, M., Gallop, R., & Seligman, M. E. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9–19. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.75.1.9>
11. Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255-266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>

LAMPIRAN

1. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim
2. Persetujuan atau Pernyataan Mitra, dibuat sesuai dengan format yang ditetapkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan ditanda tangani pimpinan mitra dan diberikan cap diatas meterai Rp 10.000.
3. Peta lokasi mitra sasaran, berisikan gambar peta lokasi mitra yang dilengkapi dengan penjelasan jarak mitra sasaran dengan PT pengusul.
4. Biodata Ketua dan Anggota Pengusul, berisi mengenai biodata ketua dan mahasiswa yang dilibatkan dalam kegiatan PKM. Biodata ditanda tangani oleh setiap tim

LAMPIRAN

Lampiran 1

Materi yang disampaikan ke Mitra



Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Universitas Tarumanagara
bekerjasama dengan

SMA NEGERI 114 JAKARTA

**PSIKOEDUKASI
MEMBANGUN RESILIENSI
SEBAGAI STRATEGI UNTUK
PENGEMBANGAN DIRI GEN-Z**

PEMBICARA :

 **Rahmah Hastuti, M.Psi.,
Psikolog**
Dosen Fakultas Psikologi UNTAR
Psikolog Pendidikan

 03 OKTOBER 2024

 10.00 - 12.00 WIB

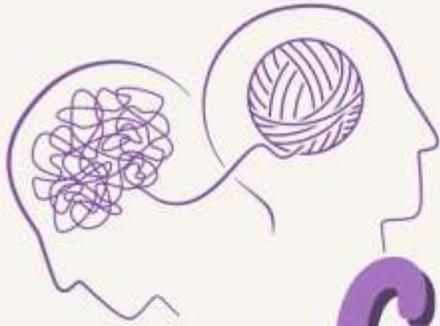
 SMA NEGERI 114 JAKARTA

Moderator

 **Joselyn Tiofanny**
Mahasiswa Fakultas
Psikologi UNTAR

Pembawa Acara

 **Vinny Angelina**
Mahasiswa Fakultas
Psikologi UNTAR



GEN-Z

**Building Resiliency:
Strategies for Mental
Strength in the Gen Z**



ABOUT SPEAKER

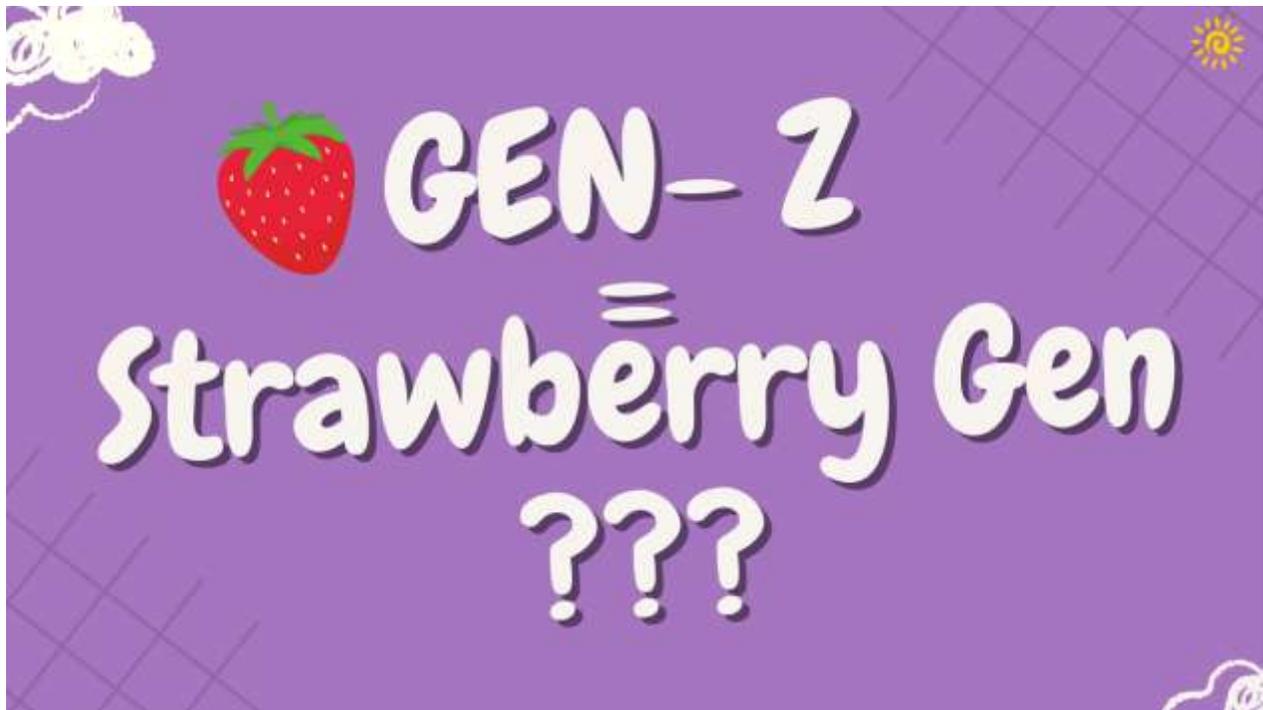


Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Educational Psychologist
NIK/NIDN: 10705002/ 0318048101

- **Educational background :**
 1. S1 Psikologi Universitas Tarumanagara
 2. S2 Psikologi Universitas Tarumanagara
- **Bidang Ilmu :**
 1. Psikologi Pendidikan

OUTLINE

- Gen-Z Characteristics
- Mental Health Issues: Focusing on Gen-Z
- What is Resiliency
- How to Build Resiliency
- Practice & Discuss



GEN-Z Strawberr̄y Gen ???



Gen-Z Characteristics

- Digital Natives 
- Global & Multicultural 
- Education & Career 
- Personality & Values 
- Focus on Mental Health 



- Gen Z menghabiskan banyak waktu di internet dan media sosial.
- Pengaruh budaya konsumen dan bahasa.
- Pendidikan & kesadaran global.
- Terbuka terhadap keberagaman

Global & Multicultural



1. PENDEKATAN TERHADAP PENDIDIKAN
 - Relevan secara praktis
 - Pendidikan berbasis teknologi
 - Skeptisme terhadap gelar tradisional
2. PERUBAHAN DALAM POLA PENDIDIKAN
 - Pembelajaran seumur hidup
 - Kursus singkat dan spesialisasi
 - Kolaborasi dan pembelajaran sosial
3. PREFERENSI KARIR & HARAPAN KERJA
 - Mencari pekerjaan relevan
 - Fleksibilitas dalam pekerjaan
 - Kesempatan Pengembangan

Education & Career



Focus on Mental Health



- Kesadaran dan Pendidikan Kesehatan Mental
- Mencari Bantuan dan Dukungan
- Rentan terhadap masalah kesehatan mental

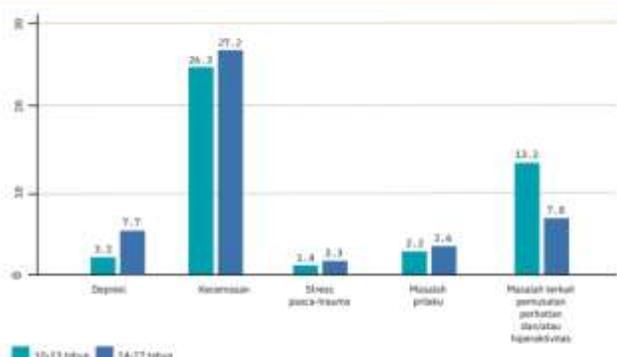
Jakpat **KESEHATAN SUKSES**

Sebanyak 46.7% Gen Z merasa mengalami gangguan kesehatan mental.

Berbeda jauh dengan Gen X, karena 75.9% Gen X tidak merasa memiliki gangguan kesehatan mental.



Generasi	Tidak merasa gangguan kesehatan mental	Merasa ada gangguan kesehatan mental
Gen X	75.9%	24.1%
Gen Z	60.2%	39.8%



Issue	10-13 tahun	14-17 tahun
Depresi	3.3	7.7
Kecemasan	26.7	27.2
Stres pasca-trauma	3.4	3.3
Masalah perilaku	3.3	3.4
Masalah terkait pemenuhan kebutuhan dan/atau kesejahteraan	13.3	7.8

Contoh:
 10-13 tahun=2,994; 14-17 tahun=2,700; Total 5,694
 Perbedaan signifikan secara statistik antara kelompok umur untuk depresi dan masalah terkait pemenuhan kebutuhan dan/atau kesejahteraan ditemukan dengan lebih dari masalah kesehatan mental.

Jakpat #SejahteraSukSES
 Survey Period: 23 November 2022 via Jakpat App
 46.2470 orang responden

(Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey, 2022)

ANXIETY

Gejala umum :

- Kecemasan yang berlebihan dan sulit dikendalikan.
- Rasa gelisah atau tegang yang persisten.
- Ketegangan otot atau tremor.
- Kesulitan berkonsentrasi atau merasa mudah terganggu.
- Sulit tidur atau gangguan tidur lainnya.
- Kelelahan yang berlebihan.
- Perubahan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, atau gangguan pencernaan.
- Ketakutan akan hal-hal yang tidak rasional atau tidak proporsional.
- Sensasi napas tersengal-sengal atau sesak napas.
- Gelisah atau sulit tenang.



DEPRESSION

Gejala Utama :

- Afek depresif
- Kehilangan minat dan kegembiraan
- Berkurang energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas

Gejala lainnya :

- Konsentrasi dan perhatian kurang
- Harga diri dan kepercayaan diri berkurang.
- Gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna.
- Pandangan masa depan yang suram dan pesimistis.
- Gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri.
- Gangguan tidur
- Nafsu makan berkurang.



IPROG 20



RESILIENSI



Ability to
Coping Stress



Adaptability &
Optimism



Emotional
Regulation



Problem
Solving



How to Build Resiliency



Self-Development

- Set Realistic Goals
- Increase Self-awareness

Stress & Emotional Management

- Relaxation Technique
- Journaling
- Mindfulness
- Positive Thinking

Increased Social Support

- Build Positive Relation
- Finding Professionals



A purple banner with a white QR code in the center. Above the QR code, the word "KUESIONER" is written in white, bold, uppercase letters. Below the QR code, the URL "https://bit.ly/KuesionerPKMPortofolio" is written in white. The banner features decorative elements: a white cloud with a swirl on the left, a yellow sun icon above the text, and a white cloud with a swirl on the right. A faint grid pattern is visible in the background.

Lampiran 2

Foto-foto Dokumentasi



Lampiran 3

Poster

UNTAR

Gen-Z Kuat: Bangun Resiliensi Diri!

Resiliensi?

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan dan merupakan keterampilan penting dalam menghadapi tekanan emosional maupun psikologis (Masten, 2014).

Gen-Z?

Gen Z atau Generasi Z adalah orang-orang yang lahir antara tahun 1995 dan 2010. Gen Z merupakan generasi terbaru yang memasuki dunia kerja dan generasi yang paling mahir secara teknologi dan memiliki hubungan erat dengan media sosial (Mahapatra, G. P., et al., 2022)

CARA MEMBANGUN RESILIENSI

- Self Development**
Tetapkan Tujuan yang Realistis
Tingkatkan Kesadaran Diri
- Stress & Emotional Management**
Teknik Relaksasi
Journaling
Mindfulness
Berpikir Positif
- Increased Social Support**
Membangun Hubungan Positif
Cari Profesional

Dimensi Resiliensi

- Tekad**
Tekad merupakan keinginan dan keteguhan tujuan seseorang dan keputusan untuk bertahan atau berhasil.
- Daya Tahan**
Daya tahan adalah kekuatan pribadi dan ketabahan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang tidak menyenangkan tanpa menyerah.
- Kemampuan Beradaptasi**
Kemampuan beradaptasi adalah kapasitas seseorang untuk menjadi fleksibel dan pintar, serta untuk mengatasi lingkungan yang tidak menguntungkan dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang berubah.
- Kemampuan untuk Pulih**
Kemampuan untuk pulih dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk pulih, baik secara fisik maupun kognitif dari berbagai bahaya dan kesulitan untuk bangkit kembali ke kondisi awal.

References

Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. Guilford Press.

Mahapatra, G. P., Shilar, N., & Gupta, P. (2022). Gen Z, An Emerging Phenomenon. *NRSD Network Journal*, 15(2), 286-326. <https://doi.org/10.1177/2326484222107793>

Tourisma, R. J. (2015). Adult personal resilience: A new theory, new research, and practical implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35-46. <https://doi.org/10.15640/pt.v8i1.420>

Gotong Royong

Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM)

Medan, 28 Oktober 2024

Letter of Acceptance
Papper Number #0055

Yang bertandatangan dibawah ini *Editor in Chief* Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat (J-P3KM), dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Rahmah Hastuti^(1*), Joselyn Tiofanny⁽²⁾ & Vinny Angelina⁽³⁾
Judul Artikel : Psikoedukasi Membangun Resiliensi Sebagai Strategi untuk Pengembangan Diri Generasi-Z
Institusi : Universitas Tarumanagara

Adalah benar telah mengirimkan artikel ke:

Jurnal : Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat
ISSN : 2808-6449 (Online)
Status Jurnal : Terakreditasi Nasional Sinta
<https://sinta.kemdikbud.go.id/journals/profile/11883>

Keterangan : Sudah *submit dan accepted*, akan publish pada Vol 4, Issue 1; Desember 2024

Demikian *letter of acceptance* ini di terbitkan, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Editor in Chief

Gotong Royong
(Khairuddin, S.Psi., M.Psi)


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002024224168, 12-November 2024

Pencipta

Nama : **Rahmah Hastuti M.Psi., psikolog., Joselyn Tiofanny dkk**

Alamat : **Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11540**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta

Nama : **Rahmah Hastuti M.Psi., psikolog.,**

Alamat : **Jalan WW No. 13 RT. 012 RW. 09 Jakarta Barat, Kebon Jeruk, Jakarta Barat, Dki Jakarta 11540**

Kewarganegaraan : **Indonesia**

Jenis Ciptaan : **Poster**

Judul Ciptaan : **Gen Z Kuat: Bangun Resiliensi Diri!**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **12 November 2024, di Jakarta Barat**

Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**

Nomor pencatatan : **000796600**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


IGNATIUS M.T. SILALAH
NIP. 196812301996031001



Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.