PROGRAM PELATIHAN PENYESUAIAN SOSIAL SISWA KELAS 7 DAN 8 SMPN 20 TANGERANG UNTUK MENGHADAPI TRANSISI SEKOLAH

Kornelia Erista Setyanti[1], Mentari Puteri[2], Monalysa Ginting[3], Penny Handayani[4]

[1]Magister Profesi Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email:korneli.202000040034@student.atmajaya.ac.id
[2]Magister Profesi Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email: mentari.202000040035@student.atmajaya.ac.id
[3]Magister Profesi Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email:monalys.202000040015@student.atmajaya.ac.id
[4]Faklutas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya
Email: pennyhandayani@atmajaya.ac.id

ABSTRACT

Currently, SMPN 20 Tangerang has become one of the driving schools, so the Merdeka curriculum has begun to be applied especially for students in Grade 7. With the implementation of this curriculum, students need to face new demands from the school environment, including additional tasks that are part of the Pancasila student profile. Overwhelmed by the changes in the school system and curriculum is not only felt by students, but also by teachers. The workload of teachers becomes more, while teachers also must attend training related to driving schools and other training. In addition, there are also some concerns from teachers regarding relationships and coordination with other teachers. These things also make the teacher's efforts in delivering lessons and establishing relationships with students not optimal. The problems raised by students, teachers, and parents reflect the adjustment problems in schools faced by students. In addition to the students ' family background, this adjustment problem arises because of the demands of various transitional contexts experienced by students, such as the transition from elementary to junior high school, childhood to adolescence, PTM learning methods to PJJ, and back to PTM, as well as changes in the structure of tasks due to the change of curriculum from the 2013/Emergency curriculum to The Independent curriculum. The transition period to junior high school is quite a difficult period for adolescents because it occurs simultaneously with other changes and transitions from other aspects within adolescents and in their environments, such as family and school. Therefore, students need to be equipped with adequate coping skills so that they can adjust in terms of academic, social, and personal-emotional. Interventions also target the need to help students adjust better during the transition period, especially on aspects of social adjustment.
Keywords: *training, social adjustment, high school students, school transition.*

ABSTRAK

Saat ini, SMPN 20 Tangerang telah menjadi salah satu Sekolah Penggerak, sehingga Kurikulum Merdeka sudah mulai diterapkan terutama bagi siswa di kelas 7. Dengan penerapan kurikulum ini, siswa perlu menghadapi tuntutan-tuntutan baru dari lingkungan sekolah, termasuk adanya tambahan tugas-tugas yang menjadi bagian dari Profil Pelajar Pancasila. Kewalahan atas berbagai perubahan dalam sistem dan kurikulum sekolah ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, namun juga oleh guru-guru. Beban kerja guru menjadi lebih banyak, sementara guru juga harus mengikuti pelatihan-pelatihan terkait Sekolah Penggerak maupun pelatihan lainnya. Selain itu, terdapat juga beberapa *concern* dari guru terkait hubungan dan koordinasi dengan guru lainnya. Hal-hal ini pun membuat upaya guru dalam menyampaikan pelajaran dan menjalin relasi dengan siswa belum optimal. Masalah-masalah yang dikemukakan siswa, guru, serta orang tua menjadi cerminan dari masalah penyesuaian diri di sekolah yang tengah dihadapi oleh siswa. Selain karena latar belakang keluarga siswa, masalah penyesuaian diri ini muncul karena adanya berbagai tuntutan dari berbagai konteks transisi yang dialami oleh siswa, seperti peralihan dari SD ke SMP, masa kanak-kanak ke remaja, metode belajar PTM ke PJJ dan kembali ke PTM, serta perubahan struktur tugas karena pergantian kurikulum dari Kurikulum 2013/Darurat ke Kurikulum Merdeka. Masa transisi ke SMP merupakan masa yang cukup berat bagi remaja, karena terjadi bersamaan dengan perubahan dan transisi lain dari aspek lain di dalam diri remaja maupun di lingkungannya, seperti keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, siswa perlu dibekali dengan *coping skills* yang memadai agar mereka dapat menyesuaikan diri dalam hal akademis, sosial, maupun personal-emosional. Intervensi yang diberikan pun menyasar pada kebutuhan untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan lebih baik selama masa transisi, terutama pada aspek penyesuaian sosial.
Kata Kunci: pelatihan, penyesuaian sosial, siswa SMPN, transisi sekolah

1. PENDAHULUAN

Siswa SMPN 20 Tangerang, terutama yang saat ini belajar di kelas 7 dan 8, berusia antara 12 hingga 15 tahun, sehingga mereka tergolong sebagai remaja awal – remaja madya. Sebagai remaja, mereka mengalami berbagai perubahan yang signifikan dalam hal fisik, kognitif, emosional, dan psikososial, dan mereka perlu mengeksplorasi dengan cara yang sehat dan menemukan jalan hidup yang positif untuk diikuti, sehingga akhirnya mereka dapat membentuk identitas diri yang positif (Santrock, 2014; Santrock, 2018).

Pada masa yang penuh perubahan ini, para siswa juga perlu menghadapi transisi ke SMP. Proses transisi dari SD ke SMP sebetulnya memiliki beberapa aspek positif seperti meningkatnya keleluasaan untuk beraktivitas secara mandiri dan memperluas relasi dengan teman sebaya, namun masa ini dapat juga terasa berat bagi siswa. Perubahan dalam hubungan dengan guru, metode pemberian instruksi dan tingkat kesulitan tugas, serta peningkatan kompetisi antarsiswa yang menyebabkan adanya kesenjangan antara harapan siswa dengan apa yang mereka dapatkan dari sekolah menjadi beberapa faktor yang bisa berimbas pada keengganan siswa untuk terlibat dalam sekolah (Schielack & Sheeley, 2010 dalam Leaton-Gray, Saville, Hargreaves, Jones, & Perryman, 2021; Shoshani & Slone, 2013; Goldstein, Boxer, & Rudolph, 2015; Steinberg, Adolescence, 2017).

Dari konteks lingkungan keluarga, mayoritas siswa SMPN 20 Tangerang memiliki keluarga dengan latar belakang SES yang cenderung rendah. Fakta ini menjadikan mereka pun lebih rentan untuk mengalami hambatan dalam belajar dan masalah perilaku, sebab SES siswa juga menjadi faktor prediktif bagi kelancaran proses transisi yang dialami siswa. Siswa yang berasal dari keluarga dengan SES lebih rendah cenderung sulit terbiasa dengan rutinitas sekolah dan akhirnya menghasilkan performa akademis yang rendah (van Rens, Haelermans, Groot, & van den Brink, 2018).

Di sisi lain, siswa juga menghadapi tuntutan dari perubahan jenis serta banyaknya tugas di sekolah karena SMPN 20 Tangerang telah terdaftar sebagai Sekolah Penggerak. Sebagai Sekolah Penggerak, SMPN 20 Tangerang telah mulai menerapkan Kurikulum Merdeka terutama bagi para siswa yang saat ini berada di kelas 7. Kurikulum ini menekankan pentingnya pembangunan karakter dan kompetensi siswa, yang capaian akhirnya tertuang dalam Profil Pelajar Pancasila (Kemdikbudristek, 2022). Struktur kurikulum dalam Kurikulum Merdeka dibagi menjadi dua kegiatan utama, yaitu: (1) kegiatan pembelajaran intrakurikuler yang merupakan kegiatan rutin dan terjadwal berdasarkan muatan pelajaran yang terstruktur, dan (2) kegiatan pembelajaran melalui proyek untuk penguatan profil pelajar Pancasila yang terdiri dari 7

Dengan diterapkannya Kurikulum Merdeka, maka para siswa SMPN 20 Tangerang pun perlu beradaptasi dengan berbagai tugas berbasis proyek dengan instruksi dan tingkat kesulitan yang berbeda dari tugas-tugas yang mereka dapatkan semasa SD. Ditambah lagi, siswa kelas 7 dan kelas 8 menjalani masa MPLS secara virtual dengan aktivitas yang didominasi oleh ceramah dari guru. Kebutuhan mereka untuk menjalin relasi dengan teman sebaya di sekolah juga tidak dapat terpenuhi karena mereka mengalami keterpisahan fisik dengan teman-temannya, yang dapat menjadi pengalaman traumatis bagi mereka (Agostinelli, Doepke, Sorrenti, & Zilibotti, 2022). Dengan demikian, ekspektasi mereka akan kehidupan akademis dan sosial di SMP terutama di masa peralihan kurikulum pun belum terkelola dengan baik. Padahal, salah satu kunci utama dari transisi yang efektif adalah terkelolanya ekspektasi siswa (Spies, 2018 dalam Leaton-Gray, Saville, Hargreaves, Jones, & Perryman, 2021).

Dalam masa yang sulit ini, para siswa SMPN 20 Tangerang perlu dibekali dengan *coping skills* yang memadai agar mereka dapat menyesuaikan diri dalam hal akademis, sosial, maupun personal-emosional (Bath, 2008 dalam Leaton-Gray, Saville, Hargreaves, Jones, & Perryman, 2021; Ratelle, Duchesne, & Guay, 2017). Intervensi yang memberikan informasi tentang seperti apa kegiatan belajar di SMP dan mengikutsertakan aktivitas yang membantu siswa untuk

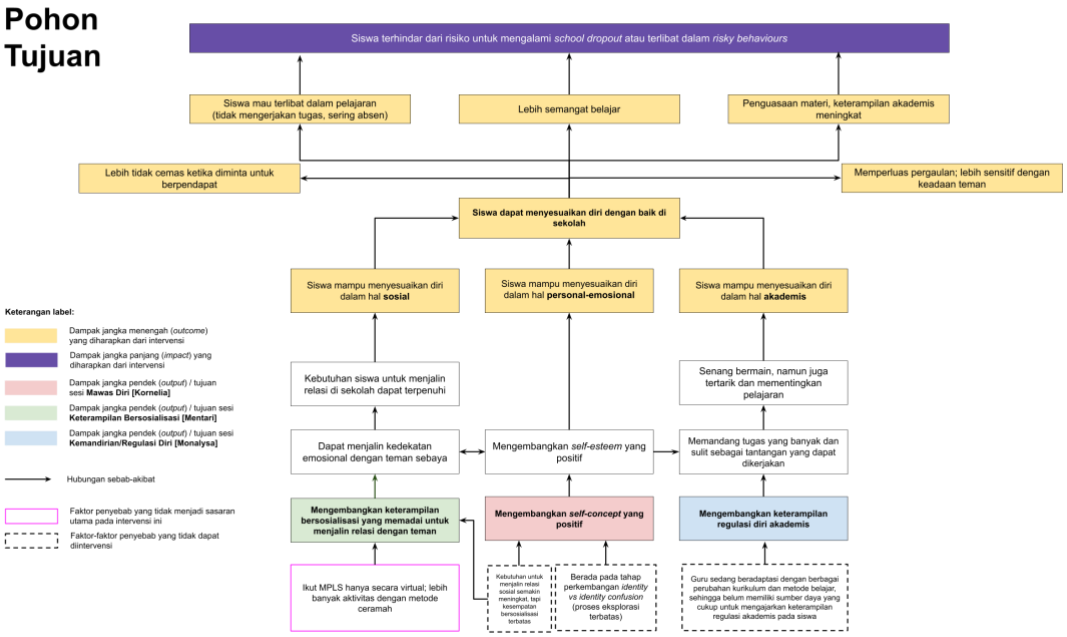
membentuk jejaring pertemanan akan menjadi sangat krusial bagi proses *coping* para siswa (van Rens, Haelermans, Groot, & van den Brink, 2018). Intervensi pun perlu dirancang untuk meningkatkan keterhubungan siswa dengan sekolah (*school connectedness*) secara umum, misalnya dengan menyediakan ruang-ruang yang aman bagi siswa untuk bersantai dan berinteraksi dengan teman sebaya yang memiliki minat dan pemikiran yang sama, meningkatkan strategi-strategi *anti-bullying*, serta memperbanyak kesempatan dan aktivitas bagi para siswa untuk saling terhubung (Heinsch, et al., 2019). Keterlibatan dalam perilaku prososial dapat mendorong peningkatan keterhubungan siswa dengan teman-teman dan sekolahnya (Crone & Achterberg, 2022), sehingga apabila siswa memiliki keterampilan dalam perilaku prososial, diharapkan mereka pun dapat mengalami penyesuaian sosial yang lebih baik di sekolah (Ratelle, Duchesne, & Guay, 2017). Penyesuaian diri yang diperlukan oleh siswa tidak hanya berkaitan dalam aspek akademis, melainkan juga penyesuaian diri dalam hal personal-emosional dan sosial di sekolah. Dengan demikian, diperlukan intervensi yang tepat untuk diberikan kepada siswa SMPN 20 Tangerang berupa pelatihan yang bertujuan mengembangkan pemahaman dan keterampilan untuk menyesuaikan diri dalam masa transisi sekolah. Pemahaman dan keterampilan ini dapat menjadi modalitas bagi siswa untuk menghadapi tuntutan yang dimiliki.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode Pengambilan Data Need Analysis

Guna mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan utama dari siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMPN 20 Tangerang, asesmen pun dilakukan melalui beberapa metode. Pendekatan partisipatif digunakan dalam proses asesmen agar hasilnya betul-betul dapat merepresentasikan pendapat dari semua pemangku kepentingan dalam komunitas, karena mereka dilibatkan sebagai kolaborator (Vaughn & Jacquez, 2020). Menurut McConnell (2003), analisis kebutuhan dalam sebuah kelompok atau organisasi dapat dilakukan melalui metode individual, kelompok, maupun tertulis. Metode-metode individual dan kelompok dapat mencakup wawancara, peninjauan performa, konferensi, *focus group discussion* (FGD), serta *workshop*. Sementara itu, metode tertulis dapat berupa kuesioner, tes atau asesmen terstandar, serta *peer review*. Dalam studi di SMPN 20 Tangerang, metode analisis kebutuhan yang dipilih adalah wawancara, kuesioner, serta *answers on cards*. Metode-metode ini dipilih dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti ketersediaan waktu yang diberikan sekolah, tingkat kemampuan partisipan, serta sumber daya yang dimiliki fasilitator dan partisipan.

Metode Analysis Data Need Analysis
Analisis dengan Pohon Masalah dan Pohon Tujuan



Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan, didapatkan beragam data terkait gambaran karakteristik sekolah, latar belakang keluarga siswa, karakteristik guru dan siswa, masalah dalam pembelajaran yang dihadapi siswa, serta harapan dan kebutuhan siswa. Dari hasil diskusi dengan pihak sekolah, ditetapkan bahwa yang akan menjadi sasaran utama dari intervensi adalah siswa kelas 7 dan kelas 8. Oleh karena itu, proses asesmen pun banyak dilakukan secara spesifik kepada para siswa kelas 7 dan kelas 8, terutama siswa yang dinilai guru mengalami hambatan dalam pembelajaran.

Sekolah mengungkapkan bahwa saat ini yang menjadi perhatian utama dari guru-guru adalah para siswa kelas 7 dan kelas 8, karena mereka masih memiliki waktu 1-2 tahun lagi untuk belajar di SMP ini. Sayangnya, para siswa kelas 7 dan kelas 8 masih menunjukkan semangat dan keterlibatan pembelajaran yang rendah karena terdampak oleh PJJ sejak mereka masuk SMP. Guru-guru merasa telah melakukan berbagai cara seperti melakukan kunjungan rumah dan memberi berbagai kelonggaran dalam penilaian maupun pengumpulan tugas, namun masih tetap ada banyak siswa yang tidak hadir di kelas dan memiliki tumpukan utang tugas.

Sebagai salah satu SMP negeri di kawasan Perum Bumi Karawaci, setelah adanya sistem zonasi mayoritas siswa yang bersekolah di SMPN 20 Tangerang pun memiliki latar belakang keluarga dengan status sosial-ekonomi menengah ke bawah. Karakteristik keluarga ini berimbas pada kurangnya kepedulian orang tua untuk terlibat dalam pembelajaran siswa, terutama pada siswa yang saat ini dinilai sekolah mengalami hambatan pembelajaran. Orang tua dan siswa merasa tidak dekat dengan satu sama lain karena jarang berinteraksi. Ada pula kecenderungan anggapan orang tua bahwa anak sudah mandiri, sehingga tugas pengawasan dan bantuan dari orang tua pun berkurang atau dilimpahkan kepada orang lain, misalnya kakak.

Saat ini, SMPN 20 Tangerang telah menjadi salah satu Sekolah Penggerak, sehingga Kurikulum Merdeka sudah mulai diterapkan terutama bagi siswa di kelas 7. Dengan penerapan kurikulum ini, siswa perlu menghadapi tuntutan-tuntutan baru dari lingkungan sekolah, termasuk adanya tambahan tugas-tugas yang menjadi bagian dari Profil Pelajar Pancasila. Kewalahan atas

berbagai perubahan dalam sistem dan kurikulum sekolah ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, namun juga oleh guru-guru. Beban kerja guru menjadi lebih banyak, sementara guru juga harus mengikuti pelatihan-pelatihan terkait Sekolah Penggerak maupun pelatihan lainnya. Selain itu, terdapat juga beberapa *concern* dari guru terkait hubungan dan koordinasi dengan guru lainnya. Hal-hal ini pun membuat upaya guru dalam menyampaikan pelajaran dan menjalin relasi dengan siswa belum optimal.

Dampaknya, perubahan dalam metode pemberian tugas dan instruksi guru menjadi salah satu hal yang banyak dikeluhkan oleh para siswa. Selain itu, siswa juga merasa bahwa penjelasan dari guru masih kurang, namun seketika mereka sudah harus menghadapi ujian. Siswa merasa bahwa mereka lebih bisa menangkap instruksi guru dan mengikuti pelajaran saat PTM dibandingkan saat PJJ, namun kesulitan dalam memahami materi juga masih tetap ada. Pelajaran Matematika dan Bahasa Inggris dinilai sebagai dua pelajaran yang paling sulit bagi siswa. Ada pula beberapa siswa yang mengungkapkan ketakutannya karena dihukum atau dimarahi guru.

Di sisi lain, siswa juga merasakan dampak tidak menyenangkan dari keterbatasan kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman di sekolah. Sejak masuk SMP, siswa kelas 7 dan 8 saat ini sudah mengikuti PJJ, sehingga sebelum PTM mereka hampir tidak pernah bertemu secara langsung dengan teman-teman baru di SMP. Selama PJJ, mereka pun akhirnya lebih senang bermain dengan teman-teman di sekitar rumah mereka bahkan hingga larut malam dan akhirnya tidak bisa bangun pagi untuk mengikuti kelas daring. Ada juga siswa yang lebih memilih untuk menyendiri di kamar dan memilih berkegiatan sendiri.

Kebiasaan-kebiasaan selama PJJ ini terbawa hingga saat mereka harus datang kembali ke sekolah untuk mengikuti PTM. Bisa bertemu dengan teman-teman lain setelah sekian lama di rumah saja menjadi salah satu hal yang dinilai menyenangkan bagi para siswa. Namun demikian, beberapa siswa mengaku sudah terlanjur malas datang ke sekolah, dan banyak pula yang mengungkapkan bahwa mereka kesulitan untuk berteman. Karena jarang bertemu dan berinteraksi, saat masuk untuk PTM banyak siswa tampak pemalu dan pendiam, atau malah terlibat konflik antar siswa karena berkata kasar dan saling mengejek meskipun tidak sampai pada *bullying.*

Masalah-masalah yang dikemukakan siswa, guru, serta orang tua tersebut menjadi cerminan dari masalah penyesuaian diri di sekolah yang tengah dihadapi oleh siswa. Selain karena latar belakang keluarga siswa, masalah penyesuaian diri ini muncul karena adanya berbagai tuntutan dari berbagai konteks transisi yang dialami oleh siswa, seperti peralihan dari SD ke SMP, masa kanak-kanak ke remaja, metode belajar PTM ke PJJ dan kembali ke PTM, serta perubahan struktur tugas karena pergantian kurikulum dari Kurikulum 2013/Darurat ke Kurikulum Merdeka. Menurut Santrock (2018), masa transisi ke SMP merupakan masa yang cukup berat bagi remaja, karena terjadi bersamaan dengan perubahan dan transisi lain dari aspek lain di dalam diri remaja maupun di lingkungannya, seperti keluarga dan sekolah. Oleh karena itu, siswa perlu dibekali dengan *coping skills* yang memadai agar mereka dapat menyesuaikan diri dalam hal akademis, sosial, maupun personal-emosional (Bath, 2008 dalam Leaton-Gray, Saville, Hargreaves, Jones, & Perryman, 2021; Ratelle, Duchesne, & Guay, 2017). Intervensi yang akan diberikan pun menyasar pada kebutuhan untuk membantu siswa menyesuaikan diri dengan lebih baik selama masa transisi, terutama pada aspek penyesuaian sosial.

Metode Perancangan Kegiatan

Berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan, tampak bahwa masalah yang muncul pada kelompok siswa kelas 7 dan kelas 8 SMPN 20 Tangerang adalah masalah penyesuaian diri di sekolah. Sebagai kelompok siswa yang harus belajar dalam metode PJJ sejak awal masuk SMP, serta harus menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan dari proses transisi serta perubahan dalam aspek individual maupun kontekstual, siswa kelas 7 dan kelas 8 perlu dibekali dengan

coping skills yang memadai agar mereka dapat menyesuaikan diri dalam hal akademis, sosial, maupun personal-emosional (Bath, 2008 dalam Leaton-Gray, Saville, Hargreaves, Jones, & Perryman, 2021; Ratelle, Duchesne, & Guay, 2017).

Intervensi yang dinilai penting untuk dilakukan saat ini adalah pelatihan bagi siswa, dengan tujuan utama untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman dan keterampilan yang penting untuk menyesuaikan diri pada masa transisi sekolah, terutama dalam aspek sosial. Dalam masa paling rentan dalam tahapan perkembangan remaja akibat meningkatnya kecemasan yang ditimbulkan oleh berbagai perubahan sosial, emosional, dan intelektual (Koppang, 2004), intervensi yang memberikan informasi tentang seperti apa kegiatan belajar di SMP dan mengikutsertakan aktivitas yang membantu untuk membentuk jejaring pertemanan, akan menjadi sangat krusial bagi proses *coping* para siswa untuk menyesuaikan diri dalam masa transisi (van Rens, Haelermans, Groot, & van den Brink, 2018).

Pelatihan ini diselenggarakan sebagai bagian dari rangkaian pelatihan bertajuk ‘Aku Pasti Bisa [Aku Pelajar SMP yang Mawas Diri, Mandiri, dan Terampil Bersosialisasi]’ bersama 2 mahasiswa lain. Tujuan utama dari rangkaian pelatihan ini adalah untuk membantu siswa mengembangkan pemahaman dan keterampilan yang penting untuk menyesuaikan diri dalam hal akademis, personal-emosional, dan sosial pada masa transisi sekolah. Dalam laporan ini, aspek yang menjadi fokus utama dari sesi pelatihan adalah aspek sosial. Meningkatkan persepsi siswa akan adanya dukungan sosial dari teman sebaya dan mendorong peningkatan *social connectedness* melalui keterlibatan perilaku prososial menjadi tujuan khusus dari sesi ini, sebab keduanya dapat menjadi faktor protektif yang penting bagi remaja dan berkorelasi positif dengan pencapaian sekolah yang lebih baik (Rosenfeld, Richman, & Bowen, 2000 dalam Bukchin-Peles & Ronen, 2021; Crone & Achterberg, 2022).

Pelatihan untuk aspek sosial ini dibagi ke dalam empat sesi. Sesi pertama yaitu permainan berjudul ‘Si Buta, Si Tuli, Si Bisu’. Permainan beregu ini diadakan sebagai pengantar sesi, dan bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pesan utama dari sesi, yakni pentingnya pentingnya perilaku prososial yang dapat ditunjukkan melalui saling mendukung dan berkolaborasi dengan teman sebaya terlepas dari kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dalam sesi kedua yang berjudul ‘Aku dan Temanku’, peserta akan diajak untuk mengidentifikasi sumber daya/dukungan sosial yang telah ia miliki saat ini dari teman-temannya. Aktivitas ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta akan kehadiran teman-teman sebaya yang bisa membuat mereka merasa terhubung dengan sekolah.

Sesi ketiga yang bertajuk ‘Menjadi Teman yang Baik’ dan terdiri dari dua kegiatan. Pada kegiatan pertama, peserta menonton sebuah film pendek dengan tema yang dekat dengan gambaran kehidupan pertemanan mereka. Peserta pun didorong untuk melakukan refleksi tentang apa yang dapat dilakukan untuk menunjukkan dukungan kepada teman sebaya, terutama yang mengalami kesulitan dalam pergaulan. Proses refleksi ini dilanjutkan juga dalam aktivitas penulisan ‘surat cinta’ yang ditujukan bagi 2 orang siswa hipotetis.

Jenis aktivitas yang digunakan dalam pelatihan ini berupa tanya-jawab, diskusi terbuka, serta refleksi yang disampaikan melalui jawaban lisan maupun tulisan. Jenis-jenis kegiatan tersebut dipilih dengan mempertimbangkan kebutuhan perkembangan peserta sebagai remaja, sebab dalam pemberian program pelatihan keterampilan sosial bagi remaja, sekolah maupun orang tua perlu menghargai otonomi dan kemandirian yang sedang berusaha mereka kembangkan (Yeager, 2017). Dengan kegiatan yang mengundang para peserta untuk berpikir dan membuat keputusan bagi diri mereka sendiri, program pelatihan yang diberikan pun dapat menjadi lebih efektif.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

***Table Rincian Kegiatan Pelatihan "Aku Pasti Bisa"* SMPN 20 Tangerang**

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
REGISTRASI / PEMBUKAAN HARI KE-1			
Peserta mengetahui gambaran, tujuan, dan hal-hal yang akan dilakukan selama kegiatan.	Registrasi Pembagian konsumsi	Peserta menuliskan nama dan kelas pada lembar daftar hadir. Peserta menuliskan nama panggilan pada name tag yang telah disediakan. Peserta diberikan VAK, pre-test; jurnal kegiatan, dan sarapan oleh fasilitator Peserta diarahkan ke tempat duduk oleh fasilitator.	-
	Pembukaan Perkenalan	Fasilitator memberikan penjelasan mengenai tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan. Fasilitator menjelaskan mengenai rundown kegiatan yang akan dilakukan. Fasilitator memfasilitasi peserta dalam membuat kesepakatan peraturan kegiatan, yakni hal-hal yang perlu dilakukan dan yang harus dihindari.	-
Peserta mengalami peningkatan suasana hati dan fokus sebelum mulai mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.	*Ice breaking*	Fasilitator mengajarkan nyanyian pada peserta: *Dipikir-pikir 1,2,3 (x 3)* *uti [nama 1]* *ut-ikuti [nama 1] (x 3)* *Jama 1] pilih [nama 2]"* Fasilitator menjelaskan bahwa [nama 1] harus menari dan tariannya diikuti oleh peserta lain. [Nama 1] yang baru menari memilih peserta lain [nama 2] untuk menggantikannya memimpin tarian. Fasilitator mengajak peserta berdiri dan membuat lingkaran besar dan memimpin. Fasilitator memimpin tarian pertama dan meminta peserta mengikuti tarian tersebut. Fasilitator kemudian memilih peserta untuk memimpin tarian yang dilanjutkan dengan peserta selanjutnya. Co-fasilitator 1 memastikan semua peserta bergerak mengikuti tarian dari peserta yang memimpin. Co-fasilitator 2 memutar musik sesuai dengan arahan dari fasilitator. Ketika waktu habis, fasilitator menghentikan permainan, mengucapkan terima kasih pada peserta, dan meminta peserta kembali duduk.	-
SESI 1: AKU MAWAS DIRI			
Mengetahui tujuan, manfaat, dan cara mengidentifikasi diri sendiri	Menonton Ceramah	Fasilitator memberikan penjelasan singkat mengenai tahapan perkembangan peserta dan hal-hal yang mereka alami, khususnya pencarian identitas. Co-fasilitator memutarkan video mengenai "Mengapa Penting Mencari Identitas Diri Sendiri?" dari UNICEF (https://www.youtube.com/watch?v=wtUliCy3Jw8&t=5s). Fasilitator berdiskusi dengan peserta mengenai tujuan dan manfaat mencari identitas berdasarkan video yang diputar sebelumnya. Fasilitator meminta peserta untuk membuka halaman 7 pada jurnal kegiatan yang menunjukkan "**Mengapa harus mengenal diriku**?". Fasilitator menyimpulkan hasil diskusi dengan peserta mengenai tujuan dan manfaat pencarian identitas dan melanjutkan ke sub-sesi berikutnya.	Observasi terhadap diskusi siswa dan jawaban peserta pada kegiatan **"Mengapa harus mengenal diriku"**

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
Mampu mengidentifikasi diri sendiri melalui pertanyaan refleksi diri	Permainan individual	Fasilitator meminta peserta untuk membuka halaman 8 pada jurnal kegiatan yang memuat lembar jawaban untuk permainan "**BINGO**". Fasilitator memberikan kata pengantar untuk menjelaskan dan memberi gambaran tentang permainan. Fasilitator meminta peserta untuk menulis hal yang disukai dan tidak disukai pada lembar "BINGO" atau lingkaran-lingkaran yang tersedia (3x3). Fasilitator memberikan contoh kepada peserta sebelum memulai instruksi. Setelah memberikan contoh, fasilitator menuliskan kata-kata tersebut dalam kotak. Contoh cara menuliskannya "Saya suka makan pedas", "Saya tidak suka membaca buku", dst. Komposisi jumlah hal yang disukai dan tidak disukai diserahkan sepenuhnya kepada pilihan peserta, namun fasilitator meminta peserta untuk tidak melihat hasil kerja teman. Fasilitator memberikan waktu 5 menit untuk peserta menuliskan kata-kata tersebut dalam lingkaran yang tersedia. Fasilitator dan co-fasilitator melakukan observasi cara masing-masing peserta mengerjakan tugas tersebut. Setelah waktu habis, fasilitator meminta peserta untuk meletakan alat tulis dan mendengarkan instruksi selanjutnya. Fasilitator meminta peserta untuk bermain "BINGO" dengan kata-kata yang telah dibuat. Fasilitator memberikan contoh dengan menyebutkan satu kotak untuk dicoret peserta. Setelah itu, fasilitator menunjuk peserta untuk menyebutkan hal yang disukai atau tidak disukai. Fasilitator memberikan stiker kepada peserta yang bisa membuat satu garis horizontal/vertikal/diagonal, dan melanjutkan ke sub-sesi berikutnya.	Observasi terhadap diskusi siswa dan jawaban peserta pada kegiatan **"BINGO Time"** dan **"Mari saling mengenal"**
Mampu mengevaluasi hal yang mampu dan kurang mampu dilakukan berdasarkan interaksi dengan teman	Diskusi	Fasilitator meminta peserta untuk membuka halaman 9-10 pada jurnal kegiatan bagian "**Mari saling mengenal**". Fasilitator memberikan instruksi kepada peserta untuk saling berpasangan dan menukarkan buku mereka. Peserta diminta untuk saling mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang ada dan menuliskan jawaban teman pada jurnal milik teman tersebut. Peserta diminta untuk melakukan wawancara selama 10 menit melalui pertanyaan-pertanyaan yang ada. Fasilitator memutarkan 1-2 lagu untuk mengiringi peserta dalam melakukan wawancara. Co-fasilitator mengawasi dan membantu peserta. Fasilitator meminta peserta untuk peserta untuk saling mengembalikan buku yang ada. Setelah itu, fasilitator memberikan instruksi untuk kegiatan yang selanjutnya, yaitu menuliskan persamaan dan perbedaan yang dimiliki oleh peserta dan teman yang menjadi pasangannya. Fasilitator memberikan waktu 5 menit untuk menuliskannya. Fasilitator memutarkan 1 lagu untuk mengiringi peserta dalam mengisi jurnal. Fasilitator meminta peserta untuk bercerita secara singkat proses wawancara dan hasil yang mereka dapatkan. Setelah semua peserta selesai mengisi, fasilitator melanjutkan dengan menjelaskan tujuan dari kegiatan tersebut. Fasilitator melanjutkan ke sub-sesi berikutnya.	Observasi terhadap diskusi siswa dan jawaban peserta pada kegiatan **"Mari saling mengenal"**
Mampu memahami diri berdasarkan kompetensi akademis maupun non akademis secara	Refleksi melalui gambar dan tulisan	Fasilitator meminta peserta untuk membuka halaman 12-14 pada jurnal kegiatan bagian '**Seperti Apa Aku**?' Fasilitator memberikan kata pengantar dan arahan kepada peserta untuk membuat gambar dirinya sebagai seseorang/ benda/ simbol tertentu. Waktu menggambar tidak dibatasi, namun diusahakan	Observasi terhadap diskusi siswa dan jawaban peserta pada kegiatan **"Seperti apa aku"**

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
positif		untuk selesai dalam 10 menit. Setelah semua peserta selesai menggambar, fasilitator meminta peserta untuk mendeskripsikan gambar tersebut dalam pertanyaan sebagai berikut. Apa atau siapa gambar tersebut? Mengapa kalian membuat menggambarkan diri kalian menjadi gambar seperti itu? Apa hal yang mudah dilakukan oleh dia atau hal tersebut? (Kemampuan atau keterampilan) Apa hal yang sulit dilakukan oleh dia atau hal tersebut? (Kemampuan atau keterampilan) *[Fasilitator menjawab dengan contoh gambar yang telah dibuat sendiri]* Bila semua peserta telah selesai menulis, fasilitator meminta peserta untuk mengangkat gambar yang telah dibuat di atas kepala. Fasilitator meminta peserta untuk saling melihat gambar dari para peserta yang lain dan menanyakan apakah ada gambar yang sama. Setelah itu, fasilitator bertanya kepada beberapa peserta untuk menceritakan gambar dan deskripsinya. Fasilitator meminta peserta untuk membuka halaman 14 pada jurnal kegiatan yang menunjukan bagian "**Saya merupakan seorang yang**….. " Fasilitator merangkum sesi dan memberikan kata penutup. Fasilitator meminta peserta memberikan *butterfly hug* sebagai bentuk apresiasi terhadap diri sendiri dan penutup dari sesi 1.	
SESI 2: AKU TERAMPIL BERSOSIALISASI			
Menangkap gambaran pesan utama dari sesi, yakni pentingnya perilaku prososial yang dapat ditunjukkan melalui saling mendukung dan berkolaborasi dengan teman sebaya	Permainan Beregu	Kegiatan ini dilakukan di lapangan/tempat yang cukup luas agar peserta bisa bergerak dengan leluasa. Fasilitator membagi peserta ke dalam empat kelompok (2 kelompok laki-laki, 2 kelompok perempuan). Fasilitator membagi peserta dalam setiap kelompok untuk bertugas sesuai karakter Si Buta, Si Tuli, dan Si Bisu: Si Buta (6-7 siswa) dipasangkan penutup mata, sehingga mereka tidak dapat melihat. Para peserta yang berperan sebagai Si Buta berbaris ke belakang sambil memegang pundak peserta di depannya. Si Buta harus selalu berjalan dan bergerak beriringan sesuai instruksi dari Si Tuli. Si Tuli (1 siswa) tidak dapat mendengar, namun dapat berbicara. Si Tuli bertugas untuk memberikan arahan kepada Si Buta dalam menyelesaikan instruksi. Si Bisu (1 siswa) tidak dapat berbicara, namun dapat membaca instruksi yang diberikan oleh fasilitator. Si Bisu berdiri membelakangi Si Buta dan menghadap ke Si Tuli. Si Bisu menggunakan isyarat/gestur tubuh untuk mengarahkan jalan dan memberitahukan kepada Si Tuli tentang apa yang harus dilakukan Si Buta. Dua orang co-fasilitator mengamati dan memeriksa ketepatan setiap tim dalam mematuhi instruksi. Tim yang lebih dulu menyelesaikan instruksi dengan tepat akan menjadi pemenangnya. Fasilitator memimpin sesi *debriefing* untuk mengevaluasi pesan dari permainan.	Observasi terhadap hasil *sharing* peserta pada sesi *debriefing* permainan Si Buta, Si Bisu, Si Tuli
Mengidentifikasi sumber daya/dukungan	Refleksi	**Aku dan Teman-temanku** Fasilitator memberikan pengantar sebagai bridging dari permainan menuju ke inti sesi.	Observasi terhadap hasil identifikasi lingkaran

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
sosial dari teman-teman sebayanya		Fasilitator meminta peserta untuk membuka jurnal kegiatan di bagian '**Aku dan Teman-temanku'**. Fasilitator meminta peserta untuk menuliskan hal-hal berikut di dalam jurnal kegiatan, bagian '**Aku dan Teman-temanku (1) dan (2)':** Nama teman-teman yang dikenal di sekolah Hal-hal baik yang disukai dari teman-teman tersebut Fasilitator memberikan contoh penulisan melalui tayangan *slide.* Fasilitator memutarkan 1-2 lagu untuk mengiringi peserta dalam mengisi jurnal. Co-fasilitator mengawasi dan membantu peserta. Setelah semua peserta selesai mengisi, fasilitator melanjutkan ke sub-sesi berikutnya.	pertemanan yang dituliskan peserta pada jurnal kegiatan ('**Aku dan Teman-temanku'**).
Memahami makna dan pentingnya perilaku prososial yang dapat ditunjukkan melalui saling mendukung dan berkolaborasi dengan teman sebaya	Menonton Diskusi	**Menjadi Teman yang Baik (1)** Fasilitator memutar video tentang konflik dalam pertemanan (film pendek "Sikap" https://www.youtube.com/watch?v=rAp0odnTYw8). Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi tentang isi film pendek tersebut. Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan refleksi tersebut dalam jurnal kegiatan di bagian '**Kisah Nayra'**. Fasilitator memutarkan 1-2 lagu untuk mengiringi peserta dalam mengisi jurnal. Co-fasilitator mengawasi dan membantu peserta. Setelah peserta selesai mengisi jurnal, fasilitator mengajak peserta untuk membuka jurnal di bagian '**Fakta Unik - Menjadi teman yang baik bisa dilakukan lewat hal-hal sederhana**!' Fasilitator mengajak peserta untuk membaca setiap poin bersama-sama. Fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi singkat tentang cara-cara lain yang bisa dilakukan untuk menjadi teman yang baik. Fasilitator mengajak peserta untuk saling menepuk bahu teman-teman di sebelahnya sambil berkata, "*aku mau menjadi teman yang baik untukmu, kalau ada kesulitan, cerita sama aku ya*".	Observasi terhadap jawaban peserta dalam *sharing* tentang isi dan pesan dari film pendek Observasi terhadap jawaban yang dituliskan peserta dalam jurnal kegiatan ('**Kisah Nayra**').
Melakukan refleksi tentang apa yang dapat dilakukan untuk menunjukkan dukungan kepada teman sebaya, terutama yang mengalami kesulitan dalam pergaulan	Refleksi	**Menjadi Teman yang Baik (2)** Fasilitator memperlihatkan ilustrasi dua remaja yang mengalami situasi sulit dalam pertemanan: Sari, siswa SMP yang sulit berbaur dengan teman-temannya karena merasa tidak percaya diri Anto, siswa SMP yang sering dirundung karena perolehan nilainya paling rendah dibandingkan teman-temannya Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan 'surat' untuk Sari/Anto (pilih salah satu) pada jurnal kegiatan di bagian '**Surat untuk Temanku**'. Fasilitator memperlihatkan sepenggal contoh 'surat cinta untuk teman': *Tetap sabar dan baik hati sama orang lain ya... Dijauhi satu teman nggak berarti kamu nggak keren. Aku mau jadi temanmu kok!"* Fasilitator memutarkan 1-2 lagu untuk mengiringi peserta dalam menuliskan surat. Co-fasilitator mengawasi dan membantu peserta.	Observasi terhadap hasil yang dituliskan peserta pada jurnal kegiatan ('**Surat untuk Temanku**') setelah menonton video, berdiskusi, dan melakukan refleksi terhadap film dan pengalaman pribadi
REGISTRASI / PEMBUKAAN HARI KE-2			

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
Peserta mengalami peningkatan suasana hati dan fokus sebelum mulai mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.	Registrasi Pembagian konsumsi	Peserta menuliskan nama dan kelas pada lembar daftar hadir. Peserta mengambil name tag dan jurnal kegiatan masing-masing. Peserta diberikan sarapan dan pre-test oleh fasilitator. Peserta diarahkan ke tempat duduk oleh fasilitator.	-
	Pembukaan *Ice breaking*	Fasilitator meminta semua peserta untuk bangkit berdiri dan menuju lapangan sekolah untuk memulai kegiatan. Fasilitator memulai instruksi setelah peserta mulai berkumpul dan membuat lingkaran. Fasilitator memberikan instruksi untuk peserta membentuk formasi dengan jumlah orang tertentu: Fasilitator memutarkan lagu "Ayo kita berkumpul bergembira - Tasya" untuk peserta bergerak melingkar dan menari mengikuti irama. Saat musik berhenti, fasilitator memberikan instruksi untuk membentuk sesuatu Peserta yang tidak mendapat pasangan atau salah dalam membentuk formasi sesuai instruksi harus menyingkir. Peserta yang berhasil bertahan sampai instruksi terakhir mendapatkan stiker.	-
SESI KE-3: AKU MANDIRI			
Mengetahui pengertian dan pentingnya mengatur diri secara mandiri dalam menyesuaikan diri di sekolah Mengetahui cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatur diri secara mandiri dalam mencapai keberhasilan di sekolah Mengetahui pentingnya dan cara membuat target/tujuan belajar diri sendiri Mengidentifikasi sumber daya internal dan eksternal yang dapat menghambat dan mendukung proses pencapaian target belajar Mengidentifikasi dan menentukan hukuman dan hadiah bagi diri sendiri untuk mendukung proses pencapaian target	Diskusi *Role play*	**Membuat Planner** Fasilitator meminta peserta untuk membuka jurnal kegiatan pada halaman 22-23 pada bagian "**Aku Mandiri**". Fasilitator menjelaskan kepada peserta pentingnya membuat target belajar selama mengikuti kegiatan akademis dan mengarahkan peserta untuk menuliskan target belajar pada jurnal kegiatan halaman 24, bagian **"Apa yang aku mau?"** Fasilitator menjelaskan kepada peserta bahwa setelah membuat target, maka peserta perlu memeriksa sumber daya internal dan eksternal yang mendukung serta menghambat proses pencapaian target. Fasilitator mengarahkan peserta untuk menuliskan sumber daya internal dan eksternal yang menghambat proses pencapaian target pada jurnal kegiatan halaman 25 bagian Apa yang aku punya? Fasilitator memberikan contoh *reward* dan *punishment* yang dapat digunakan selama proses pencapaian target dan mengarahkan peserta untuk menuliskan *reward* dan *punishment* versi mereka pada jurnal kegiatan halaman 25 pada bagian **"Apa yang aku punya?"** Fasilitator memutarkan video tips and trik belajar dari seorang *influencer* tentang cara belajar mandiri https://www.youtube.com/watch?v=ufGMGFhqycQ Fasilitator memberikan contoh kepada siswa cara mencapai target yang sudah dituliskan, melakukan *monitoring* dan menentukan apakah target tercapai atau tidak pada halaman 26 bagian "**Apa yang akan aku lakukan**? Fasilitator meminta co-fasilitator membagikan kertas warna kepada masing-masing peserta. Fasilitator meminta peserta menuliskan kalimat penyemangat untuk diri sendiri dan teman di kertas warna. Fasilitator memutarkan 1-2 lagu untuk mengiringi peserta dalam menuliskan surat. Co-fasilitator mengawasi dan membantu peserta. Setelah selesai, peserta mengumpulkan kertas warna untuk teman kepada co-fasilitator. Co-fasilitator memberikan secara acak kertas warna yang sudah ditulis kepada peserta. Sebagai penutup, fasilitator memutarkan video	Observasi terhadap hasil jawaban peserta pada jurnal kegiata: "**Mengatur diriku sendiri**?"; "**Apa yang aku mau?;** "**Apa yang aku punya?"** "**Apa yang akan aku lakukan?"**

Tujuan	Aktivitas/ metode	Penjelasan	Metode evaluasi keberhasilan
		https://www.youtube.com/watch?v=domCDwp5u3I untuk mengingatkan siswa agar tidak mudah menyerah terhadap apa yang akan mereka capai.	
Mengenali dan berlatih strategi belajar yang sesuai dengan diri sendiri	Permainan Beregu Diskusi *Role play*	Fasilitator dan co-fasilitator menyiapkan 3 *booth*/pos yang masing-masing mewakili tiga gaya belajar (Visual, Auditori, Kinestetik). Fasilitator membagi peserta menjadi 3 kelompok berdasarkan tipe belajar yang mereka miliki (Visual, Auditori, Kinestetik). Peserta berkumpul di masing-masing *booth* gaya belajar. Fasilitator dan co-fasilitator menjelaskan mengapa peserta perlu mengetahui tipe belajar yang dimiliki. Fasilitator dan co-fasilitator menjelaskan contoh-contoh cara belajar yang bisa digunakan oleh peserta sesuai dengan gaya belajar yang dimiliki. Fasilitator dan co-fasilitator meminta peserta melakukan salah satu contoh cara belajar berdasarkan materi yang sudah dipersiapkan pada bagian "**Mari Berlatih**". Fasilitator dan co-fasilitator memberikan umpan balik terhadap apa yang telah mereka lakukan. Peserta bergabung kembali pada forum besar. Fasilitator mengajak satu peserta dari masing-masing kelompok untuk menyampaikan apa yang mereka kerjakan di *booth.* Fasilitator menanyakan *insight* yang mereka dapatkan setelah berdiskusi, lalu menyampaikan kesimpulan sesi.	Observasi terhadap hasil jawaban peserta pada jurnal kegiatan "**Mari Berlatih"**

Pelaksanaan Intervensi

Pelatihan dilaksanakan di aula SMPN 20 Tangerang pada Senin dan Selasa, 13-14 Juni 2022 dengan total durasi per hari sekitar 4 jam. Hari pelaksanaan tersebut dipilih karena pada minggu tersebut para siswa sudah mulai libur setelah UAS dan menunggu hari pembagian rapor di tanggal 16 Juni, sehingga siswa bisa mengikuti acara tersebut tanpa harus melewati jam pelajaran. Kondisi sekolah pun sepi karena tidak ada pembelajaran, dan fasilitator dapat lebih leluasa menggunakan aula maupun lapangan sekolah untuk *ice breaking*.

Pelatihan di hari pertama dimulai tepat pukul 08.00 dan berakhir pukul 11.50 sesuai yang direncanakan. Tim fasilitator saling bergantian untuk bertugas sebagai fasilitator dan co-fasilitator. Fasilitator bertugas untuk memimpin jalannya sesi, sementara co-fasilitator bertugas mengobservasi para peserta, memfasilitasi peserta yang bertanya atau mengalami kendala saat mengikuti aktivitas, dan membantu fasilitator dalam hal-hal teknis seperti mencatat poin dan menempelkan stiker *reward* peserta. Tugas-tugas persiapan lainnya seperti registrasi, pengaturan konsumsi, serta fotokopi materi untuk peserta dibagi-bagi dengan fleksibel sesuai kebutuhan pada hari pelaksanaan.

Sementara itu, peserta terdiri dari:

- **13 Juni:** 35 siswa kelas 7 (19 laki-laki, 16 perempuan) & 21 siswa kelas 8 (8 laki-laki, 13 perempuan)
- **14 Juni:** 33 siswa kelas 7 (18 laki-laki, 15 perempuan) & 20 siswa kelas 8 (7 laki-laki, 13 perempuan).

Dari pengamatan terhadap seluruh peserta, ada satu siswa laki-laki di kelas 7 yang tampak memiliki kebutuhan khusus karena ia tidak dapat membaca dan menulis, namun ia tetap berusaha mengikuti seluruh kegiatan hingga selesai. Oleh karena itu, sepanjang kegiatan tim fasilitator juga bergantian untuk membantu siswa tersebut menulis agar ia tetap dapat

berpartisipasi, namun tidak menuntutnya untuk mengisi seluruh jurnal kegiatan atau kuesioner yang dibagikan dengan tuntas.

Untuk menambah semarak kegiatan, menarik atensi peserta, serta membangkitkan semangat para peserta dalam berpartisipasi secara aktif, fasilitator menambahkan beberapa *gimmick* yang diberlakukan sepanjang kegiatan:

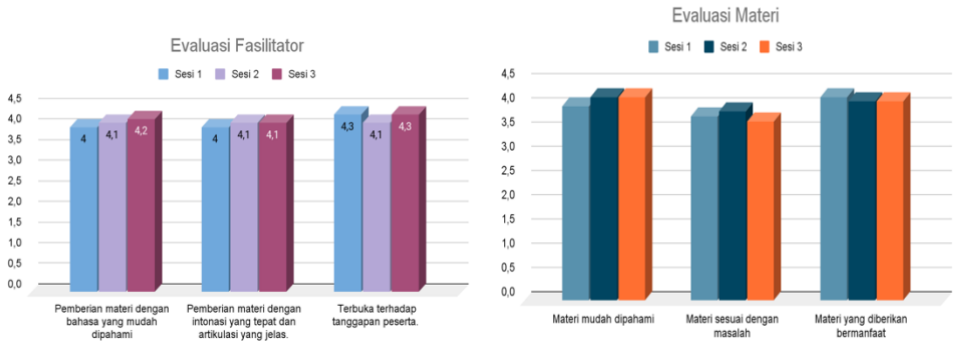
- Menyapa dengan "*halo*" yang harus dijawab peserta dengan "*hai*", dan menyapa dengan "*hai*" yang harus dijawab dengan "*halo*".
- Memperkenalkan tepuk "Pasti Bisa" : "*Aku bisa [prok-prok-prok], kamu bisa [prok-prok-prok], kita bisa [prok-prok-prok], biiisssaaa!"*
- Menerapkan sistem *reward* berupa pemberian poin dalam bentuk stiker bagi setiap siswa yang mau berpendapat atau menjawab pertanyaan. Dalam beberapa aktivitas, fasilitator juga memberikan bonus stiker kepada seluruh peserta ketika mereka mampu menuntaskan tugas tepat waktu. Stiker yang diperoleh tiap peserta ditempel di sebuah karton besar yang diletakkan di dekat layar proyektor, sehingga tiap siswa bisa memantau perolehan stikernya sendiri maupun stiker teman-teman lain.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim fasilitator mengikutsertakan peserta dalam melakukan evaluasi terkait pelatihan yang telah dilaksanakan. Kegiatan evaluasi dilakukan akhir kegiatan pelatihan di hari kedua setelah memberikan *post-test* kepada peserta. Peserta diberikan lembar evaluasi oleh tim fasilitator untuk mereka memberikan penilaian terhadap materi dan fasilitator yang diberikan setiap sesi pada pelatihan. Peserta dapat memberikan penilaian *sangat tidak setuju* (skor 1) sampai dengan *sangat setuju* (skor 5) terhadap pernyataan pada lembar evaluasi. Terdapat 44 peserta yang mengumpulkan lembar evaluasi setelah pelatihan diberikan. Sebagai catatan, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil evaluasi dari peserta:

1) Beberapa siswa mungkin belum familiar dan memahami instruksi untuk memberikan penilaian dengan model skala *Likert.*
2) Pengisian lembar evaluasi tidak mengharuskan siswa untuk menuliskan namanya, sehingga ada kemungkinan bahwa beberapa siswa yang baru datang di hari kedua ikut memberikan penilaian terhadap sesi 1 dan sesi 2 yang tidak mereka ikuti.

Terdapat tiga hal yang dievaluasi pada materi, yaitu materi mudah dipahami, materi sesuai dengan masalah, dan materi yang diberikan bermanfaat bagi mereka. Berdasarkan penilaian tersebut, secara umum peserta setuju bahwa materi mudah dipahami dan materi yang diberikan bermanfaat. Peserta juga cukup setuju bahwa materi yang berikan sesuai dengan masalah yang yang mereka rasakan. Dalam kotak saran materi, mayoritas peserta menyatakan bahwa materi yang diberikan bermanfaat dan mudah dipahami bagi mereka.



Selain materi, peserta pun melakukan evaluasi terhadap fasilitator pada setiap sesi. Peserta menilai tiga hal dari fasilitator, yaitu penggunaan bahasa yang mudah dipahami, intonasi serta artikulasi, dan keterbukaan terhadap tanggapan peserta.

Berdasarkan rata-rata nilai evaluasi, peserta merasa setuju bahwa fasilitator dapat menyampaikan materi dengan bahasa yang mudah dipahami, intonasi yang tepat serta artikulasi yang jelas dan terbuka terhadap tanggapan peserta. Peserta pun diberikan kesempatan untuk menilai fasilitator dalam bentuk deskriptif. Menurut satu peserta, ia merasa tidak diperhatikan saat menyampaikan pendapat. Selain itu, terdapat satu peserta yang merasa tim fasilitator kurang tegas terhadap peserta. Mayoritas dari peserta merasa tim fasilitator sudah baik dalam menyampaikan materi, bijaksana, dan bahasa yang digunakan mudah dipahami.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Program pelatihan dengan tema "**Aku Pasti Bisa - Aku Pelajar SMP yang Mawas Diri, Mandiri, dan Terampil Bersosialisasi**" sudah dilaksanakan selama dua hari yaitu pada tanggal 13-14 Juni 2022 pukul 08.00 - 12.00. Hari pertama terdiri dari 2 sesi, yakni "Aku Mawas Diri" yang menyasar pada pengembangan konsep diri (self-concept) yang positif untuk meningkatkan penyesuaian personal-emosional siswa, serta sesi "Aku Terampil Bersosialisasi" yang menyasar pada pengembangan keterampilan bersosialisasi sebagai upaya untuk meningkatkan penyesuaian siswa pada aspek sosial. Di hari kedua, fasilitator membawakan sesi "Aku Mandiri", yang menyasar pada peningkatan keterampilan regulasi diri akademis agar siswa juga dapat mengalami penyesuaian akademis yang lebih baik.

Evaluasi terhadap pelatihan ditinjau dari dua aspek, yaitu evaluasi kegiatan pelatihan dan evaluasi pencapaian tujuan. Beberapa aspek yang ditinjau dalam evaluasi kegiatan pelatihan antara lain adalah waktu pelaksanaan, peserta pelatihan, teknis pelatihan, pemilihan materi, dan tim fasilitator. Dalam evaluasi pencapaian tujuan, tim fasilitator melihat pencapaian tujuan setiap sesi berdasarkan tanggapan peserta saat berdiskusi, jurnal kegiatan, dan hasil dari *pre-test* serta *post-test*. Tim fasilitator pun melakukan evaluasi pelatihan dengan melihat tanggapan peserta mengenai pelatihan melalui kuesioner yang diberikan kepada peserta. Dalam kuesioner, peserta diminta menilai materi yang diberikan serta masing-masing fasilitator dalam memberikan materi.

Berdasarkan evaluasi, terdapat beberapa hal yang menarik untuk diperhatikan oleh tim fasilitator. Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah para siswa kelas 7 dan 8 SMPN 20 Tangerang. Pada awalnya, target peserta yang mengikuti pelatihan adalah siswa yang dinilai guru mengalami masalah perilaku atau hambatan pembelajaran. Namun pada saat pelaksanaan pelatihan, ternyata ada banyak pula siswa yang memiliki performa akademis baik dan diinstruksikan oleh wali kelas untuk mengikuti pelatihan. Meskipun hal ini di luar ekspektasi fasilitator, kehadiran para siswa berprestasi tersebut dapat membuat pelatihan semakin dinamis dan memberikan gambaran yang lebih jelas terkait gambaran karakteristik siswa di SMPN 20 Tangerang. Jumlah peserta yang hampir dua kali lipat lebih banyak dari perkiraan fasilitator juga menimbulkan tantangan tersendiri dan menuntut fasilitator untuk banyak melakukan improvisasi. Durasi dan instruksi aktivitas disesuaikan dengan dinamika yang terjadi. Perubahan durasi pelatihan berawal pada mundurnya pembukaan jadwal pelatihan, sehingga berdampak pada kegiatan-kegiatan berikutnya. Waktu yang dibutuhkan fasilitator dalam mempersiapkan alat dan bahan, jumlah bangku, serta posisi bangku agar sesuai dengan jumlah peserta menjadi salah satu faktor yang menyebabkan keterlambatan. Jumlah fasilitator yang kurang jika dibandingkan dengan jumlah peserta membuat dinamika pelatihan menjadi kurang efektif. Tim fasilitator kurang mampu menangani seluruh peserta dalam atensi, pemahaman materi, dan menanggapi peserta. Hal ini membuat kurang meratanya pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan oleh tim fasilitator.

Perubahan secara cepat dalam pemberian aktivitas dan dinamika selama pelatihan membuat beberapa kegiatan/sub-sesi tidak dilakukan atau ditunda. Penundaan dan tidak dilakukannya sub-sesi tersebut berdampak pada pencapaian tujuan kegiatan pelatihan yang belum tercapai. Pada sesi 'Aku Mawas Diri', tujuan nampak belum tercapai untuk seluruh peserta. Mereka mampu mengetahui manfaat dari lebih mawas diri, yaitu percaya diri dengan perbedaan dan kemampuan yang dimiliki dibandingkan teman-teman lain. Walaupun demikian, mereka belum mampu mendeskripsikan dirinya secara positif dalam bidang akademis maupun non akademik. Pada sesi "Aku Terampil Bersosialisasi", terdapat satu sub-sesi yang tidak dilakukan. Namun demikian, untuk tujuan sub-sesi 2,3, dan 4 sudah tercapai berdasarkan tanggapan dari peserta. Sesi ketiga atau "Aku Mandiri" terdapat 4 tujuan yang tercapai dari 7 tujuan yang ingin dicapai. Tujuan yang sudah tercapai yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi dan membuat target belajar, mengidentifikasi sumber daya internal dan eksternal yang mendukung dan menghambat peserta mencapai target, menentukan hukuman dan hadiah bagi diri sendiri, dan cara memantau proses pencapaian target.

Berdasarkan tanggapan peserta mereka merasa cukup puas dengan pelatihan yang terjadi. Menurut peserta pelatihan, materi yang diberikan sesuai dengan masalah yang dirasakan oleh mereka. Peserta pun memahami materi yang diberikan oleh fasilitator sehingga mereka setuju materi yang diberikan bermanfaat bagi mereka. Dalam penyampaian materi, peserta menilai tim fasilitator cukup baik dalam memberikan materi. Mereka merasa fasilitator mampu menyampaikan materi dengan bahasa, intonasi, artikulasi dan menanggapi peserta. Walaupun demikian, peserta memberikan tanggapan agar peserta lebih diperhatikan dan tegas terhadap peserta-peserta lain.

Saran

Untuk mendukung pelaksanaan intervensi penyesuaian diri siswa terhadap masa transisi sekolah, maka diperlukan dukungan dari berbagai pihak lain agar mencapai hasil yang lebih optimal. Berikut ini adalah beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan terkait dengan intervensi:

1. Menyusun program MPLS yang sistematis, terstandar dengan baik, dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Program MPLS yang menjadi titik awal pertemuan siswa dengan lingkungan sekolahnya menjadi sarana penting bagi perkembangan minat belajar dan bersosialisasi siswa. Kemdikbudristek memiliki panduan tentang penyelenggaraan MPLS yang bisa menjadi landasan yang baik bagi perancangan dan pelaksanaan MPLS setiap tahun. Materi-materi yang hendak diberikan dalam MPLS perlu dirancang dan dievaluasi dengan baik agar tetap sesuai dengan kebutuhan siswa dan sekolah.
2. Memperluas pandangan bahwa bantuan bagi proses transisi siswa ke SMP sebaiknya tidak hanya diberikan di masa MPLS, melainkan perlu diberikan setelahnya dan bahkan sebelumnya. Transisi ke SMP merupakan salah satu peristiwa yang paling signifikan dalam kehidupan siswa, karena terjadi bersamaan dengan berbagai transisi lain, termasuk peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Dengan banyaknya tuntutan yang perlu dihadapi siswa, program transisi sekolah perlu dirancang untuk mendukung penyesuaian diri siswa secara holistik dan berkelanjutan. Program lanjutan dari MPLS dapat diadakan melalui kerja sama dengan OSIS untuk memantau perkembangan proses transisi yang dilalui siswa. Proses *follow up* terhadap proses transisi siswa bisa dilakukan secara berkala dalam 6 bulan hingga 1 tahun setelah siswa resmi menjadi siswa SMP.
3. Memperhatikan kesejahteraan emosional siswa. Kehilangan yang siswa alami selama masa pandemi tidak hanya dalam aspek kognitif atau akademis, melainkan juga dalam aspek emosional dan sosial. Menciptakan lingkungan belajar yang hangat, dan responsif dapat membantu siswa merasa betah di sekolah dan lebih tertarik untuk belajar. Selain itu, perilaku saling menolong dan menghargai juga dapat dicontohkan dan dibudayakan di kelas agar tercipta suasana sekolah yang kondusif bagi pembelajaran siswa. Kebiasaan untuk

4. Menghargai keunikan setiap siswa. Siswa memiliki kekuatan, kelemahan, serta preferensinya masing-masing, dan mereka mengalami masa pandemi dengan cara yang berbeda-beda pula. Tiap siswa, baik yang tampak mengalami hambatan akademis maupun yang biasa-biasa saja dan bahkan berprestasi, perlu diperhatikan sebagai individu yang utuh dan unik. Fokus utama perlu diarahkan pada bagaimana sekolah dapat membantu siswa untuk memiliki keterampilan yang mereka butuhkan sesuai dengan kondisi mereka saat ini. Target-target dari pemerintah dapat dijadikan sebagai acuan, namun sebaiknya tidak menjadi tujuan yang disamaratakan bagi semua siswa.
5. Membangun relasi dengan siswa. Dapat dipahami apabila pendekatan individual dari guru kepada siswa tampak tidak realistis karena banyaknya beban kerja dan tanggung jawab yang dimiliki guru. Namun dengan mempertimbangkan besarnya dampak positif yang dapat ditimbulkan dari hubungan yang hangat antara guru dengan siswa, suatu upaya untuk menjalin kedekatan dengan siswa menjadi patut diperjuangkan. Apabila pertemuan *1-on-1* dengan siswa kurang memungkinkan, guru dapat mengadakan pertemuan kelompok kecil yang diadakan secara rutin. Pertemuan ini juga bisa menjadi sarana bagi guru untuk melakukan asesmen kebutuhan tiap siswa (contoh: mengetahui konsep diri siswa dalam belajar). Misalnya, setiap hari guru meluangkan waktu di jam istirahat atau sepulang sekolah untuk bertemu dengan 7 anak secara bergantian. Pertemuan dapat diisi dengan beragam kegiatan yang santai dan menyenangkan. Durasi tidak perlu lama, namun perlu dilakukan secara konsisten. Hal ini dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri lebih baik di sekolah sehingga terhindar dari resiko yang tidak diinginkan oleh sekolah.
6. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat dalam menentukan kegiatan belajar yang mereka ikuti. Guru dapat membuat kesepakatan kepada siswa terkait metode belajar yang mereka inginkan. Misalnya setiap satu bulan sekali, siswa dapat memilih jenis aktivitas yang mereka mau untuk memahami suatu materi tertentu (contoh: menonton video, berdiskusi kelompok, mendengarkan *podcast*, dll). Tidak hanya terkait metode belajar, guru juga dapat membuat kesepakatan bersama terkait hukuman dan hadiah yang diperoleh siswa terkait keterlambatan pengumpulan tugas, partisipasi aktif dalam memberikan respons/pertanyaan selama di kelas, keterlambatan datang ke sekolah, dan kewajiban siswa lainnya. Contoh hadiah yang dapat diberikan adalah mendapatkan tepuk tangan dari teman sekelas, pujian dari teman sebangku dan guru, mengurangi jumlah soal latihan yang harus diselesaikan, atau dalam bentuk barang/makanan berdasarkan jumlah poin tertentu. Adapun contoh hukuman yang bisa menjadi pilihan adalah memberi tugas tambahan untuk dikerjakan sepulang sekolah, atau membantu petugas kebersihan menyapu pekarangan sekolah.
7. Mendorong keterlibatan orang tua/wali. Meskipun siswa sudah beranjak remaja dan menunjukkan kebutuhan untuk bisa mandiri, siswa tetap memerlukan bantuan dari guru maupun orang tua/wali untuk mengarahkan mereka. Keterlibatan orang tua/wali bisa diupayakan untuk ditingkatkan melalui berbagai cara, misalnya dengan memberikan tugas yang menginstruksikan siswa untuk melakukan wawancara, berfoto, atau membuat video bersama dengan orang tua/walinya. Selain itu, sekolah juga dapat mengundang para orang tua/wali untuk hadir dan beraktivitas bersama siswa di sekolah.

Ucapan Terima Kasih
Pertama ucapan diberikan kepada Magister Profesi Psikologi Kekhususan Pendidikan, Fakultas Psikologi UNIKA Atma Jaya, Jakarta atas dukungannya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami haturkan kepada SMPN 20 Tangerang, khususnya Bapak Kepala Sekolah SMPN 20 Tangerang atas kesediaan menjadi mitra tempat pelaksanaan kegiatan. Kepada seluruh siswa kelas 7 dan 8 SMPN 20 yang telah menjadi peserta kegiatan, terimakasih atas partisipasinya.

REFERENSI

Agostinelli, F., Doepke, M., Sorrenti, G., & Zilibotti, F. (2022). When the great equalizer shuts down: Schools, peers, and parents in pandemic times. 206, 104574. *Journal of Public Economics. 206*(104574).

Aikins, J., Bierman, K. L., & Parker, J. G. (2005). Navigating the transition to junior high school: The influence of pre-transition friendship and self-system characteristics. *Social Development, 14*(1), 42-60.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum untuk Pemulihan Pembelajaran.* Pusat Kurikulum dan Pembelajaran.

Branje, S., & Morris, A. S. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on adolescent emotional, social, and academic adjustment. *Journal of Research on Adolescence, 31*(3), 486-499.

Bukchin-Peles, S., & Ronen, T. (2021). The role of adolescents' personal and social resources in achieving desired emotional and behavioral outcomes during an anxiety- provoking pandemic outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(12).

Caprara, G. V., Kanacri, B. P., Gerbino, M., Zuffiano, A., Alessandri, G., Vecchio, G., . . . Bridglall, B. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development, 38*(4), 386-396.

Chen, J. J., & Krieger, N. J. (2022). Learning gain rather than learning loss during COVID-19: A proposal for reframing the narrative. *Contemporary Issues in Early Childhood*.

Chung, H., Elias, M., & Schneider, K. (1998). Patterns of individual adjustment changes during middle school transition. *Journal of School Psychology, 36*(1), 83- 101. doi:10.1016/s0022-4405(97)00051-4

Creswell, J. W. (2012). *Educational research planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.

Crone, E. A., & Achterberg, M. (2022). Prosocial development in adolescence. *Current Opinion in Psychology, 44*, 220-225.

Dawes, M. (2017). Early adolescents' social goals and school adjustment. *Social Psychology of Education, 20*(2), 299-328.

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Sanggau. (2022, February 8). *Serba- serbi Seputar Program Sekolah Penggerak*. Retrieved April 14, 2022, from https://disdikbud.sanggau.go.id/serba-serbi-seputar-program-sekolah-penggerak/

Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*(17).

Eskelä-Haapanen, S., Vasalampi, K., & Lerkkanen, M. K. (2021). Students' Positive Expectations and Concerns Prior to the School Transition to Lower Secondary School. , 65(7). *Scandinavian Journal of Educational Research, 65*(7), 1252-1265.

Evangelou, M., Taggart, B., Sylva, K., Melhuish, E. C., Sammons, P., & Siraj- Blatchford, I. (2008). *What makes a successful transition from primary to secondary school?* London, UK: The Department for Children, Schools, and Families.

Goldstein, S. E., Boxer, P., & Rudolph, E. (2015). Middle school transition stress: Links with academic performance, motivation, and school experiences. *Contemporary School Psychology, 19*(1), 21-29.

Heinsch, M., Agllias, K., Sampson, D., Howard, A., Blakemore, T., & Cootes, H. (2019). Peer connectedness during the transition to secondary school: a collaborative opportunity for education and social work. *The Australian Educational Researcher, 47*(2), 339-356.

Ikiz, F. E., & Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 2338-2342.

Kemdikbudristek. (2021). *Program Sekolah Penggerak*. Retrieved June 22, 2022, from Sekolah Penggeral: https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id/programsekolahpenggerak/

Kemdikbudristek. (2022, January 17). *Kurikulum Darurat*. Retrieved May 25, 2022, from Sistem Informasi Kurikulum Nasional: https://kurikulum.kemdikbud.go.id/kurikulum-darurat/

Kemdikbudristek. (2022). *Profil Pelajar Pancasila*. Retrieved June 20, 2022, from Cerdas Berkarakter: https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/profil-pelajar- pancasila/

Kemdikbudristek. (2022, February 08). *Serba-serbi Seputar Program Sekolah Penggerak*. Retrieved June 20, 2022, from Direktorat SMP: https://ditsmp.kemdikbud.go.id/serba-serbi-seputar-program-sekolah-penggerak/

Koppang, A. (2004). A transition program based on identified student and parent concerns. *Middle School Journal, 36*(1), 32-36.

Kuhfield, M., & Tarasawa, B. (2020). *The COVID-19 Slide: What summer learning loss can tell us about the potential impact of school closures on student academic achievement.* NWEA.

Lakhani, P. K., Jain, K., & Chandel, P. K. (2017). School adjustment, motivation and academic achievement among students. *International Journal of Research in Social Sciences, 7*(10), 333-348.