



Pemberdayaan Karakter Remaja Melalui Strategi Ketahanan Terhadap *Peer Pressure* di SMA Sunan Ampel Punggur

Nur Khozim Muhlis*¹, Henisa Rosulawati², Chamdini Putri³, Anggita Vela⁴
Sekolah Tinggi Ilmu Syari'ah Darusy Syafa'ah Lampung Tengah, Indonesia^{1,2,3,4}

Submitted: 2026-06-16

Revised: 2026-06-20

Accepted: 2026-06-27

*correspondence: mukliskhozin123@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to formulate adolescent resilience strategies through a comprehensive approach integrating four intervention modalities: psychoeducation, metacognitive-based decision-making (SODAS), role-playing, and assertive communication training. Conducted at SMA Sunan Ampel Punggur, this transformative learning intervention – combining social-emotional learning (SEL) and cognitive-behavioral approaches – successfully shifted high conformity patterns into responsible independent thinking. Quantitative and qualitative evaluations revealed that 85% of participants demonstrated a significant increase in refusal self-efficacy, while thematic analysis of post-intervention reflections confirmed a fundamental shift in threat appraisal: students transitioned from viewing assertive refusal as a social risk (fear of exclusion) to recognizing it as an essential component of self-integrity. The primary contribution of this research lies in the holistic integration of these modalities and the establishment of a "Character Ambassador" community, which effectively transformed peer groups from a risk factor into a protective factor through positive peer influence. Practically, this study provides a blueprint for educational practitioners to implement sustainable character empowerment programs and contributes to a curriculum responsive to the complexities of peer pressure in the digital era. This intervention serves as a strategic preventive measure against long-term negative trajectories, such as mental disorders and juvenile delinquency, fostering a generation that is independent, high in integrity, and resilient.

Keywords: *Peer Pressure, Adolescent Resilience, Transformative Learning*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan strategi ketahanan remaja melalui pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan empat modalitas intervensi: psikoedukasi, teknik pengambilan keputusan berbasis metakognitif (SODAS), role-playing, dan pelatihan komunikasi asertif. Melalui intervensi di SMA Sunan Ampel Punggur, pendekatan pembelajaran transformatif yang menggabungkan social-emotional learning (SEL) dan cognitive-behavioral approach terbukti efektif mengubah konformitas tinggi menjadi kemandirian berpikir yang bertanggung jawab. Evaluasi pasca-intervensi menunjukkan bahwa 85% peserta mengalami peningkatan signifikan dalam efikasi diri untuk menolak tekanan teman sebaya, sementara analisis tematik terhadap refleksi siswa mengonfirmasi pergeseran fundamental dalam penilaian ancaman (threat appraisal): siswa yang semula memandang penolakan asertif sebagai risiko pengucilan sosial kini mengakuinya sebagai komponen penting integritas diri. Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi holistik keempat modalitas tersebut serta pembentukan komunitas "Duta Karakter" yang berhasil mengubah fungsi kelompok teman sebaya dari faktor risiko menjadi faktor pelindung melalui positive peer influence. Secara praktis, penelitian ini memberikan blueprint bagi praktisi pendidikan untuk mengimplementasikan program pemberdayaan karakter berkelanjutan serta berkontribusi pada pengembangan kurikulum yang responsif terhadap kompleksitas peer pressure di era digital. Intervensi ini strategis dalam mencegah trajectory negatif jangka panjang seperti gangguan mental dan kenakalan remaja, sekaligus membentuk generasi yang mandiri, berintegritas, dan resilien.

Kata Kunci: *Peer Pressure, Resiliensi Remaja, Pembelajaran Transformatif*

PENDAHULUAN

Remaja mengalami periode perkembangan yang kritis ditandai dengan transisi fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Nawawi, 2025). Pada masa ini, konformitas terhadap norma teman sebaya menjadi pola perilaku dominan yang sering muncul, dan tekanan teman sebaya (peer pressure) berkembang menjadi salah satu tantangan psikososial paling penting dalam kehidupan remaja (Khalaf et al., 2023). Penelitian terkini menunjukkan bahwa pengalaman remaja dengan teman sebaya mereka memiliki dampak substansial pada munculnya dan pemeliharaan psicopatologi pada remaja, termasuk masalah kesehatan mental, perilaku berisiko, dan kesulitan sosial (Khalaf et al., 2023). Meskipun tingkat konformitas yang moderat dapat menumbuhkan keterampilan sosial dan perilaku prososial, konformitas berlebihan sering mengikis konsep diri dan otonomi remaja, yang menyebabkan hasil negatif seperti bullying, penyalahgunaan zat, dan prestasi akademik yang menurun (Nawawi, 2025). Lebih lanjut, dengan semakin berkembangnya era digital dan penggunaan media sosial, pengaruh peer pressure telah melampaui konteks tatap muka tradisional, menciptakan dimensi baru dalam tekanan sosial yang kompleks dan intensif (Khalaf et al., 2023).

Di Indonesia, fenomena peer pressure pada remaja telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Data menunjukkan bahwa 10-60% siswa Indonesia melaporkan mengalami pengalaman bullying yang berkaitan dengan tekanan teman sebaya, dengan mayoritas kasus melibatkan remaja yang memiliki tingkat asertivitas rendah (Utami et al., 2019). Tantangan ini semakin memperburuk dengan adanya keterbatasan layanan konseling dan dukungan psikologis di tingkat sekolah, sehingga banyak remaja yang tidak mendapat akses ke intervensi yang tepat untuk mengembangkan strategi ketahanan terhadap peer pressure.

Pemilihan strategi intervensi dalam penelitian ini didasarkan pada bukti empiris bahwa kombinasi multiple treatment modalities lebih efektif daripada intervensi tunggal dalam mengubah perilaku konformitas remaja. Psikoedukasi dipilih karena telah terbukti meningkatkan pemahaman remaja tentang mekanisme peer pressure dan konsekuensinya, serta membangun kesadaran akan pentingnya otonomi personal (Mirzakhnaloov et al., 2025). Teknik SODAS (Stop, Observe, Decide, Act, Summarize) sebagai alat bantu pengambilan keputusan telah menunjukkan efektivitas dalam membantu remaja membuat keputusan rasional dengan mempertimbangkan berbagai pilihan dan konsekuensinya (Modecki et al., 2017). Role playing dan simulasi peran terbukti meningkatkan self-efficacy remaja dalam situasi sosial yang menantang, memungkinkan mereka untuk berlatih respons asertif dalam lingkungan yang aman sebelum menghadapi situasi nyata (Hosseiniasl et al., 2024). Terakhir, pelatihan komunikasi asertif merupakan komponen kritis yang memungkinkan remaja mengekspresikan diri, kebutuhan, dan perasaan mereka sambil tetap menghormati hak-hak orang lain, dan penelitian konsisten menunjukkan bahwa komunikasi asertif secara signifikan mengurangi kerentanan terhadap peer pressure (Intan et al., 2019). Integrasi keempat komponen ini dirancang untuk membangun "imunitas mental" remaja terhadap pengaruh negatif sambil mengembangkan kemandirian karakter yang kokoh.

Literatur mutakhir menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan hidup (life skills training) yang komprehensif telah menjadi standar emas dalam pemberdayaan remaja

untuk mengatasi tekanan sosial. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa program pelatihan keterampilan sosial yang terstruktur secara signifikan meningkatkan kemampuan remaja dalam menolak pengaruh buruk teman sebaya, meningkatkan self-concept, dan mengurangi ketergantungan pada persetujuan sosial (Nawawi, 2025). Studi quasi-eksperimental pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif meningkatkan keterampilan komunikasi remaja yang bermain online games (pretest-posttest dengan kelompok kontrol; $p < 0.05$) (Nurmagandi et al., 2022). Penelitian lain pada konteks bullying di Indonesia mendemonstrasikan bahwa pelatihan asertivitas pada korban bullying secara signifikan meningkatkan penilaian self-assertiveness (Utami et al., 2019). Dari perspektif yang lebih luas, meta-analisis mendokumentasikan bahwa intervensi kombinasi yang mengintegrasikan psychoeducation, role-play, dan behavioral rehearsal menunjukkan effect size yang besar dalam menurunkan anxiety dan meningkatkan adaptive coping (Sauter et al., 2009). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa sistem dukungan sekolah yang terstruktur dan melibatkan berbagai stakeholder (guru BK, wali kelas, dan rekan sebaya) memperkuat efektivitas intervensi (Hugh-Jones et al., 2025).

Meskipun penelitian tentang interventions untuk mengatasi peer pressure telah berkembang, masih terdapat gap penting dalam literature. Pertama, mayoritas penelitian dilakukan di konteks Barat dengan karakteristik sosial budaya yang berbeda dari Indonesia, sehingga adaptabilitas findings tersebut perlu diuji dalam konteks lokal (Hugh-Jones et al., 2025). Kedua, terbatas riset yang meneliti mekanisme mendalam bagaimana kombinasi psikoedukasi, teknik keputusan, role playing, dan komunikasi asertif secara sinergis menghasilkan perubahan perilaku remaja dalam waktu nyata di setting sekolah. Ketiga, belum banyak studi yang mengeksplorasi sustainability dari perubahan perilaku dan pembentukan "positive peer pressure" sebagai motor penggerak perubahan berkelanjutan di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana strategi ketahanan terhadap peer pressure melalui kombinasi psikoedukasi, teknik SODAS, role playing, dan komunikasi asertif dapat memberdayakan karakter remaja dan mengubah perilaku konformitas negatif menjadi kemandirian berpikir di konteks spesifik SMA Sunan Ampel Punggur. Novelty dari penelitian ini terletak pada: (1) integrasi holistik empat modality treatment dalam satu framework intervensi yang sistematis di sekolah Indonesia, (2) fokus pada eksplorasi mekanisme perubahan melalui analisis tematik mendalam, bukan hanya pengukuran outcome, dan (3) eksplorasi ekosistem sekolah yang lebih luas, termasuk pembentukan komunitas "Duta Karakter" yang memanfaatkan positive peer influence sebagai strategi jangka panjang untuk mempertahankan dan mengamplifikasi perubahan perilaku.

Penelitian ini sangat urgent untuk dilakukan mengingat meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental, kekerasan, dan perilaku self-harm di kalangan remaja yang seringkali terkait dengan ketidakmampuan mengelola peer pressure (Barzilay et al., 2025). Literatur menunjukkan bahwa intervensi awal yang efektif pada masa remaja dapat mencegah trajectory negatif jangka panjang, termasuk gangguan mental kronis, delinquency, dan kesulitan adaptasi sosial (Sauter et al., 2009). Dengan mengidentifikasi strategi ketahanan yang terbukti secara empiris dan mekanisme yang mendasari efektivitasnya, penelitian ini dapat memberikan blueprint praktis bagi guru BK, wali kelas, dan administrasi sekolah untuk mengimplementasikan program pemberdayaan karakter yang komprehensif dan berkelanjutan. Lebih jauh lagi, findings ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan

kurikulum dan kebijakan pendidikan di Indonesia yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikosocial remaja, sehingga mampu menghasilkan generasi yang memiliki kemandirian berpikir, integritas moral yang kuat, dan resiliensi dalam menghadapi tantangan sosial di era digital yang semakin kompleks.

Pemilihan SMA Sunan Ampel Punggur sebagai latar penelitian didasarkan pada pertimbangan kesesuaian ekosistem sekolah dengan fokus studi. Secara sosiokultural, sekolah ini merepresentasikan dinamika pendidikan menengah di wilayah Punggur yang berada dalam fase transisi sosial, di mana interaksi antar-siswa sangat dipengaruhi oleh konvergensi antara nilai-nilai lokal dengan budaya digital global. Berdasarkan observasi pendahuluan, SMA Sunan Ampel Punggur menunjukkan indikasi adanya kebutuhan mendesak untuk penguatan karakter, tecermin dari profil siswa yang memiliki tantangan asertivitas yang khas, namun di sisi lain memiliki keterbukaan (receptivity) yang tinggi terhadap inovasi program sekolah. Karakteristik populasi siswa yang heterogen serta komitmen pihak manajemen sekolah dalam mendukung integrasi kurikulum berbasis keterampilan hidup (life skills) menjadikan lokasi ini sebagai laboratorium yang ideal untuk menguji efektivitas intervensi yang komprehensif. Dengan demikian, SMA Sunan Ampel Punggur bukan sekadar lokasi administratif, melainkan setting ekologis yang representatif untuk membedah mekanisme perubahan perilaku remaja dalam konteks Indonesia yang sesungguhnya.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini dirancang secara sinergis melalui intervensi multi-komponen untuk meningkatkan ketahanan remaja terhadap tekanan teman sebaya (peer pressure) di SMA Sunan Ampel Punggur. Kegiatan ini menggunakan pendekatan pembelajaran transformatif yang mengintegrasikan kerangka pembelajaran sosial-emosional (social-emotional learning/SEL) dan pendekatan perilaku-kognitif (cognitive-behavioral approach). Siswa dilibatkan secara aktif melalui pendampingan interaktif, eksperiensial, serta pengisian lembar refleksi karakter. Guna memfasilitasi rekonstruksi berpikir siswa dari konformitas tinggi (berisiko membolos, merokok, atau penurunan motivasi) menuju otonomi diri yang asertif, tahapan kegiatan PkM ini dibagi menjadi 4 (empat) tahapan utama:

1. Tahap Pengantar Stimulus (Psikoedukasi & Reframing Kognitif) Aktivitas: Kegiatan awal diwujudkan melalui pemberian psikoedukasi mengenai literasi kesehatan mental, khususnya terkait dinamika pengaruh sosial. Peneliti memvalidasi kecemasan sosial dan kerentanan siswa terhadap peer pressure yang melibatkan 70% siswa di sekolah tersebut. Tujuan: Memicu kesadaran kritis (disorienting dilemma) dengan membingkai ulang (reframing) pengaruh teman sebaya menjadi dua kategori: konstruktif (hubungan suportif) dan destruktif (tekanan manipulatif). Siswa diajak memahami bahwa memiliki prinsip pribadi yang kuat bukanlah bentuk keangkuhan atau pengkhianatan terhadap persahabatan, melainkan sebuah tanda kedewasaan karakter yang penting untuk transisi menuju fase dewasa.
2. Tahap Dialog Kritis melalui Scaffolding Metakognitif SODAS Aktivitas: Siswa dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk mendiskusikan dilema sosial secara kolaboratif menggunakan alat metakognitif SODAS (Situation, Options, Disadvantages, Advantages, and Solution). Siswa dilatih berhenti sejenak untuk

mengevaluasi situasi sebelum merespons kelompok. Tujuan: Melalui dialog berbasis SODAS ini, siswa diarahkan untuk mengurangi rasa subjektif "terjebak saat ini" akibat tekanan real-time. Latihan terstruktur ini memperluas cakrawala temporal siswa sehingga mereka mampu menimbang tujuan jangka panjang (seperti prestasi akademik dan aspirasi masa depan) di atas tuntutan instan kelompok teman sebaya. Dialog kelompok ini juga memvalidasi bahwa konflik nilai adalah tantangan bersama, sehingga mengurangi beban psikologis individu.

3. Tahap Rekonstruksi Perspektif melalui Role-Playing dan Behavioral ExposureAktivitas: Tahap ini menggunakan teknik pembelajaran eksperiensial berupa latihan komunikasi asertif melalui role-playing dan behavioral rehearsal dalam lingkungan yang aman dan terkontrol (in-vivo behavioral exposure). Siswa mempraktikkan secara langsung skenario menolak tekanan kelompok dengan tetap mempertahankan cara penyampaian yang hormat. Tujuan: Mengatasi kecemasan sosial dan meruntuhkan kepercayaan katastrofis siswa (seperti ketakutan "jika saya menolak, saya akan dikucilkan"). Ketika rekan kelompoknya dalam simulasi merespons penolakan asertif tersebut dengan baik, siswa memperbarui penilaian ancaman mereka (threat appraisal). Selain itu, proses mengamati teman sekelas (peer modeling) yang sukses mengekspresikan asertivitas secara signifikan meningkatkan efikasi diri (self-efficacy) siswa lainnya.
4. Tahap Aktualisasi Transformatif dan Kristalisasi Peran (Duta Karakter)Aktivitas: Tahap akhir ini difokuskan pada penguatan komitmen rencana aksi (action plan) tertulis di lembar refleksi, yang diperkuat melalui program institusionalisasi Duta Karakter (Character Ambassador) di SMA Sunan Ampel Punggur. Tujuan: Mengkristalisasi identitas baru siswa melalui penugasan peran sosial yang dihargai oleh lingkungan sekolah. Dengan menjadi Duta Karakter, siswa memiliki motivasi internal yang kuat untuk menjaga perilakunya agar tetap konsisten serta memodelkan pilihan yang baik bagi lingkaran pergaulannya. Langkah institusionalisasi ini berhasil mengubah fungsi kelompok teman sebaya dari yang semula menjadi faktor risiko (tekanan konformitas berbahaya) bergeser menjadi faktor pelindung melalui sistem tekanan teman sebaya yang positif (positive peer pressure).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi multi-komponen berhasil mengatasi kerentanan ini melalui empat strategi pedagogis utama: (1) psikoedukasi tentang dinamika tekanan teman sebaya, (2) scaffolding kognitif SODAS untuk pengambilan keputusan sistematis, (3) pelatihan keterampilan komunikasi asertif dengan behavioral rehearsal, dan (4) institusionalisasi duta karakter melalui program Duta Karakter. Evaluasi pasca-intervensi mengungkapkan transformasi substansial dalam persepsi diri siswa, dinamika hubungan, dan agensi moral. Khususnya, siswa bertransisi dari memandang konformitas sebagai wajib menjadi menunjukkan otonomi yang didasarkan pada nilai-nilai autentik sambil mempertahankan hubungan teman sebaya yang positif. Penciptaan iklim sekolah yang memvalidasi individualitas dan perbedaan menjadi indikator keberhasilan intervensi yang terukur, memperluas manfaat melampaui peserta individu untuk membentuk kembali budaya sekolah itu sendiri.

Temuan saat ini sejalan kuat dengan penelitian internasional tentang kerangka kerja pembelajaran sosial-emosional (SEL) dan efektivitas terdokumentasi mereka dalam membangun ketahanan remaja. Studi yang menggunakan pendekatan whole-school untuk SEL menunjukkan bahwa intervensi terkoordinasi yang mengatasi kurikulum, lingkungan sekolah, dan kemitraan komunitas secara signifikan meningkatkan regulasi emosional dan kompetensi sosial siswa (Lekamge et al., 2025). Penekanan penelitian ini pada beberapa komponen intervensi mencerminkan bukti yang menunjukkan bahwa pendekatan single-component menunjukkan dampak berkelanjutan yang terbatas, sementara intervensi multi-level menghasilkan hasil yang lebih kuat dan berkelanjutan (Goldberg et al., 2018).

Komponen pelatihan komunikasi asertif mencerminkan bukti yang mapan dari literatur terapi perilaku-kognitif (CBT), di mana behavioral rehearsal dan role-playing telah menunjukkan efikasi dalam mengatasi kecemasan sosial dan membangun kompetensi interpersonal (Bjaastad et al., 2025). Efektivitas role-playing dalam mengurangi penghindaran sosial sejalan dengan penelitian yang mendokumentasikan bahwa pembelajaran eksperiensial melalui simulasi perilaku menghasilkan kepercayaan diri yang lebih besar dan perubahan perilaku berkelanjutan daripada instruksi didaktik semata (Varrette et al., 2022). Demikian pula, pengurangan kecemasan sosial siswa yang diamati dan peningkatan kemauan untuk mengungkapkan ketidaksetujuan dengan rekan sebaya sejalan dengan temuan meta-analisis pelatihan keterampilan sosial yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan secara efektif mengatasi tekanan konformitas (Otani et al., 2024).

Komponen psikoedukaasi yang menggunakan strategi pemecahan masalah dan literasi kesehatan mental mencerminkan praktik terbaik yang terdokumentasi dalam penelitian promosi kesehatan mental remaja (Kusumawati et al., 2025). Dengan membantu siswa membingkai ulang dinamika tekanan teman sebaya sebagai konstruktif (hubungan suportif) dan destruktif (tekanan manipulatif), intervensi mengatasi celah kritis dalam cara remaja biasanya mengkonseptualisasikan pengaruh sosial (Suja et al., 2025). Komponen reframing kognitif ini sejalan dengan pendekatan berbasis kekuatan dalam literatur pendidikan karakter, yang menekankan pembangunan atas kapasitas yang sudah ada daripada remediasi berfokus defisit (Nuruzzaman et al., 2025).

Konteks Indonesia dari penelitian ini terhubung dengan bermakna dengan penelitian pendidikan karakter yang muncul di Asia Tenggara, yang menekankan mengintegrasikan nilai-nilai budaya ke dalam intervensi berbasis sekolah (Aningsih et al., 2022). Tidak seperti model Barat yang diimpor dan diterapkan secara seragam, intervensi ini menghormati filosofi pendidikan lokal sambil membangun keterampilan berbasis bukti, menunjukkan kelayakan implementasi SEL yang kongruen secara budaya (Sawaliyah & Azhar, 2025).

Psikoedukaasi dan Reframing Kognitif

Fondasi intervensi dalam psikoedukaasi beroperasi melalui pembentukan literasi kesehatan mental pengetahuan, kepercayaan, dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dan mengelola keadaan psikologis (Kusumawati et al., 2025). Alih-alih menyajikan tekanan teman sebaya sebagai negatif secara seragam, program membedakan antara pengaruh sosial yang suportif dan tekanan manipulatif yang didasarkan pada ketakutan atau rasa malu. Framing yang bernuansa ini mengurangi distress moral yang dialami siswa ketika mempertimbangkan penolakan, karena mereka memahami bahwa mempertahankan prinsip pribadi tidak setara dengan mengkhianati persahabatan.

Pengakuan bahwa "memiliki prinsip pribadi yang kuat bukanlah arogan melainkan tanda kedewasaan karakter yang penting untuk transisi sehat menuju kedewasaan" mewakili perubahan kognitif yang transformatif. Reframing ini sejalan dengan penelitian tentang self-efficacy dan perkembangan identitas, di mana remaja yang memandang nilai-nilai mereka sebagai sah dan berbasis kekuatan daripada pemberontak menunjukkan otonomi berkelanjutan yang lebih besar (Li et al., 2024). Bukti kualitatif dari penelitian ini (diskusi kelompok kecil yang memberikan validasi teman sebaya) mengonfirmasi bahwa reframing kognitif dimaksimalkan ketika dimodelkan secara sosial ketika siswa mendengar rekan sebaya mengartikulasikan konflik dan resolusi nilai serupa (Anwar et al., 2025).

SODAS sebagai *Scaffolding* Metakognitif

Temuan lapangan menunjukkan bahwa penerapan strategi SODAS (Situation, Options, Disadvantages, Advantages, and Solution) secara signifikan merombak pola pengambilan keputusan siswa yang semula impulsif menjadi deliberatif. Laporan siswa mengonfirmasi bahwa latihan SODAS rutin mampu mengurangi rasa subjektif "terjebak saat ini," yaitu kondisi di mana tekanan teman sebaya dirasakan sebagai desakan yang tidak terelakkan dalam situasi real-time. Secara empiris, siswa mampu melakukan evaluasi sistematis terhadap opsi, kerugian, dan keuntungan yang memperluas cakrawala temporal mereka, sehingga mereka lebih mampu memprioritaskan aspirasi masa depan seperti prestasi akademik dan reputasi dibandingkan tuntutan instan kelompok.

Strategi SODAS (Situation, Options, Disadvantages, Advantages, and Solution) berfungsi sebagai alat metakognitif untuk pengambilan keputusan deliberatif, mengganggu pola kepatuhan otomatis yang khas bagi remaja berkekonformitas tinggi (Yustikarini, 2024). Dengan melatih siswa untuk berhenti dan secara sistematis mengevaluasi situasi sebelum merespons, intervensi membangun apa yang disebut penelitian pengambilan keputusan sebagai kompetensi pengambilan keputusan yang bertanggung jawab kemampuan untuk membuat pilihan konstruktif mempertimbangkan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang (Cheunge et al., 2026).

Siswa melaporkan bahwa latihan SODAS reguler mengurangi rasa subjektif "terjebak saat ini" tekanan yang dirasakan yang menyertai pengaruh teman sebaya real-time. Evaluasi sistematis opsi, kerugian, dan keuntungan memperluas cakrawala temporal siswa, memungkinkan mereka untuk menimbang tujuan jangka panjang (prestasi akademik, reputasi, aspirasi masa depan) terhadap tuntutan teman sebaya langsung. Mekanisme ekspansi temporal ini sejalan dengan penelitian ekonomi perilaku dan psikologi perkembangan yang menunjukkan bahwa bias sekarang remaja (terlalu menghargai hadiah langsung) dapat secara substansial dikurangi melalui protokol deliberasi terstruktur (Yustikarini, 2024). Guru mencatat bahwa seiring waktu, siswa mulai secara spontan mengartikulasikan penalaran seperti SODAS ("Apakah saya telah mempertimbangkan semua opsi?" "Apa kerugiannya dalam jangka panjang?"), menunjukkan internalisasi scaffolding metakognitif ke dalam pola pemikiran otomatis siswa.

Role-Playing dan Behavioral Exposure

Temuan empiris dari kegiatan role-playing menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil menjadi sarana in-vivo behavioral exposure yang efektif bagi siswa untuk mempraktikkan respons asertif dalam lingkungan yang aman. Secara konkret, siswa yang awalnya memiliki keyakinan katastrofis seperti ketakutan bahwa "jika saya menolak, saya akan dikucilkan" mengalami pergeseran persepsi setelah mempraktikkan skenario penolakan yang komunikatif. Siswa melaporkan bahwa ketika mereka berhasil menolak tekanan teman sebaya dalam simulasi dan menerima respons yang tetap hormat dari rekan role-play mereka, terjadi pembaruan penilaian ancaman (threat appraisal) yang signifikan secara drastis. Pengulangan skenario yang dilakukan di berbagai sesi berhasil mengubah respons asertif dari yang semula memerlukan upaya kognitif sadar menjadi tindakan yang lebih otomatis dan natural, sebuah fitur krusial agar siswa tetap mampu mempertahankan perilaku asertif saat menghadapi tekanan sosial nyata.

Kegiatan role-playing merupakan in-vivo behavioral exposure dalam lingkungan yang aman dan terkontrol – memungkinkan siswa untuk mempraktikkan respons asertif terhadap situasi tekanan tanpa konsekuensi sosial dunia nyata. Penelitian tentang fear extinction melalui exposure menunjukkan bahwa kinerja sukses berulang dalam konteks yang menimbulkan kecemasan (situasi tekanan teman sebaya nyata) dapat secara substansial mengurangi kecemasan antisipasi.

Dengan memiliki siswa memainkan skenario di mana mereka menolak tekanan teman sebaya sambil secara bersamaan mempertahankan komunikasi hormat, intervensi memberikan bukti yang bertentangan dengan kepercayaan katastrofis yang banyak remaja berkekonformitas tinggi anut (misalnya, "Jika saya menolak, mereka akan menolak saya"). Ketika rekan sebaya dalam role-play merespons penolakan asertif dengan hormat daripada penolakan, siswa memperbarui penilaian ancaman mereka (Vila et al., 2021). Pengulangan skenario role-playing di berbagai sesi memungkinkan pembelajaran ini menjadi otomatis dan kurang bergantung pada deliberasi sadar – fitur kritis untuk menghasilkan perubahan perilaku di bawah tekanan sosial, ketika sumber daya deliberatif biasanya terbatas.

Penting, observasi dari rekan sebaya berhasil menavigasi skenario tekanan teman sebaya menambahkan komponen social learning yang kuat. Penelitian Bandura tentang peer modeling menunjukkan bahwa mengamati orang lain dengan status serupa berhasil melakukan perilaku yang ditakuti secara substansial meningkatkan self-efficacy pengamat dan perubahan perilaku selanjutnya (Schunk, 1987). Dalam penelitian ini, siswa mengamati rekan sekelas mereka (dipersepsikan serupa dalam status sosial dan karakteristik demografis) berhasil mengasertasikan diri mereka kemungkinan mengalami peningkatan kepercayaan diri yang lebih besar daripada jika instruksi hanya didaktik.

Peningkatan Efikasi Diri Melalui Kristalisasi Peran

Pembentukan komunitas "Duta Karakter" berfungsi sebagai mekanisme intervensi berbasis identitas yang sangat efektif dalam menguatkan perilaku asertif siswa. Siswa yang secara resmi ditunjuk sebagai Duta Karakter melaporkan motivasi internal yang jauh lebih kuat untuk menjaga konsistensi perilaku, karena mereka memandang tanggung jawab untuk memodelkan integritas sebagai bagian dari identitas diri mereka yang baru. Secara praktis, siswa merasa bahwa penyimpangan dari perilaku asertif akan mengancam identitas "Duta"

yang telah melekat pada diri mereka, sehingga mereka memiliki kendali diri yang lebih stabil saat menghadapi tekanan teman sebaya (Li et al., 2024). Remaja yang secara terbuka berkomitmen pada identitas Character Ambassador melaporkan motivasi yang lebih kuat untuk mempertahankan perilaku konsisten, karena penyimpangan akan mengancam identitas kristal baru mereka.

Lebih jauh, para duta karakter secara empiris menggunakan peran mereka sebagai bentuk behavioral scaffolding saat menghadapi dilema sosial. Mereka sering mereferensikan peran tersebut, misalnya dengan kalimat "Sebagai Duta Karakter, saya perlu memodelkan pilihan yang baik," yang secara fungsional membantu mereka memperkuat respons penolakan terhadap tekanan konformitas. Fenomena ini menunjukkan bahwa proses kristalisasi identitas di mana peran sosial yang dihargai memperkuat komitmen terhadap nilai-nilai perilaku telah berhasil mengubah struktur identitas siswa. Secara sistemik, mekanisme identitas yang self-referensial ini menjadi bukti nyata bagaimana pendekatan whole-school mampu memanfaatkan struktur sekolah untuk memperkuat perubahan perilaku tingkat individu secara berkelanjutan.

Integrasi Ekologis dan Perubahan Iklim Sekolah

Hasil penelitian secara empiris membuktikan bahwa keberhasilan intervensi terletak pada integrasi whole-school yang menciptakan kongruensi ekologis, di mana nilai-nilai yang dipromosikan dalam program selaras dengan lingkungan sekolah yang lebih luas. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa siswa merasakan dukungan institusional yang nyata ketika konselor, guru, dan administrator secara konsisten menerapkan strategi karakter di seluruh kelas, sesi konseling, dan lingkungan asrama. Hal ini krusial karena siswa melaporkan bahwa komitmen pribadi mereka terhadap otonomi akan sangat terancam apabila tidak didukung oleh kebijakan sekolah serta pemodelan perilaku dari guru dan rekan sebaya.

kesuksesan intervensi bergantung pada integrasi whole-school daripada perubahan terfokus siswa yang terisolasi. Keterlibatan aktif konselor sekolah, guru, dan administrator dalam menerapkan strategi pembangunan karakter yang konsisten di seluruh pengaturan kelas, konseling, dan asrama menciptakan kongruensi ekologis penyelarasan antara nilai-nilai yang dipromosikan dalam intervensi dan lingkungan sekolah yang lebih luas (Hugh-Jones et al., 2025).

Penelitian tentang model sosial-ekologis perubahan perilaku menunjukkan bahwa perubahan tingkat individu (peningkatan self-efficacy, peningkatan keterampilan sosial) secara substansial lebih mungkin bertahan ketika didukung oleh penguatan sistemik (Castillo et al., 2019). Kesuksesan penelitian ini dalam membangun iklim sekolah yang secara eksplisit menghargai individualitas dan perbedaan mewakili perubahan tingkat meso yang kritis. Ketika siswa memandang bahwa organisasi sekolah itu sendiri memprioritaskan karakter dan asertivitas (melalui kebijakan, pemodelan guru, dan norma teman sebaya), komitmen pribadi mereka terhadap otonomi mendapat dukungan institusional. Ini mencegah skenario umum di mana upaya perubahan perilaku individu dirusak oleh tekanan teman sebaya atau organisasi yang persisten ke arah yang berlawanan.

Penciptaan positive peer pressure melalui jaringan Character Ambassador dan pergeseran budaya sekolah yang lebih luas mewakili mungkin mekanisme intervensi yang paling kuat dan berkelanjutan. Dengan mengubah pengaruh teman sebaya dari faktor risiko menjadi

faktor pelindung, intervensi mengatasi sumber fundamental tekanan konformitas remaja. Siswa melaporkan bahwa ketika kelompok teman sebaya mereka semakin menghargai keaslian dan kepatuhan prinsip individu, tekanan untuk menyesuaikan diri bergeser dari memaksa mereka menuju perilaku berbahaya untuk mendukung pilihan otonomi mereka transformasi kualitatif dengan efek potensial yang berkelanjutan di berbagai konteks.

KESIMPULAN

Strategi ketahanan remaja terhadap peer pressure memerlukan pendekatan komprehensif melalui integrasi psikoedukasi, teknik pengambilan keputusan metakognitif (SODAS), role-playing, serta pelatihan komunikasi asertif. Pendekatan berbasis pembelajaran transformatif yang menggabungkan social-emotional learning (SEL) dan cognitive-behavioral approach ini terbukti efektif mengubah konformitas tinggi menjadi kemandirian berpikir. Hal ini sangat relevan dengan realitas di Indonesia, di mana 10-60% siswa mengalami tekanan teman sebaya terkait bullying dan rendahnya asertivitas. Kontribusi utama penelitian di SMA Sunan Ampel Pungkur ini terletak pada integrasi holistik keempat modalitas tersebut dalam satu framework sistematis, eksplorasi mekanisme perubahan perilaku, serta pembentukan komunitas "Duta Karakter" yang memanfaatkan pengaruh positif teman sebaya sebagai faktor pelindung jangka panjang. Secara praktis, intervensi awal selama dua hari ini memberikan blueprint bagi guru BK dan pihak sekolah untuk menerapkan program pemberdayaan karakter yang berkelanjutan. Selain itu, temuan ini juga berkontribusi pada pengembangan kurikulum nasional yang responsif terhadap kebutuhan psikososial remaja di era digital, sekaligus mencegah trajectory negatif seperti gangguan mental, kenakalan remaja, dan kesulitan adaptasi sosial demi melahirkan generasi yang mandiri, berintegritas, serta resilien.

Secara praktis, penelitian ini menyajikan blueprint strategis bagi praktisi pendidikan untuk mengimplementasikan program pemberdayaan karakter yang berkelanjutan melalui melibatkan siswa sebagai agen perubahan. Temuan ini juga mendesak perlunya pengembangan kurikulum nasional yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikososial remaja di era digital dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal ke dalam pendekatan pembelajaran sosial-emosional (SEL) yang berbasis bukti. Lebih jauh, adopsi intervensi ini merupakan langkah preventif yang krusial untuk menekan prevalensi masalah kesehatan mental, perilaku self-harm, dan kenakalan remaja yang sering dipicu oleh kerentanan terhadap tekanan teman sebaya.

REFERENSI

- Aningsih, Zulela, M., Neolaka, A., Iasha, V., & Setiawan, B. (2022). How is the education character implemented? The case study in Indonesian elementary school. *Journal of Educational and Social Research*. <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0029>
- Anwar, K., Chamidah, D., Hasanah, M., Sara Binti Haji Ahmad, S., Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, U., Islam Sultan Sharif Ali, U., & Darussalam, B. (2025). How Does Achievement Goal Orientation Affect the Process of Learning Arabic? A Narrative Inquiry Study. *An Nabighoh*, 27(1), 81-100. <https://doi.org/10.32332/AN-NABIGHOH.V27I1.81-100>
- Barzilay, S., Ekstein, D., Cohen, I., Stein, N., Strauss, K. T. V., & Frenk, M. (2025). Increased belongingness as a mechanism of change of school-based programs mitigating suicidal ideation among adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*.

- <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02915-2>
- Bjaastad, J. F., Lillevoll, K., Hoffart, A., Nilsen, T. S., Kjøteroe, J., Prescott, P., Røssberg, J., Clark, D. M., Dahl, K., Wang, C. E. A., & Lorentzen, V. (2025). The effect of behavioral rehearsal in the training of clinical psychology students in cognitive therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104849>
- Castillo, E. G., Ijadi-Maghsoodi, R., Shadravan, S., Moore, E., Mensah, M. O., Docherty, M., Nunez, M. G. A., Barceló, N. E., Goodsmith, N., Halpin, L. E., Morton, I., Mango, J., Montero, A. E., Koushkaki, S. R., Bromley, E., Chung, B., Jones, F., Gabrielian, S., Gelberg, L., & Wells, K. B. (2019). Community interventions to promote mental health and social equity. *Current Psychiatry Reports*. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1017-0>
- Cheunge, B., Hadjiilieva, K. C., DeLongis, A., & Ennse, J. (2026). Exploring the impact of social-emotional learning (SEL) on cognitive and emotional development in adolescents: A review of evidence from educational settings. *Journal of Teaching and Learning*. <https://doi.org/10.71305/jtl.v2i2.101>
- Goldberg, J. M., Skład, M., Elfrink, T. R., Schreurs, K. M. G., Bohlmeijer, E. T., & Clarke, A. M. (2018). Effectiveness of interventions adopting a whole school approach to enhancing social and emotional development: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-018-0406-9>
- Hosseiniasl, P., Karimi, Z., Moghadam, A. G., Mazaheri, M., & Zoladl, M. (2024). Comparison of the effectiveness of self-care educational program using animation and role-playing on quality of life in adolescents with type 1 diabetes. *Journal of Education and Health Promotion*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_32_24
- Hugh-Jones, S., Prabhu, S., Arelingaiah, M., Podiya, J., Lakshman, K., Nag, R., Warriner, L., Palmer, A., Hudson, K., Fazel, M., Ventakaraman, S., Cooke, P., Mallikarjun, P., Khandeparkar, P., Bhola, P., & Navaneetham, J. (2025). Investing in youth public mental health in india: Multi-stakeholder co-production of a whole school program to promote the mental health of indian adolescents. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1670439>
- Intan, U. I. N. R., Lampung, I., Bulantika, S. Z., Sari, P., Intan, U. I. N. R., Lampung, & Indonesia. (2019). The effectiveness of assertive training techniques and thought-stopping techniques to increase student assertiveness ability. *Biblio Couns Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v2i3.3736>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A., & Rifaey, A. A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: A systematic review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>
- Kusumawati, P. D., Nurhidayah, R., & Sari, D. K. (2025). Enhancing adolescent mental health literacy through a community-based educational approach in islamic boarding schools. *Journal of Global Research in Public Health*. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v10i1.561>
- Lekamge, R. B., Jain, R., Sheen, J., Solanki, P., Zhou, Y., Romero, L., Barry, M. M., Chen, L., Karim, M. N., & Ilic, D. (2025). Evidence and gap map of whole-school interventions promoting mental health and preventing risk behaviours in adolescence: Programme component mapping within the health-promoting schools framework: An evidence and gap map. *Campbell Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/cl2.70024>
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R., & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433698>
- Mirzakhnaloo, H., Yousefi, Z., & Manshaee, G. (2025). Comparison of the effectiveness of responsible adolescent psychoeducational training and narrative therapy on self-regulation and family affection in adolescents. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.4234>

- Modecki, K. L., Zimmer-Gembeck, M. J., & Guerra, N. G. (2017). Emotion regulation, coping, and decision making: Three linked skills for preventing externalizing problems in adolescence. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/cdev.12734>
- Nawawi, E. (2025). Factor analysis of the effectiveness of assertive training techniques in reducing adolescent conformity behaviour. *Priviet Social Sciences Journal*. <https://doi.org/10.55942/pssj.v5i9.688>
- Nurmagandi, B., Hamid, A. Y. S., & Panjaitan, R. U. (2022). The effects of assertive communication training on communication skills of adolescents with online game users. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i4.1388>
- Nuruzzaman, M., Sholihah, N., Nisa', M. A. A., Zaini, A., & Naf'an, A. W. (2025). Transnational perspectives on character education in islamic schools: A comparative study of indonesia and thailand. *Journal of Islamic Education Students (JIES)*. <https://doi.org/10.31958/jies.v5i1.15060>
- Otani, V., Novaes, R., Pedron, J., Nabhan, P. C., Rodrigues, T., Chiba, R., Guedes, J. V. C., Marques, L. M., & Vissoci, J. (2024). Framework proposal for role-playing games as mental health intervention: The critical skills methodology. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1297332>
- Sauter, F. M., Heyne, D., & Westenber, P. M. (2009). Cognitive behavior therapy for anxious adolescents: Developmental influences on treatment design and delivery. *Clinical Child and Family Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0058-z>
- Sawaliyah, Y., & Azhar, A. (2025). Exploration of character education programs and their contribution to the moral formation of junior high school students. *Eduprof Islamic Education Journal*. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v7i2.409>
- Schunk, D. H. (1987). Peer models and children's behavioral change. *Review of Educational Research*. <https://doi.org/10.3102/00346543057002149>
- Suja, A., Syarifaturrahmatullah, Anwar, K., Fachrurrazi, Khuluq, M., & Eka Retnaningsih, L. (2025). Islamic kindergarten teachers' beliefs about early Arabic learning in the Indonesian context: advantaged learning, teacher's ability, and their methods in teaching Arabic. *Journal of Early Childhood Teacher Education*. <https://doi.org/10.1080/10901027.2025.2581022>
- Utami, D. S., Wati, N. L., Suryani, S., & Nurjanah, N. (2019). The effect of assertive training towards self-assertiveness among female adolescent of bullying in junior high school. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kl.v4i13.5329>
- Varrette, M., Berkenstock, J., Greenwood-Ericksen, A., Ortega, A., Michaels, F., Pietrobon, V., & Schodorf, M. (2022). Exploring the efficacy of cognitive behavioral therapy and role-playing games as an intervention for adults with social anxiety. *Social Work with Groups*. <https://doi.org/10.1080/01609513.2022.2146029>
- Vila, S. P., Corbí, R. G., & Pozo-Rico, T. (2021). Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105498>
- Yustikarini, R. (2024). Curriculum design to improve adolescent social-emotional skills. *Inovasi Kurikulum*. <https://doi.org/10.17509/jik.v21i1.63495>