



Pelatihan Prinsip-prinsip Behavioristik sebagai Penunjang Resiliensi Psikologis di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung

Yudha Popiyanto¹, Savitri Suryandari², Suprihatien³, Anna Roosyanti⁴✉, Friendha Yuanta⁵

Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia^{1,2,3,4,5}

E-mail: yudhapopiyanto_fbs@uwks.ac.id¹, savitri.suryandari69@gmail.com²,
titi.suprihatien_fbs@uwks.ac.id³, a.roosyanti@gmail.com⁴, www.friendha@gmail.com⁵

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung lebih dari 2 tahun ini mengharuskan pembelajaran dilaksanakan secara daring. Hal tersebut memunculkan berbagai dampak, terutama secara psikologis. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi, refleksi, dan pelatihan terkait: 1) *Reinforcement and punishment* (penguatan dan hukuman); 2) *Primary and secondary reinforcement* (penguatan utama dan penguatan tambahan); 3) *Schedules of reinforcement* (jadwal penguatan berkala); 4) *Contingency management*; 5) *Stimulus control in operant learning* (pengawasan pemberian rangsangan belajar); 6) *The elimination of responses* (pengurangan respon) sebagai penunjang resiliensi (ketahanan) psikologis, sehingga siswa, guru, maupun orang tua dapat menyesuaikan diri dan bertahan terhadap tekanan yang muncul selama proses pembelajaran daring di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung. Metode pelaksanaan kegiatan ini dalam bentuk penyampaian materi, pelatihan, dan diskusi yang dilaksanakan secara daring melalui Zoom. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan ini bahwa guru-guru SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung sangat antusias, karena mereka mendapatkan banyak masukan untuk memaksimalkan peran guru dalam memberikan motivasi kepada siswa dan orang tua, sehingga dapat meningkatkan resiliensi psikologis siswa, orang tua dan guru dalam pembelajaran dimasa pandemi Covid-19. Apabila resiliensi psikologis siswa, guru, maupun orang tua tinggi, dapat menurunkan tingkat stress akademik yang dialami selama pembelajaran dimasa pandemi Covid-19.

Kata kunci: prinsip-prinsip behavioristik, resiliensi psikologis, pandemi Covid-19

Abstract

The Covid-19 pandemic, which has lasted more than 2 years, requires learning to be carried out online. This gives rise to various impacts, especially psychologically. This Community Service activity aims to provide information, reflection, and training related to: 1) Reinforcement and punishment; 2) Primary and secondary reinforcement; 3) Schedules of reinforcement; 4) Contingency management; 5) Stimulus control in operant learning; 6) The elimination of responses as a support for psychological resilience, so that students, teachers, and parents can adapt and survive the pressures that arise during the online learning process at SDN 1 Bendo, Tulungagung Regency. The method of implementing this activity is in the form of delivering material, training, and discussions which are carried out online via Zoom. Based on the results of this activity, the teachers of SDN 1 Bendo, Tulungagung Regency are very enthusiastic, because they get a lot of input to maximize the teacher's role in motivating students and parents, so as to increase the psychological resilience of students, parents and teachers in learning during the pandemic Covid-19. If the psychological resilience of students, teachers, and parents is high, it can reduce the level of academic stress experienced during learning during the Covid-19 pandemic.

Keywords: behavioristic principles, psychological resilience, Covid-19 pandemic

Copyright (c) 2022 Yudha Popiyanto, Savitri Suryandari, Suprihatien, Anna Roosyanti, Friendha Yuanta

✉ Corresponding author

Address : Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia

Email : a.roosyanti@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.582>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Interaksi pendidikan dapat berlangsung di lingkungan keluarga (informal), sekolah (formal), dan masyarakat (nonformal). Pendidikan formal dalam lingkungan sekolah memiliki beberapa kelebihan dibandingkan informal dan nonformal. Menurut (Sukmadinata, 2010) kelebihan pendidikan formal sebagai berikut; pertama, mempunyai rancangan pendidikan atau kurikulum tertulis yang tersusun secara sistematis, jelas, dan rinci; kedua, lingkup isi pendidikan lebih tinggi, lebih luas, serta mendalam yang berkenaan dengan ilmu pengetahuan, ketrampilan, dan pembinaan sikap/ moral; ketiga, mendapatkan pengawasan, bimbingan, dan penilaian dari pendidik yang memiliki ilmu pengetahuan serta ketrampilan, khususnya bidang “ilmu pendidikan”.

Behavioristik adalah perubahan perilaku yang diamati, diukur, dan dinilai secara konkrit. Perubahan terjadi melalui rangsangan/ stimulan yang menimbulkan hubungan perilaku reaktif (respon) berdasarkan hukum-hukum mekanistik. Stimulus tidak lain adalah lingkungan belajar siswa, baik yang internal maupun eksternal yang menjadi penyebab belajar dan pembelajaran. Sedangkan respon adalah akibat atau dampak, berupa reaksi fisik terhadap stimulan. Belajar berarti penguatan ikatan, asosiasi, sifat dan kecenderungan perilaku S-R (Stimulus-Respon). Ketahanan psikologis, kejutan bisa datang melalui berbagai peristiwa tak terduga dalam hidup yang tidak jarang membawa perubahan dalam kehidupan. Salah satu contohnya adalah peristiwa pandemi global Covid-19 yang sedang melanda

seluruh dunia. Peristiwa yang mengejutkan ini tentunya memunculkan berbagai dampak, khususnya dampak secara psikologis. (Hao et al., 2020) mengemukakan bahwa epidemi (sekarang sudah menjadi pandemi global) dari Covid-19 akan menyebabkan suatu dampak yang meluas terhadap munculnya ketakutan, kecemasan, dan depresi. Peristiwa ini sangat mengejutkan dunia, namun kita dituntut untuk beradaptasi dengan kenyataan dalam kehidupan yang tidak dapat kita prediksi. Strategi yang efektif akan membuat seseorang mampu untuk mengambil makna pembelajaran atas kenyataan. Strategi yang dimaksud adalah strategi penyesuaian diri dengan perubahan dalam kehidupan, atau yang disebut dengan resiliensi.

(Reivich & Shatte, 2002) mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam bertahan, menyelesaikan dan beradaptasi dengan pengalaman-pengalaman yang merugikan (*adversity*) atau traumatis yang terjadi di dalam hidup. Resiliensi merupakan bagian dari psikologi positif, resiliensi akan mengarahkan individu untuk memaknai kembali kualitas hidup dan mengarahkannya pada gaya hidup yang positif (Akbar & Pratasiwi, 2017).

Menurut (Grant & Kinman, 2015) hasil dari berbagai penelitian menjelaskan bahwa orang yang resilien memiliki hal-hal antara lain: efikasi dan harga diri; antusiasme, optimisme dan pengharapan; keterbukaan terhadap pengalaman baru; konsep diri yang positif dan kemampuan dalam mengidentifikasi diri; kemandirian yang tinggi; mengenali diri dengan baik dan pandai

mengelola emosi; mampu berpikir kritis dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari; kemampuan dalam menentukan batasan diri; kemampuan bersosial yang baik; fleksibel dan adaptif terhadap perubahan; mampu mengenali kekuatan internal dan eksternal; tekun dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi; mampu belajar dari masalah yang dihadapi; berorientasi pada masa depan; memiliki selera humor yang baik; dan mampu profesional antara urusan pribadi, keluarga, pekerjaan dan urusan lainnya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi, refleksi, dan pelatihan terkait: 1) *Reinforcement and punishment* (penguatan dan hukuman); 2) *Primary and secondary reinforcement* (penguatan utama dan penguatan tambahan); 3) *Schedules of reinforcement* (jadwal penguatan berkala); 4) *Contingency management*; 5) *Stimulus control in operant learning* (pengawasan pemberian rangsangan belajar); 6) *The elimination of responses* (pengurangan respon) sebagai penunjang resiliensi (ketahanan) psikologis, adaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehingga dapat menyesuaikan diri dan bertahan dari tekanan yang muncul dari berbagai kejutan dalam proses pembelajaran di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 11-13 Januari 2022. Metode yang digunakan yaitu melalui kegiatan

pelatihan Prinsip-prinsip Behavioristik sebagai penunjang resiliensi psikologis di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung, yang dilaksanakan secara daring melalui Zoom.

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang, yang terdiri dari Kepala Sekolah, 13 orang guru dan 1 orang karyawan SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung. Para peserta mendapatkan pemaparan materi dan pelatihan mengenai Prinsip-prinsip Behavioristik yang dapat diterapkan sebagai penunjang resiliensi psikologis di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung selama pembelajaran daring akibat pandemi Covid-19. Pada kegiatan tersebut juga dilaksanakan diskusi mengenai berbagai solusi terhadap dampak dalam pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 yang dialami oleh siswa, guru, maupun orang tua siswa SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung.

Adapun tahapan kegiatannya adalah sebagai berikut:

1. **Tahap Perencanaan:** melakukan wawancara dengan Kepala Sekolah SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung mengenai pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang sedang dilaksanakan pada saat ini, kendala apa saja yang dihadapi oleh siswa, guru, dan orang tua siswa saat berlangsungnya pembelajaran selama pandemi Covid-19, serta apa saja solusi yang telah diberikan oleh pihak sekolah untuk mengatasi permasalahan tersebut, dan membuat kesepakatan mengenai waktu pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Selanjutnya menyiapkan materi pelatihan, link Zoom, serta presensi daftar

307 *Pelatihan Prinsip-prinsip Behavioristik Sebagai Penunjang Resiliensi Psikologis di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung – Yudha Popiyanto, Savitri Suryandari, Suprihatien, Anna Roosyanti, Friendha Yuanta*
 DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.582>

hadir online peserta. Tak lupa kami juga menyediakan dana pengganti pulsa kuota internet bagi peserta.

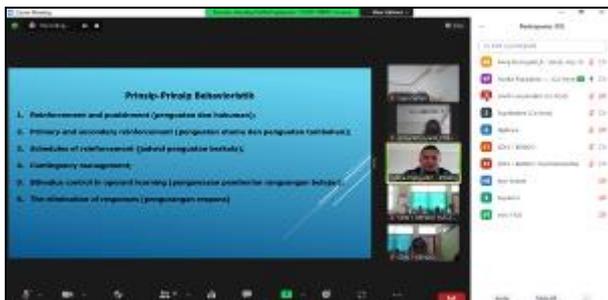
2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan: melaksanakan pelatihan secara daring melalui Zoom. Berikut ini disajikan foto-foto kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan selama 3 hari, secara garis besar sebagai berikut.



Gambar 1. Sambutan oleh Ketua Program Studi PGSD Universitas Wijaya Kusuma Surabaya



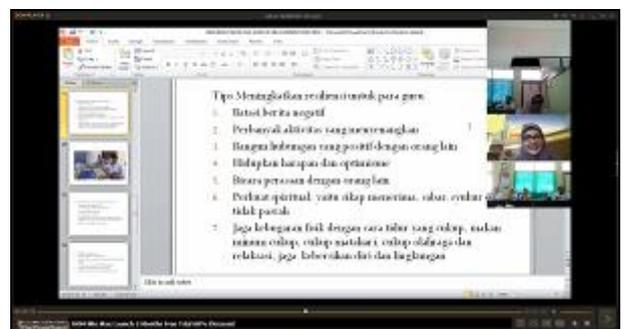
Gambar 2. Sambutan oleh Kepala Sekolah SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 5. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab



Gambar 7. Sesi Foto Bersama

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan dampak yang sangat positif bagi para peserta yakni guru, siswa, maupun orang tua siswa SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung. Melalui pemaparan materi dan diskusi mengenai penerapan prinsip-prinsip Behavioristik yang terdiri dari: 1) *Reinforcement and punishment* (penguatan dan hukuman); 2) *Primary and secondary reinforcement* (penguatan utama dan penguatan tambahan); 3) *Schedules of reinforcement* (jadwal penguatan berkala); 4) *Contingency management*; 5) *Stimulus control in operant learning* (pengawasan pemberian rangsangan belajar); 6) *The elimination of responses* (pengurangan respon), yang dapat diterapkan pada siswa kelas rendah dan kelas tinggi di Sekolah Dasar. Guru dapat mengimplementasikannya dalam pembelajaran di kelas masing-masing. Tujuan dari penerapan prinsip-prinsip Behavioristik tersebut yakni sebagai penunjang resiliensi psikologis siswa di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung.

Kerangka berpikir teori Behavioristik mengutamakan unsur-unsur dan bagian kecil, bersifat mekanistik, menekankan peranan lingkungan, mementingkan pembentukan reaksi atau respon, menekankan pentingnya latihan, mementingkan mekanisme hasil belajar, mementingkan peranan kemampuan dan hasil belajar yang diperoleh adalah munculnya perilaku yang diinginkan. Resiliensi bukanlah sesuatu yang dibawa oleh setiap orang semenjak dia dilahirkan, melainkan merupakan hasil dari suatu proses

belajar terhadap berbagai macam masalah yang ditemui dalam hidup. Resiliensi tidak hanya bisa dibangun atas dasar kekuatan intrapersonal, melainkan juga interpersonal. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat dibutuhkan. (Adhiman & Mugiarto, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi akademik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh faktor penyesuaian diri, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar penyesuaian diri.

Resiliensi akademik yang baik akan membuat individu memiliki kesiapan belajar daring yang lebih baik yang kemudian akan meningkatkan kepuasan dalam belajar daring (Kumalasari & Zakiah Akmal, 2020). Resiliensi juga berperan mengurangi stress dan kecemasan pada siswa, yang nantinya akan dengan sendirinya dapat mempengaruhi kinerja akademis mereka (Adhiman & Mugiarto, 2021).

Berdasarkan hasil diskusi dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berlangsung selama 3 hari, didapatkan informasi bahwa terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh guru dan siswa SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung selama pembelajaran daring. Kendala-kendala tersebut antara lain: kendala internet, telepon seluler yang digunakan oleh siswa selama pembelajaran daring adalah telepon seluler milik orang tua siswa yang sekaligus harus mereka gunakan untuk bekerja, sebagian siswa merupakan siswa *slow learner* yang memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap guru, masih terdapat kebingungan oleh guru dalam menerapkan pembelajaran untuk kelas rendah dan kelas tinggi

selama pembelajaran daring. Kondisi tingkat stress siswa di kelas rendah lebih besar dibandingkan tingkat stress siswa di kelas tinggi. Hal tersebut disebabkan karena anak pada kelas tinggi telah memasuki tahap operasional konkrit dimana penalaran individu telah mulai berkembang, sehingga stimulus yang tepat dari guru sangat diperlukan.

Solusi yang kami sepakati berdasarkan hasil diskusi yaitu guru memberikan bimbingan tambahan kepada siswa yang *slow learner*, dengan cara guru melakukan kunjungan ke rumah siswa untuk memberikan tambahan materi pelajaran, bisa secara individu maupun berkelompok. Guru melakukan pendekatan emosional kepada siswanya, lebih peka lagi dalam menilai siswa-siswanya. Bagi siswa yang memiliki bakat khusus sebaiknya dikembangkan lagi, karena hal tersebut dapat menandakan bahwa anak tersebut memiliki *intelegency*. Karena *Intelegency Quotient* (IQ) berbanding lurus dengan *Emotional Quotient* (EQ), dan anak yang memiliki *Emotional Quotient* (EQ) baik maka akan memiliki resiliensi psikologis yang baik juga. Penerapan dari prinsip-prinsip Behavioristik juga harus selalu diterapkan oleh guru dalam pembelajarannya.

Faktor lain yang dapat meningkatkan resiliensi psikologis siswa adalah peran guru dan orang tua. Maka sangat disarankan kepada guru dan orang tua siswa untuk dapat berkontribusi aktif dalam kegiatan pendidikan anak baik di rumah maupun di sekolah, sehingga dapat mendampingi siswa secara psikologis. Hal ini didukung oleh penelitian (Septiana, 2021) yang menunjukkan

bahwa guru dan orang tua memiliki implikasi dalam memberikan motivasi terhadap siswa sehingga dapat meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami stress akademik dan psikologis dimasa pandemi Covid-19.

Penerapan aspek-aspek resiliensi dapat dilakukan oleh guru dan orang tua siswa. Aspek-aspek tersebut antara lain: 1) keamanan dasar, dengan cara membangun kelekatan dengan anak dan menciptakan rasa aman pada anak; 2) pendidikan, dengan cara mengeksplorasi pengetahuan dan pemahaman anak serta memberi kesempatan anak untuk berprestasi; 3) persahabatan, dengan cara memfasilitasi anak untuk bersahabat; 4) minat dan bakat, dengan cara mendorong dan memfasilitasi anak untuk dapat mengembangkan bakatnya; 5) nilai positif, dengan cara mendorong anak untuk mengenal emosinya dan bertanggung jawab; 6) kompetensi sosial, dengan cara mendorong anak percaya diri dan dapat mengontrol dirinya sendiri.

Beberapa tips yang kami sampaikan untuk meningkatkan resiliensi guru dan orang tua siswa antara lain: 1) batasi berita negatif; 2) perbanyak aktivitas yang menyenangkan; 3) bangun hubungan yang positif dengan orang lain; 4) hidupkan harapan dan optimisme dengan orang lain; 5) bicaralah dengan orang lain, apabila ada hal-hal yang ingin disampaikan sebaiknya segera disampaikan ke yang bersangkutan; 6) perkuat spiritual, yaitu sikap menerima, sabar, syukur dan tidak pasrah; 7) jaga kebugaran fisik dengan cara tidur yang cukup, makan minum cukup, cukup mendapatkan sinar matahari, cukup

olah raga dan relaksasi, jaga kebersihan diri dan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan penyampaian materi, pelatihan, dan diskusi, guru-guru di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung sangat antusias. Mereka mendapatkan banyak masukan untuk memaksimalkan peran guru dalam memberikan motivasi kepada siswa dan orang tua, sehingga dapat meningkatkan resiliensi psikologis siswa, orang tua dan guru dalam pembelajaran dimasa pandemi Covid-19. Hal tersebut sangat penting untuk dilakukan secara terus-menerus karena apabila resiliensi psikologis siswa, guru, maupun orang tua tinggi, dapat menurunkan tingkat stress akademik yang dialami selama pembelajaran dimasa pandemi Covid-19.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Dekan Fakultas Bahasa dan Sains Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. Ketua Program Studi PGSD Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
4. Para Dosen Program Studi PGSD Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, yang telah memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan karyawan SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung, yang telah mendukung serta berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiman, F., & Mugiarto, H. (2021). Hubungan Penyesuaian Diri Terhadap Resiliensi Akademik Pada Siswa Dalam Menghadapi Pembelajaran Saat Masa Pandemi Covid 19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
- Akbar, Z., & Pratiwi, R. (2017). Resiliensi Diri Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Dasar. *Jppp-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 6(2).
- Grant, L., & Kinman, G. (2015). *Guide To Developing Emotional Resilience*. Palgrave.
- Hao, Y., Jian-Hua, C., & Yi-Feng, X. (2020). Patients With Mental Health Disorders In The Covid-19 Epidemic. *Lancet Psychiatry*, 7(4), 21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)
- Kumalasari, D., & Zakiah Akmal, S. (2020). Resiliensi Akademik Dan Kepuasan Belajar Daring Di Masa Pandemi Covid-19: Peran Mediasi Kesiapan Belajar Daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.

311 *Pelatihan Prinsip-prinsip Behavioristik Sebagai Penunjang Resiliensi Psikologis di SDN 1 Bendo Kabupaten Tulungagung – Yudha Popiyanto, Savitri Suryandari, Suprihatien, Anna Roosyanti, Friendha Yuanta*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v3i2.582>

Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akadmeik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19. *Sittah: Journal Of Primary Education*, 2(1).

Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Pt. Remaja Rosdakarya.