Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 35238-35244

Implementasi Program RISE untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Siswa Sekolah Menengah Pertama di Surabaya

Salman Robith Fachrurrozi[1], Fadia Nurtsani Talithazada[2], Luluh Liu Lituhayu[3]

[1,2,3] Universitas Airlangga

*Email: salmanrobith.1111@gmail.com, fadiatalitha.business@gmail.com, lituhayu.luluh@gmail.com
Corresponding Author: Salman Robith Fachrurrozi, salmanrobith.1111@gmail.com

Published: Juni, 2026

ABSTRAK

Masa remaja awal pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan perkembangan tersebut dapat berdampak pada rendahnya kemampuan adaptasi di lingkungan sekolah, seperti kesulitan memahami diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengelola tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan Program RISE (Resilience, Identity, Social Skills, Education) dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa SMP Negeri 30 Surabaya melalui layanan psikologis berbasis sekolah. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan asesmen kebutuhan berbasis sekolah melalui observasi, wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas, dan angket kebutuhan siswa terhadap 120 siswa kelas VIII dan IX. Intervensi dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi selama 12 minggu dengan enam topik utama, yaitu mengenal diri dan potensi, peer pressure, kenakalan remaja, etika pergaulan, etika bermedia sosial, dan prokrastinasi akademik. Evaluasi program dilakukan menggunakan pre-test dan post-test pada setiap sesi. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada seluruh topik intervensi, khususnya pada aspek pemahaman diri, kemampuan sosial, dan regulasi akademik. Program RISE terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan adaptasi siswa serta mendukung penguatan layanan bimbingan dan konseling berbasis sekolah secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Program RISE, Adaptasi Siswa, Psikoedukasi, Bimbingan Konseling*

ABSTRACT

Early adolescence in junior high school (SMP) students is a developmental phase characterized by significant biological, cognitive, emotional, and social changes. Students' unpreparedness to face these developmental demands can impact low adaptability in the school environment, such as difficulties in understanding themselves, building healthy social relationships, and managing academic demands. This study aims to implement the RISE Program (Resilience, Identity, Social Skills, Education) to improve the adaptability of students at SMP Negeri 30 Surabaya through school-based psychological services. The method used is a descriptive approach with a school-based needs assessment through observation, interviews with Guidance and Counseling (BK) teachers and homeroom teachers, and student needs questionnaires for 120 students in grades VIII and IX. The intervention was implemented in the form of psychoeducation for 12 weeks with six main topics, namely knowing oneself and potential, peer pressure, juvenile delinquency, social ethics, social media ethics, and academic procrastination. Program evaluation was conducted using pre-tests and post-tests at each session. Results showed an increase in average scores across all intervention topics, particularly in self-understanding, social skills, and academic regulation. The RISE program has been shown to positively contribute to improving students' adaptability and supporting the ongoing strengthening of school-based guidance and counseling services.

Keywords: *RISE Program, Student Adaptation, Psychoeducation, Guidance and Counseling*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja awal pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya kelas VIII dan IX, merupakan periode perkembangan yang krusial karena ditandai oleh perubahan signifikan pada aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri,

meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta mengembangkan keterampilan sosial dan akademik yang lebih kompleks. Ketidaksiapan siswa dalam menghadapi tuntutan perkembangan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan adaptasi di lingkungan sekolah, seperti kesulitan mengelola emosi, relasi sosial yang kurang sehat, serta rendahnya keterlibatan dalam proses pembelajaran (Santrock, 2019).

Dalam konteks pendidikan menengah pertama di Indonesia, khususnya di wilayah perkotaan seperti Surabaya, tantangan perkembangan remaja menjadi semakin kompleks seiring dengan dinamika sosial, tingginya paparan teknologi digital, serta meningkatnya tuntutan akademik. Implementasi Kurikulum Merdeka menekankan pengembangan Profil Pelajar Pancasila yang mencakup dimensi kemandirian, bernalar kritis, gotong royong, kreativitas, akhlak mulia, serta kebhinekaan global. Pencapaian dimensi tersebut menuntut siswa untuk memiliki pemahaman diri yang baik, keterampilan sosial yang adaptif, serta kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Berbagai kajian psikologi pendidikan menunjukkan bahwa kompetensi sosial dan emosional memiliki peran penting dalam menunjang keterlibatan belajar, kesejahteraan psikologis, serta keberhasilan akademik siswa. Pendekatan Social and Emotional Learning (SEL) menegaskan bahwa kemampuan memahami diri, mengelola emosi, menjalin hubungan positif, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab menjadi pondasi penting dalam perkembangan siswa secara holistik (CASEL, 2020). Rendahnya pemahaman diri dan regulasi emosi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan, meningkatkan perilaku impulsif, serta menghambat proses penyesuaian diri di sekolah.

Perkembangan relasi sebaya pada era digital turut memperluas konteks interaksi sosial remaja. Media sosial telah mentransformasi cara remaja membangun dan mempertahankan hubungan sosial, namun juga meningkatkan risiko terjadinya konflik sosial, tekanan sosial, serta perilaku bermasalah apabila tidak diimbangi dengan pemahaman etika dan keterampilan regulasi diri yang memadai (Nesi, 2018). Oleh karena itu, intervensi psikologis di sekolah perlu memasukkan aspek etika pergaulan dan etika bermedia sosial sebagai bagian integral dari pengembangan kompetensi sosial siswa.

Pada aspek akademik, siswa SMP dituntut untuk mulai mengembangkan kemandirian belajar, pengelolaan waktu, serta strategi belajar yang efektif. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kesulitan regulasi emosi, stres, dan rendahnya kemampuan self-regulation, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Sirois, 2023).

Hasil identifikasi awal melalui observasi kelas, wawancara dengan siswa, serta diskusi dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 30 Surabaya menunjukkan bahwa siswa kelas VIII dan IX masih mengalami kesulitan dalam memahami diri sendiri, menjalin relasi sosial yang sehat, serta mengelola tuntutan akademik secara efektif. Dampak dari kondisi tersebut terlihat pada rendahnya kemampuan adaptasi siswa di sekolah, yang tercermin dalam perilaku tidak disiplin, konflik sosial, rendahnya partisipasi belajar, serta kecenderungan menunda tugas akademik. Kondisi ini sejalan dengan pendekatan ekologi perkembangan yang menekankan bahwa penyesuaian individu dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik personal dan lingkungan, termasuk sekolah, keluarga, serta konteks sosial yang lebih luas (Bronfenbrenner & Morris, 2006).

Dalam kerangka kebijakan pendidikan nasional, layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan peserta didik secara holistik. Guru BK tidak hanya berperan dalam penanganan masalah, tetapi juga dalam upaya preventif dan pengembangan potensi siswa agar selaras dengan tujuan Kurikulum Merdeka. Namun, dalam praktiknya, layanan BK di sekolah masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan asesmen kebutuhan yang sistematis, rendahnya keterlibatan aktif siswa dalam program, serta minimnya inovasi layanan yang sesuai dengan karakteristik remaja dan konteks digital saat ini.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan intervensi psikologis berbasis sekolah yang kontekstual, sistematis, dan berkelanjutan untuk menjawab kebutuhan siswa SMP, khususnya kelas VIII dan IX. Program RISE (Resilience, Identity, Social Skills, Education) dirancang sebagai intervensi psikologis berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan pemahaman siswa terhadap diri sendiri,

sosial, dan akademik. Program ini dikembangkan melalui tahapan asesmen kebutuhan awal, pelaksanaan intervensi psikoedukatif dalam enam topik yang relevan dengan tantangan perkembangan remaja, serta evaluasi hasil untuk memastikan efektivitas program. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan Program RISE dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa SMP Negeri 30 Surabaya melalui layanan psikologis berbasis sekolah. Program ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak terhadap peningkatan kemampuan adaptasi siswa, tetapi juga menjadi model penguatan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, preventif, dan berkelanjutan di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain intervensi berbasis sekolah melalui implementasi Program RISE (Resilience, Identity, Social Skills, Education). Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan kebutuhan psikologis siswa serta mengevaluasi efektivitas awal intervensi psikoedukatif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa di lingkungan sekolah. Program dilaksanakan di SMP Negeri 30 Surabaya dengan sasaran utama siswa kelas VIII dan IX yang berada pada fase remaja awal.

Subjek penelitian berjumlah 120 siswa yang dipilih berdasarkan keterlibatan aktif dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah serta hasil koordinasi dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK). Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan perkembangan siswa pada aspek pemahaman diri, kemampuan sosial, dan regulasi akademik yang menjadi fokus utama intervensi. Selain siswa, Guru BK dan wali kelas juga terlibat sebagai informan pendukung dalam proses asesmen kebutuhan awal.

Tahap awal penelitian dilakukan melalui asesmen psikologis berbasis sekolah menggunakan pendekatan non-tes, yaitu observasi kelas, wawancara dengan Guru BK dan wali kelas, serta pengisian angket kebutuhan siswa. Observasi dilakukan untuk mengidentifikasi perilaku siswa dalam konteks akademik dan sosial, seperti partisipasi belajar, interaksi dengan teman sebaya, serta kemampuan regulasi diri. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mendalam mengenai permasalahan yang sering muncul pada siswa, sedangkan angket kebutuhan siswa digunakan untuk memetakan kondisi pemahaman diri, kemampuan sosial, dan regulasi akademik secara kuantitatif.

Berdasarkan hasil asesmen awal, disusun Program RISE sebagai bentuk intervensi psikoedukatif berbasis sekolah yang dilaksanakan selama 12 minggu. Program ini mencakup enam topik utama, yaitu (1) mengenal diri dan potensi, (2) peer pressure, (3) kenakalan remaja, (4) etika pergaulan, (5) etika bermedia sosial, dan (6) prokrastinasi akademik. Setiap sesi intervensi dilaksanakan menggunakan alur yang konsisten, yaitu pre-test, penyampaian materi, aktivitas interaktif berupa permainan atau kuis, refleksi, dan post-test. Pendekatan pembelajaran aktif digunakan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu internalisasi materi secara lebih bermakna.

Evaluasi efektivitas program dilakukan menggunakan metode pre-test dan post-test deskriptif pada setiap topik intervensi. Instrumen evaluasi berupa angket pemahaman dan sikap siswa dengan skala Likert empat poin. Skor pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan rata-rata kelompok untuk melihat kecenderungan perubahan pemahaman dan sikap siswa setelah mengikuti intervensi. Analisis ini digunakan sebagai indikator efektivitas awal Program RISE dalam mendukung peningkatan kemampuan adaptasi siswa.

Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan pula refleksi siswa dan umpan balik dari Guru BK sebagai bentuk evaluasi kualitatif terhadap proses pelaksanaan program. Hasil evaluasi tersebut digunakan untuk menyusun rekomendasi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih berkelanjutan, termasuk penyusunan Modul Student Engagement dan pengembangan awal prototipe layanan digital ARISE sebagai inovasi layanan psikologis berbasis sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Asesmen Kebutuhan Awal

Asesmen kebutuhan psikologis siswa kelas VIII dan IX dilaksanakan sebagai tahap awal dalam perancangan layanan psikologis berbasis sekolah. Tujuan utama asesmen ini adalah memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi aktual siswa pada aspek pemahaman diri, kemampuan sosial, dan

regulasi akademik sehingga intervensi yang dirancang benar-benar berangkat dari kebutuhan nyata peserta didik. Dalam kerangka layanan bimbingan dan konseling, asesmen kebutuhan merupakan bagian dari layanan dasar yang bersifat preventif dan pengembangan (Kemendikbud, 2014).

Asesmen dilakukan menggunakan pendekatan non-tes yang meliputi observasi perilaku siswa di kelas, diskusi profesional dengan Guru BK dan wali kelas, serta pengisian angket kebutuhan siswa oleh peserta didik kelas VIII dan IX. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap dinamika perilaku dan pengalaman subjektif siswa secara kontekstual tanpa menimbulkan tekanan evaluatif. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk memetakan kecenderungan kebutuhan psikologis siswa sebagai kelompok.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami keterbatasan dalam mengekspresikan pendapat, mengambil inisiatif belajar, serta merefleksikan kekuatan dan kelemahan diri secara mandiri. Beberapa siswa tampak kurang percaya diri ketika terlibat dalam diskusi kelas dan cenderung mengikuti arus perilaku teman sebaya, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Guru BK dan wali kelas juga mengidentifikasi adanya keterlibatan belajar yang fluktuatif, khususnya pada siswa kelas IX yang mulai menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi.

Diskusi dengan Guru BK memperkuat temuan tersebut. Permasalahan yang paling sering muncul bukan semata-mata berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi lebih dominan pada aspek non-akademik seperti pemahaman diri, kontrol diri, dan keterampilan sosial. Selain itu, dinamika pergaulan dan penggunaan media sosial turut mempengaruhi perilaku siswa di sekolah, termasuk munculnya konflik antar teman sebaya dan menurunnya fokus terhadap tugas belajar.

Hasil angket kebutuhan yang diisi oleh 120 siswa menunjukkan bahwa pada aspek pemahaman diri, sebanyak 55 siswa (45,8%) berada pada kategori rendah, 46 siswa (38,4%) pada kategori sedang, dan hanya 19 siswa (15,8%) pada kategori tinggi. Pada aspek kemampuan sosial, sebanyak 62 siswa (51,7%) berada pada kategori rendah, 41 siswa (34,1%) pada kategori sedang, dan 17 siswa (14,2%) pada kategori tinggi. Sementara itu, pada aspek regulasi akademik, sebanyak 68 siswa (56,7%) berada pada kategori rendah, 35 siswa (29,2%) pada kategori sedang, dan 17 siswa (14,1%) pada kategori tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa masih membutuhkan penguatan pada ketiga aspek tersebut, terutama pada regulasi akademik yang memiliki persentase kategori rendah paling tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa permasalahan akademik siswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan intelektual, tetapi juga berhubungan erat dengan kemampuan regulasi diri, kontrol emosi, dan motivasi belajar.

Implementasi Program RISE

Sebagai respons terhadap hasil asesmen kebutuhan, dikembangkan Program RISE (Resilience, Identity, Social Skills, Education) sebagai intervensi psikologis berbasis sekolah yang berorientasi pada penguatan kapasitas psikologis siswa. Program ini dirancang sebagai bagian dari layanan dasar bimbingan dan konseling yang bersifat preventif dan pengembangan, bukan sebagai layanan kuratif. Dengan demikian, program ditujukan untuk menjangkau seluruh siswa sebagai kelompok sasaran.

Program RISE dilaksanakan selama 12 minggu dalam bentuk sesi psikoedukasi terstruktur yang mencakup enam topik utama, yaitu mengenal diri dan potensi, peer pressure, kenakalan remaja, etika pergaulan, etika bermedia sosial, dan prokrastinasi akademik. Pemilihan topik dilakukan berdasarkan hasil asesmen awal sehingga setiap materi memiliki relevansi langsung terhadap kebutuhan siswa.

Materi mengenal diri dan potensi difokuskan pada peningkatan kesadaran diri siswa terhadap kekuatan, minat, dan peran dirinya sebagai pelajar. Topik peer pressure dan etika pergaulan bertujuan membantu siswa memahami dinamika pengaruh teman sebaya serta mengembangkan keterampilan sosial yang sehat. Materi kenakalan remaja dan etika bermedia sosial diarahkan pada penguatan kontrol diri dan pemahaman konsekuensi perilaku sosial, baik secara langsung maupun di ruang digital. Sementara itu, topik prokrastinasi akademik membantu siswa memahami penyebab perilaku menunda tugas dan strategi sederhana dalam pengelolaan waktu belajar.

Program menggunakan pendekatan psikoedukasi interaktif yang mengkombinasikan penyampaian materi, aktivitas kelompok, permainan edukatif, dan refleksi terstruktur. Pendekatan ini

dipilih karena siswa SMP cenderung lebih responsif terhadap pembelajaran aktif dibandingkan metode ceramah satu arah. Setiap sesi dilaksanakan dengan alur pre-test, penyampaian materi, aktivitas interaktif, refleksi, dan post-test.

Evaluasi Efektivitas Program

Evaluasi efektivitas Program RISE dilakukan melalui pendekatan pre-test dan post-test deskriptif terhadap seluruh peserta program (N = 120 siswa). Instrumen evaluasi berupa angket pemahaman dan sikap siswa dengan skala Likert empat poin. Analisis dilakukan melalui perbandingan skor rata-rata kelompok untuk melihat arah perubahan setelah pelaksanaan program.

Tabel 1. Rata-Rata Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Program RISE (N = 120)

Topik Intervensi	Skor Rata-Rata *Pre-Test*	Skor Rata-Rata *Post-Test*	Kategori Perubahan
Mengenal Diri dan Potensi	2,51	3,12	Meningkat
Peer Pressure & Etika Pergaulan	2,46	3,18	Meningkat
Kenakalan Remaja	2,58	3,20	Meningkat
Etika Bermedia Sosial	2,60	3,25	Meningkat
Prokrastinasi Akademik	2,43	2,95	Meningkat (Moderat)

Catatan: Skor berada pada rentang 1–4.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh topik intervensi mengalami peningkatan skor rata-rata dari pre-test ke post-test. Pada topik mengenal diri dan potensi, skor meningkat dari 2,51 menjadi 3,12. Topik peer pressure dan etika pergaulan meningkat dari 2,46 menjadi 3,18. Topik kenakalan remaja meningkat dari 2,58 menjadi 3,20, sedangkan etika bermedia sosial meningkat dari 2,60 menjadi 3,25. Pada topik prokrastinasi akademik, skor meningkat dari 2,43 menjadi 2,95, meskipun peningkatannya tergolong lebih moderat dibandingkan topik lainnya.

Peningkatan pada aspek pemahaman diri menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai potensi dan perannya sebagai pelajar. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson yang menempatkan remaja pada tahap identity versus role confusion, di mana pembentukan identitas menjadi tugas perkembangan utama (Santrock, 2019). Melalui refleksi dan diskusi terarah, siswa mampu mengaitkan materi dengan pengalaman pribadinya sehingga proses internalisasi menjadi lebih kuat.

Peningkatan pada aspek sosial, khususnya peer pressure dan etika pergaulan, menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengaruh teman sebaya dan pentingnya sikap asertif. Temuan ini sejalan dengan teori sosial-kognitif Bandura yang menjelaskan bahwa perilaku sosial berkembang melalui observasi, modeling, dan penguatan sosial (Bandura, 1986). Intervensi berbasis kelompok terbukti efektif membantu siswa memahami konsekuensi perilaku sosial dan mengembangkan kontrol diri.

Sementara itu, peningkatan pada aspek prokrastinasi akademik yang masih moderat menunjukkan bahwa perubahan perilaku akademik membutuhkan proses yang lebih panjang dan berkelanjutan. Regulasi akademik merupakan keterampilan yang berkembang melalui latihan berulang dan dukungan lingkungan belajar yang konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif satu siklus belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang optimal, sehingga diperlukan tindak lanjut melalui layanan BK reguler di sekolah.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa Program RISE memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan adaptasi siswa pada aspek personal, sosial, dan akademik. Program ini juga menunjukkan potensi sebagai model layanan dasar bimbingan dan konseling yang efektif, kontekstual, dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan siswa SMP.

KESIMPULAN

Implementasi Program RISE (Resilience, Identity, Social Skills, Education) di SMP Negeri 30 Surabaya menunjukkan bahwa intervensi psikologis berbasis sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa kelas VIII dan IX. Berdasarkan hasil asesmen awal melalui observasi, wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta wali kelas, dan angket kebutuhan siswa, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori rendah hingga sedang pada aspek pemahaman diri, kemampuan sosial, dan regulasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang lebih sistematis, preventif, dan berbasis kebutuhan nyata peserta didik.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut, Program RISE dirancang dan diimplementasikan dalam bentuk intervensi psikoedukatif terstruktur yang mencakup enam topik utama, yaitu mengenal diri dan potensi, peer pressure, kenakalan remaja, etika pergaulan, etika bermedia sosial, dan prokrastinasi akademik. Program ini menggunakan pendekatan pembelajaran aktif melalui pre-test, penyampaian materi, aktivitas interaktif, refleksi, dan post-test sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses layanan.

Hasil evaluasi deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pada seluruh topik intervensi, khususnya pada aspek pemahaman diri dan kemampuan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa Program RISE mampu membantu siswa dalam memahami diri, membangun relasi sosial yang lebih sehat, serta meningkatkan kesadaran terhadap tanggung jawab akademik. Meskipun demikian, pada aspek regulasi akademik, khususnya prokrastinasi, perubahan yang terjadi masih bersifat moderat sehingga memerlukan pendampingan jangka panjang dan berkelanjutan.

Selain menghasilkan peningkatan pada aspek adaptasi siswa, kegiatan ini juga menghasilkan luaran pendukung berupa Modul Student Engagement dan prototipe awal layanan ARISE sebagai inovasi layanan psikologis berbasis digital. Kedua luaran tersebut diharapkan dapat mendukung keberlanjutan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Dengan demikian, Program RISE tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek bagi siswa, tetapi juga menjadi fondasi pengembangan layanan BK yang lebih adaptif, inovatif, dan berkelanjutan.

Program RISE disarankan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan ke dalam layanan bimbingan dan konseling reguler di sekolah, khususnya sebagai bagian dari layanan dasar yang dilaksanakan secara periodik sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Integrasi ini penting agar dampak program tidak bersifat sementara, melainkan menjadi bagian dari sistem layanan sekolah yang konsisten.

Kolaborasi antara Guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran juga perlu diperkuat agar pengembangan aspek personal, sosial, dan akademik siswa dapat berlangsung secara terpadu. Dukungan lintas peran akan membantu siswa menerapkan nilai dan keterampilan yang diperoleh melalui Program RISE dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Modul Student Engagement yang telah disusun perlu diuji dan dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan dinamika sekolah dan karakteristik siswa pada tahun ajaran berikutnya. Selain itu, prototipe layanan ARISE direkomendasikan untuk dikembangkan secara lebih komprehensif dengan melibatkan pihak sekolah dan tenaga ahli terkait agar dapat menjadi layanan pendukung yang terintegrasi dengan sistem BK sekolah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain evaluasi yang lebih mendalam, seperti pendekatan eksperimen atau longitudinal, sehingga efektivitas Program RISE dapat diukur secara lebih komprehensif, terutama dalam melihat perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang. Dengan demikian, pengembangan intervensi psikologis berbasis sekolah dapat terus diperkuat sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis siswa.

REFERENCES

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall.

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In R. M. Lerner (Ed.), Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development (6th ed., pp. 793–828). John Wiley & Sons.

CASEL. (2020). What is SEL? Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). Capaian pembelajaran dan profil pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka.

Nesi, J. (2018). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. North Carolina Medical Journal, 79(2), 116–121.

Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sirois, F. M. (2023). Procrastination, stress, and well-being: An integrative review. Current Directions in Psychological Science, 32(2), 123–129.