

---

## BUILDING GEN Z'S RESILIENCE TO ADDICTION: COPING STRATEGY PREFERENCES FROM PARTICIPATORY HEALTH EDUCATION

### MEMBANGUN RESILIENSI GENERASI Z TERHADAP ADIKSI DENGAN EDUKASI PARTISIPATIF: DESKRIPSI PREFERENSI STRATEGI KOPING

Christina Lumbantoruan<sup>1</sup>, David Matahari<sup>1</sup>, Jessica Cecilia<sup>1</sup>, Nisrina Rania<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

[christina.lumbantoruan@uph.edu](mailto:christina.lumbantoruan@uph.edu), [david.matahari@uph.edu](mailto:david.matahari@uph.edu), [01121230093@student.uph.edu](mailto:01121230093@student.uph.edu),  
[01121230105@student.uph.edu](mailto:01121230105@student.uph.edu)

---

#### Abstrak

Program ini merupakan bagian dari pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan. Latar belakang kegiatan adalah meningkatnya kerentanan remaja Generasi Z terhadap adiksi digital, perilaku, maupun zat, yang berimplikasi pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Kegiatan dilakukan dalam bentuk edukasi kesehatan partisipatif untuk memperkuat resiliensi remaja dalam mencegah adiksi. Melalui metode presentasi interaktif, diskusi kelompok, dan refleksi diri, sebanyak 145 siswa SMA Santo Kristoforus II Jakarta terlibat aktif dalam proses belajar. Hasil kegiatan menunjukkan 324 strategi koping yang berhasil diidentifikasi siswa, dengan kecenderungan dominan pada strategi mengganti kebiasaan negatif dengan kebiasaan positif (33,3%), disusul oleh kesadaran pribadi, dukungan sosial, serta pembatasan akses terhadap sumber adiksi. Partisipasi aktif siswa mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam mendorong keterlibatan, kesadaran diri, serta solidaritas teman sebaya sebagai bentuk resiliensi. Program ini menunjukkan bahwa sinergi perguruan tinggi dan sekolah mampu menghadirkan pengabdian kepada masyarakat yang berdampak nyata bagi komunitas pendidikan, sekaligus memberikan model pemberdayaan remaja untuk replikasi di sekolah lain.

**Kata Kunci:** resiliensi; pencegahan adiksi; pemberdayaan komunitas; pembelajaran partisipatori; strategi koping.

#### Abstract

This program is part of community service initiative conducted by the Faculty of Psychology at Pelita Harapan University. The activity was motivated by the growing vulnerability of Generation Z adolescents to digital, behavioral, and substance addictions, which have significant implications for their physical, psychological, and social well-being. The program took the form of participatory health education aimed at strengthening adolescents' resilience in preventing addiction. Through interactive presentations, group discussions, and self-reflection, 145 students from Santo Kristoforus II High School in Jakarta actively engaged in the learning process. The results showed that students identified 324 coping strategies, with a dominant tendency towards replacing negative habits with positive ones (33.3%), followed by strategies related to personal awareness, social support, and limiting access to sources of addiction. The students' active participation reflected

the program's success in fostering involvement, self-awareness, and peer solidarity as expressions of resilience. This initiative demonstrates that synergy between universities and schools can deliver community service initiative that has a real impact on the educational community, while also providing a model for youth empowerment that can be replicated in other schools.

**Keywords:** resilience; addiction prevention; community empowerment; participatory learning; strategies

## PENDAHULUAN

Remaja dari generasi Z menunjukkan angka kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan generasi lainnya. Penelitian sebelumnya mengidentifikasi bahwa kecanduan yang umum terjadi pada generasi Z, termasuk kecanduan digital, perilaku, dan zat; berkaitan dengan berbagai dampak negatif, seperti melemahnya fungsi imun, disregulasi emosi, konflik interpersonal, prestasi akademik yang buruk, kesulitan finansial, dan hilangnya rasa tujuan hidup (Pereira et al., 2020).

Pada kalangan kelompok umur 15-24 tahun, data menunjukkan peningkatan signifikan penyalahgunaan narkotika dari 1,44% pada 2021 menjadi 1,52% pada 2023 (Badan Narkotika Nasional). Angka kecanduan diperkirakan akan terus meningkat akibat tingginya akses digital pada remaja, yang meningkatkan paparan mereka terhadap judi *online* dan narkoba ilegal.

Hal yang lebih mengkhawatirkan, Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 34,9% remaja mengalami setidaknya satu masalah psikologis (termasuk kecemasan, depresi, dan stres), dan mayoritas kekurangan dukungan sosial yang memadai (Gadjah Mada University et al., 2023). Literatur sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis merupakan prediktor utama kecanduan, sementara dukungan sosial adalah faktor pelindung yang krusial (Zilberman et al., 2020). Generasi Z sangat rentan karena tingginya keterlibatan mereka dengan teknologi digital dan meningkatnya tekanan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik yang cepat berubah, termasuk paparan kecanduan berbasis digital. Realitas ini menyoroti urgensi untuk menangani risiko kecanduan melalui intervensi yang tepat sasaran dan sesuai usia.

Untuk melindungi diri mereka, remaja perlu mengembangkan resiliensi. Resiliensi terhadap

kecanduan dapat didefinisikan sebagai “kemampuan remaja untuk membuat keputusan positif dan menunjukkan strategi koping yang positif” dalam menghadapi tantangan psikologis dan lingkungan. Resiliensi pada remaja tercermin dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan memanfaatkan dukungan sosial, mengatur emosi, mempertahankan efikasi diri, serta menjaga kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan. Sebuah studi yang mengevaluasi hubungan antara resiliensi dan strategi koping pada remaja menemukan bahwa resiliensi bertindak sebagai faktor pelindung, di mana resiliensi yang lebih tinggi berkaitan dengan penggunaan strategi koping yang lebih positif (Ma et al., 2022).

Edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memperkuat resiliensi remaja dalam mencegah kecanduan, terutama dengan meningkatkan kesadaran mereka terhadap faktor risiko yang ada dan membekali mereka dengan strategi efektif untuk mengelola risiko tersebut. Dengan mengintegrasikan pendekatan partisipatif dalam edukasi kesehatan, mekanisme koping yang adaptif dan berkelanjutan pada remaja dapat terbangun. Edukasi kesehatan partisipatif secara aktif melibatkan remaja dalam proses belajar, mendorong interaksi dengan teman sebaya, dan menumbuhkan rasa kepemilikan atas kesehatan mereka. Memanfaatkan peran teman sebaya sebagai pendidik merupakan langkah strategis untuk membangun komunitas generasi Z yang lebih tangguh, khususnya dalam menghadapi lingkungan yang negatif dan penuh tantangan.

Berdasarkan uraian ini, edukasi kesehatan berbasis komunitas menjadi penting untuk meningkatkan resiliensi remaja generasi Z dengan memberdayakan teman sebaya mereka sebagai fasilitator dan agen perubahan. Strategi koping yang diidentifikasi oleh peserta melalui refleksi diri berfungsi sebagai indikator proksi dari resiliensi

mereka, memberikan wawasan tentang bagaimana mereka secara sadar merespons risiko terkait kecanduan.

Sejalan dengan mandat perguruan tinggi untuk berperan aktif dalam pembangunan sosial, kegiatan ini dirancang sebagai bagian dari program PKM-CSR. Tujuannya bukan sekadar menyampaikan edukasi kesehatan, tetapi juga memberikan kontribusi sosial berkelanjutan melalui pemberdayaan komunitas sekolah. Dengan melibatkan siswa sebagai peserta aktif dan mitra sekolah sebagai fasilitator, program ini memperkuat peran universitas dalam menjalankan tanggung jawab sosial korporat yang sinergis dengan kebutuhan masyarakat, khususnya remaja yang rentan terhadap adiksi.

## METODE

Program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di sebuah sekolah menengah atas Katolik, SMA Santo Kristoforus II Jakarta, dengan melibatkan 145 siswa kelas 10 dari generasi Z. Kegiatan dikembangkan dalam kerangka kemitraan universitas–sekolah, yang menjadi wujud kolaborasi institusional untuk menghadirkan dampak sosial positif. Proses kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap utama:

1. Presentasi interaktif yang mendorong siswa mengenali risiko adiksi berdasarkan perspektif biopsikososial.
2. Diskusi kelompok yang memberi ruang bagi siswa untuk berbagi strategi coping serta belajar dari pengalaman teman sebaya.
3. Refleksi diri yang memungkinkan siswa merumuskan strategi pribadi secara anonim, sebagai bentuk kepemilikan individu terhadap pencegahan adiksi.

Pendekatan ini menekankan partisipasi aktif remaja sebagai agen perubahan, yang tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberdayakan mereka untuk membangun resiliensi secara mandiri maupun kolektif.

Pada sesi presentasi interaktif, penulis bertindak sebagai fasilitator yang mendorong siswa

untuk berbagi jenis kecanduan yang mereka alami atau amati pada teman sebaya, serta faktor risiko yang berkontribusi. Saat mendiskusikan faktor risiko tersebut, fasilitator memandu siswa untuk menerapkan model biopsikososial dengan mengidentifikasi aspek biologis, psikologis, dan sosial yang memengaruhi kerentanan mereka terhadap jenis kecanduan tertentu, seperti gim daring, judi *online*, atau penggunaan zat.

Selama sesi diskusi kelompok, remaja saling bertukar strategi yang pernah mereka gunakan untuk mencegah atau mengatasi kecanduan dan merefleksikan hasilnya, baik yang berhasil maupun tidak. Proses berbagi ini memungkinkan siswa untuk belajar satu sama lain dan menormalkan perilaku mencari bantuan.

Pada sesi terakhir, siswa melakukan refleksi diri dengan menuliskan strategi yang paling sering mereka gunakan untuk mencegah atau mengelola kecanduan. Setiap siswa mengumpulkan jawabannya secara anonim dengan hanya mencantumkan jenis kelamin untuk menjaga privasi. Setelah itu, fasilitator menutup sesi dengan diskusi reflektif mengenai mekanisme *koping* yang efektif, termasuk kapan dan bagaimana mencari bantuan dari orang dewasa atau profesional yang dipercaya.

Pendekatan ini mempromosikan edukasi kesehatan yang dipimpin oleh remaja serta berbagi pengalaman dengan teman sebaya, sehingga membuat materi lebih relevan dan menarik bagi siswa generasi Z. Mereka menjadi kontributor aktif sepanjang sesi, yang sejalan dengan gaya belajar yang mereka sukai, menumbuhkan rasa kepemilikan dan efikasi diri, serta mendorong pembelajaran sebaya dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, sesi partisipatif ini berkontribusi pada pengembangan resiliensi di antara peserta generasi Z. Strategi koping yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengeksplorasi metode yang disukai siswa generasi Z dalam mengelola atau mencegah kecanduan, yang mencerminkan kapasitas mereka untuk kesadaran diri, koping

adaptif, dan agen personal, komponen penting dari resiliensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Peserta

Peserta penelitian ini adalah 145 siswa kelas 10 dari Generasi Z, berusia sekitar 15 hingga 16 tahun. Peserta memiliki distribusi jenis kelamin yang hampir seimbang, dengan laki-laki berjumlah 69 orang (48%) dan perempuan 76 orang (52%).

Peserta memiliki variasi usia yang relatif homogen. Mereka semua berada pada usia perkembangan remaja. Hal ini memberikan batasan deskripsi tentang bagaimana remaja generasi Z memandang dan membangun strategi pencegahan dan penanggulangan kecanduan. Kesamaan dalam proporsi gender memungkinkan representasi gender yang seimbang, sambil mempertahankan konsistensi dalam tahap perkembangan dan konteks sosial. Karakteristik bersama ini meningkatkan relevansi edukasi kesehatan partisipatif, karena isi dan metode dapat disesuaikan secara khusus dengan kebutuhan kognitif, emosional, dan sosial remaja pertengahan dalam kelompok generasi ini.

### 2. Strategi Koping Partisipan

Terdapat 324 strategi koping yang diusulkan oleh 145 remaja untuk mencegah dan mengelola kecanduan, seperti ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1.  
*Distribusi Strategi koping*

Sebanyak 324 respons strategi terkumpul dan dikategorikan ke dalam tujuh tema utama. Hasil uji *Multinomial Goodness of Fit* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara frekuensi strategi koping yang dipilih oleh responden dengan frekuensi yang diharapkan secara merata,  $\chi^2(6) = 124.99, p < 0.001$ . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua strategi koping digunakan secara sama oleh responden; beberapa strategi lebih sering dipilih dibandingkan yang lain.

Strategi yang paling sering dilaporkan adalah menggantikan kebiasaan negatif dengan kebiasaan positif, dengan 108 sebutan (33,3%), yang menyoroti penekanan kuat pada perubahan perilaku proaktif sebagai pendekatan yang disukai dalam pencegahan dan penanggulangan kecanduan. Strategi kedua yang paling sering dilaporkan adalah mengembangkan kesadaran dan komitmen pribadi ( $n = 64$ ; 19,8%), yang menunjukkan bahwa banyak peserta menghargai motivasi internal dan pengaturan diri.

Strategi lain yang juga sering disebutkan meliputi membangun dukungan sosial ( $n = 42$ ; 13,0%) dan membatasi akses terhadap sumber kecanduan ( $n = 37$ ; 11,4%), yang mengindikasikan bahwa faktor lingkungan dan interpersonal juga dianggap sebagai komponen penting dalam pencegahan kecanduan. Menghindari pengaruh negatif dicatat oleh 32 peserta (9,9%), sedangkan memperkuat aspek spiritual disebutkan sebanyak 24 kali (7,4%), menunjukkan pengakuan yang lebih kecil namun tetap signifikan terhadap strategi koping berbasis spiritual.

Strategi yang paling jarang disebutkan adalah mencari bantuan profesional, yang hanya dilaporkan oleh 17 peserta (5,2%). Rendahnya angka respons ini dapat mengindikasikan keterbatasan akses, kesadaran, atau preferensi terhadap layanan profesional di kalangan peserta.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa siswa kelas 10 cenderung lebih menyukai strategi yang bersifat mandiri dan berbasis sosial dibandingkan dukungan formal atau

terlembaga dalam menghadapi risiko terkait kecanduan.

### 3. Strategi Koping Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin

Dari total 324 strategi yang diajukan oleh siswa, perempuan ( $n = 188$ ) menyumbang lebih banyak strategi dibandingkan laki-laki ( $n = 136$ ). Perbedaan gender ini disebabkan karena lebih banyak jumlah perempuan dari pada laki-laki di SMA St. Kristoforus.

Uji *Chi-Square Test of Independence* dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan strategi koping antara responden laki-laki dan perempuan. Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gender dan strategi koping,  $\chi^2(6, N = 324) = 5.605, p = 0.469$ .

Meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan, namun terdapat tren atau pola yang dapat menunjukkan perbedaan preferensi strategi koping antara laki-laki dan perempuan.

Pada kedua gender, strategi yang paling sering dipilih adalah “Mengganti kebiasaan negatif dengan kebiasaan positif,” dengan perempuan ( $n = 63$ ) dan laki-laki ( $n = 45$ ) sama-sama mengidentifikasinya sebagai pilihan utama. Hal ini memperkuat temuan bahwa membangun kebiasaan positif merupakan pendekatan dominan di kalangan remaja, tanpa memandang gender.

Tabel 1.  
*Distribusi Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin*

Strategi Koping	P	L	Total
Menghindari individu negatif	17	15	32
Mengubah kebiasaan negatif menjadi positif	63	45	108
Membangun dukungan sosial	22	20	42
Membatasi akses	19	18	37

sumber adiksi			
Membangun kesadaran & komitmen diri	44	20	64
Bantuan profesional	8	9	17
Penguatan spiritual	15	9	24

*Catatan.* P = Perempuan, L = Laki-laki

Terdapat beberapa tren spesifik terkait gender yang patut diperhatikan. Pertama, siswa perempuan ( $n = 44$ ) dibandingkan siswa laki-laki ( $n = 20$ ) lebih sering menekankan “mengembangkan kesadaran dan komitmen pribadi,” yang menunjukkan penekanan lebih kuat pada refleksi diri dan motivasi intrinsik. Kedua, “mengubah kegiatan negatif menjadi positif” lebih banyak dilaporkan oleh perempuan ( $n = 63$ ) dibandingkan laki-laki ( $n = 45$ ), yang mengindikasikan kecenderungan perempuan untuk mengalihkan energi ke arah aktivitas yang lebih konstruktif. Ketiga, perempuan ( $n = 15$ ) dibandingkan laki-laki ( $n = 9$ ) relatif lebih sering mencari “penguatan spiritual,” yang mencerminkan peran penting nilai religius atau keyakinan personal dalam menghadapi tantangan. Keempat, “mencari bantuan profesional” lebih sering disebutkan oleh laki-laki ( $n = 9$ ) dibandingkan perempuan ( $n = 8$ ), meskipun perbedaannya kecil dan kategori ini merupakan yang paling jarang dilaporkan oleh kedua gender, sehingga menunjukkan adanya hambatan umum dalam pemanfaatan layanan profesional. Kelima, “menghindari individu negatif” dan “membangun dukungan sosial” juga lebih sering dilaporkan oleh perempuan, masing-masing 17 vs. 15 untuk kategori pertama dan 22 vs. 20 untuk kategori kedua, yang memperlihatkan kecenderungan perempuan untuk mengelola lingkungan sosial serta memperkuat jaringan dukungan sebagai bagian dari strategi koping.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung menekankan pengaturan diri internal dan sumber daya sosial-emosional,

sedangkan siswa laki-laki sedikit lebih cenderung mengusulkan strategi yang berfokus pada kontrol eksternal dan pencarian bantuan formal. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengutamakan coping yang berfokus pada emosi diri (Graves et al., 2021).

Penelitian ini mengeksplorasi strategi pencegahan dan penanggulangan kecanduan yang disukai oleh siswa sekolah menengah setelah mengikuti sesi edukasi kesehatan partisipatif. Temuan penelitian ini memberikan wawasan berharga tentang pendekatan pembangunan resiliensi yang dipersepsikan sendiri oleh remaja, dengan implikasi penting bagi perancangan program promosi kesehatan yang responsif terhadap gender dan berpusat pada remaja.

Profil demografis peserta menunjukkan distribusi gender yang relatif seimbang, dengan 52% siswa perempuan dan 48% siswa laki-laki. Representasi yang hampir setara ini memungkinkan perbandingan yang bermakna antara gender sekaligus mencerminkan distribusi gender di tingkat pendidikan SMA di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2024).

Dari seluruh respons ( $N = 324$ ), siswa mengusulkan berbagai strategi yang kemudian dikategorikan secara tematik ke dalam tujuh jenis utama. Strategi yang paling sering disebut adalah “Mengganti kebiasaan negatif dengan kebiasaan positif” ( $n = 108$ ), yang menunjukkan penekanan kuat siswa pada penggantian perilaku. Preferensi ini selaras dengan teori perilaku tentang kecanduan, yang menyatakan bahwa mengganti perilaku maladaptif dengan perilaku konstruktif merupakan landasan utama pencegahan dan pemulihan yang efektif (Witkiewitz et al., 2022).

Setelah itu, kategori “Mengembangkan kesadaran dan komitmen pribadi” ( $n = 64$ ) dan “Membangun dukungan sosial” ( $n = 42$ ) merupakan yang paling umum berikutnya. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak siswa menyadari pentingnya motivasi internal dan dukungan

relasional eksternal dalam membangun resiliensi terhadap kecanduan (Al-Kandari & Al-Sejari, 2020). Popularitas kategori ini juga menegaskan potensi dampak dari program berbasis sekolah yang menggabungkan refleksi diri, penetapan tujuan, dan kolaborasi dengan teman sebaya (Leiblein et al., 2022).

Analisis berbasis gender mengungkap perbedaan yang cukup kecil dalam preferensi strategi. Siswa perempuan menyumbang lebih banyak strategi secara keseluruhan ( $n = 188$ ) dibandingkan siswa laki-laki ( $n = 136$ ), yang mungkin mencerminkan tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam tugas reflektif atau ekspresif. Siswa perempuan lebih cenderung mengusulkan kesadaran dan komitmen pribadi serta dukungan sosial, yang menunjukkan kecenderungan untuk mengandalkan regulasi internal dan hubungan interpersonal. Sebaliknya, siswa laki-laki lebih cenderung menekankan pembatasan akses terhadap sumber kecanduan dan pencarian bantuan profesional, strategi yang lebih bergantung pada kontrol lingkungan dan intervensi eksternal. Pola ini mungkin mencerminkan perbedaan gender yang lebih luas dalam gaya coping, di mana perempuan cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada emosi sementara laki-laki lebih condong pada strategi yang berfokus pada masalah (Wu et al., 2020).

Rendahnya frekuensi respons pada kategori seperti “Mencari bantuan profesional” ( $n = 17$ ) dan “Memperkuat aspek spiritual” ( $n = 24$ ) menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa menghargai dukungan formal atau berbasis iman, strategi ini mungkin belum menjadi bagian sentral dari repertoar *coping* mereka saat ini. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan akses, stigma, atau kurangnya kesadaran mengenai layanan profesional di kalangan remaja (Richards, 2022).

Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bahwa siswa memiliki wawasan yang luas tentang pencegahan kecanduan, dengan preferensi yang jelas muncul seputar pembentukan

kebiasaan positif, kesadaran pribadi, dan dukungan relasional. Yang penting, hasil penelitian ini mendukung nilai edukasi kesehatan partisipatif dalam menggali strategi yang digerakkan oleh siswa dan sesuai dengan konteks serta tahap perkembangan mereka. Intervensi di masa depan sebaiknya mempertimbangkan untuk menyesuaikan isi dan metode penyampaian agar selaras dengan preferensi spesifik gender serta mempromosikan efikasi diri, restrukturisasi kebiasaan, dan dukungan teman sebaya sebagai komponen utama pencegahan kecanduan pada remaja.

## KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat yang dilakukan melalui pendidikan kesehatan partisipatif telah mencapai target yang diharapkan dengan berhasil melibatkan siswa kelas 10 dalam refleksi kritis dan pengembangan strategi untuk mencegah dan menanggulangi adiksi. Partisipasi aktif para siswa dan banyaknya strategi yang dihasilkan ( $N = 324$ ) mencerminkan tingkat keterlibatan dan kesadaran yang tinggi, menunjukkan bahwa kegiatan ini diterima dengan baik dan efektif dalam mendorong keterlibatan remaja dalam perilaku hidup sehat.

Partisipasi siswa dalam menghasilkan 324 strategi koping merupakan indikator kuat bahwa kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong refleksi pribadi, solidaritas sosial, serta pembentukan nilai-nilai hidup sehat.

Metode pemberdayaan berupa pendidikan interaktif berpusat pada siswa dengan komponen reflektif terbukti selaras dengan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi kelompok sasaran. Remaja saat ini semakin terekspos pada risiko adiksi (digital, perilaku, maupun zat), dan metode ini merespons konteks tersebut dengan tepat dengan menitikberatkan pada penguatan agen personal, kesadaran teman sebaya, serta alternatif perilaku yang sehat.

Analisis lebih lanjut terhadap frekuensi observasi menunjukkan bahwa strategi tertentu mendominasi pilihan responden, sedangkan strategi lainnya relatif jarang digunakan. Temuan ini

menegaskan adanya preferensi atau kecenderungan tertentu dalam penggunaan strategi koping di antara responden, yang dapat menjadi fokus intervensi atau penelitian lebih lanjut. Hubungan antara gender dan preferensi strategi koping juga menunjukkan hasil yang tidak signifikan dari analisis data. Namun demikian tampak perbedaan preferensi strategi koping antara laki-laki dan koping. Hal ini juga dapat diteliti lebih lanjut.

Hasil kegiatan, yang menunjukkan preferensi strategi seperti mengganti kebiasaan negatif dengan yang positif, membangun kesadaran diri, dan mencari dukungan sosial, mengonfirmasi relevansi metode ini dengan realitas psikososial para siswa.

Sebagai bentuk tanggung jawab sosial institusi pendidikan tinggi, program ini memperlihatkan sinergi yang konstruktif antara universitas dan sekolah dalam menjawab isu sosial aktual, yakni kerentanan adiksi pada generasi muda. Keberhasilan program ini menegaskan bahwa CSR di bidang pendidikan tidak hanya berdampak pada peserta, tetapi juga pada ekosistem sekolah yang lebih luas melalui penguatan budaya sehat dan kolaboratif.

Untuk keberlanjutan, kegiatan serupa direkomendasikan untuk diperluas pada sekolah lain dengan melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan. Dengan demikian, program ini dapat menjadi model replikasi bagi perguruan tinggi dalam menjalankan CSR yang relevan, inklusif, dan berorientasi pada pemberdayaan komunitas.

## REFERENSI

- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Sejari, M. M. (2020). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication, and Society*, 24(13), 1925–1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Badan Narkotika Nasional (2025, May 27). *Data BNN: 3,3 juta penduduk RI konsumsi*

narkoba, pengguna usia muda meningkat. Katadata. [Data BNN: 3,3 Juta Penduduk RI Konsumsi Narkoba, Pengguna Usia Muda Meningkat - Nasional Katadata.co.id](https://www.katadata.co.id)

Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik pendidikan: Volume 13 2024*. Badan Pusat Statistik.

Gadjah Mada University, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, & University of Queensland. (2023). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey 2021* [Survey report]. Queensland Centre for Mental Health Research. <https://qcmhr.org/docman/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia/file>

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, *16*(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>

Leiblein, T., Bitzer, E.-M., & Spörhase, U. (2022). What skills do addiction-specific school-based life skills programs promote? A systematic review. *Sustainability*, *14*(22), 15234. <https://doi.org/10.3390/su142215234>

Pereira, F. S., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(9), 597–604. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>

Richards, B. N. (2022). Help-seeking behaviors as

cultural capital: Cultural guides and the transition from high school to college among low-income first-generation students. *Social Problems*, *69*(1), 241–260. <https://doi.org/10.1093/socpro/spaa023>

Witkiewitz, K., Pfund, R. A., & Tucker, J. A. (2022). Mechanisms of behavior change in substance use disorder with and without formal treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, *18*, 497–525. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-072720-014802>

Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Zhang, J., Li, H., & Chen, L. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, *8*, 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>

Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., & Rassovsky, Y. (2020). Who becomes addicted and to what? Psychosocial predictors of substance and behavioral addictive disorders. *Psychiatry Research*, *291*, 113221. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113221>