

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

Wahyuni Citra Tine¹, Ryan Hidayat Rafiola², Aisyah Ummu Hamidah³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}.

Email: wahyunicitratine09@gmail.com

Diterima: April 2026

Disetujui: Oktober 2026

Dipublikasi: Oktober 2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan *self-defense psikologis* bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tilango dan menilai kelayakan awalnya sebagai media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* dengan model 4D yang dibatasi pada tahap *define*, *design*, dan *develop*. Analisis kebutuhan dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru BK, dan angket awal. Produk disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu resiliensi, asertivitas, dan *coping stress*. Kelayakan produk dinilai oleh ahli media, ahli bahasa, dan ahli bimbingan dan konseling menggunakan lembar validasi yang masing-masing terdiri atas 15 butir dengan skor maksimal 60. Hasil angket awal menunjukkan capaian 59%. Validasi menghasilkan skor 76,7% dari ahli media, 93,3% dari ahli bahasa, dan 90,0% dari ahli BK, dengan rerata 86,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa produk memenuhi kriteria kelayakan menurut penilaian ahli. Namun, efektivitasnya dalam meningkatkan kemampuan siswa belum dapat disimpulkan karena uji dampak belum dilaporkan.

Kata Kunci: *self-defense psikologis*, Generasi *Strawberry*, buku panduan.

Abstract

This study aimed to develop a psychological self-defense guidebook for Grade XI students at SMA Negeri 1 Tilango and assess its preliminary feasibility as a supporting medium for school guidance and counseling. The study used a Research and Development approach based on the 4D model, limited to the define, design, and develop stages. Needs analysis drew on observation, an interview with the school counselor, and an initial questionnaire. The guidebook addressed resilience, assertiveness, and stress coping. Its feasibility was assessed by media, language, and guidance-and-counseling experts using validation sheets with 15 items and a maximum score of 60 for each expert category. The initial questionnaire yielded 59%. Expert validation scores were 76.7% for media, 93.3% for language, and 90.0% for guidance and counseling, producing an overall mean of 86.7%. These findings indicate preliminary feasibility based on expert judgment. They do not establish effectiveness in improving students' skills because an outcome evaluation has not been reported.

Keywords: Psychological self-defense, Strawberry Generation, guidebook.

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0
Attribution License, provided the original work is properly cited.
©2026 by Wahyuni Citra Tine, Tuti Wantu, Ryan Hidayat Rafiola

PENDAHULUAN

Remaja menghadapi tuntutan akademik, relasi sosial, dan perubahan emosi. Untuk menanggapinya, mereka perlu mengelola emosi, mengambil keputusan, menyampaikan pendapat, dan pulih setelah gagal. Dalam artikel ini, istilah *self-defense* merujuk pada pertahanan psikologis, bukan bela diri fisik, dengan tiga aspek: resiliensi, asertivitas, dan *coping stress*. Fitriani (2021) menekankan peran layanan BK dalam pengembangan resiliensi, sedangkan Santrock (2019) membahas penyesuaian remaja terhadap tuntutan lingkungan.

Ketahanan psikologis juga dipengaruhi dukungan sosial dan pola asuh. Saputra dan Dewi (2022) mengaitkan dukungan sosial dengan ketahanan mental remaja. Lingkungan

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

yang memberi ruang untuk mengekspresikan perasaan, mengambil keputusan, dan belajar dari kesalahan dapat membantu penyesuaian diri. Siregar et al. (2022) membahas hubungan tekanan akademik dan efikasi diri, sehingga pengelolaan tekanan relevan bagi layanan BK.

Observasi di SMA Negeri 1 Tilango pada 6 Oktober 2025 menunjukkan sebagian siswa kesulitan mengendalikan emosi, mudah tertekan, dan kurang mampu mempertahankan motivasi setelah gagal. Wawancara guru BK pada 9 Oktober 2025 mengindikasikan kebutuhan pendampingan pada resiliensi, asertivitas, dan *coping stress*. Angket awal mencatat 59%. Pengalaman praktik konseling individual pada 20, 22, dan 27 Mei 2025 juga menguatkan perlunya perhatian terhadap cara siswa menghadapi tekanan emosional dan sosial.

Kasali (2017) menggunakan istilah Generasi Strawberry untuk membahas anak muda yang kreatif tetapi dianggap rentan menghadapi kritik dan kegagalan; Hariyanto (2021) turut membahas gambaran kerentanan ini. Istilah tersebut merupakan label populer, bukan diagnosis psikologis. Penelitian ini memakainya sebagai konteks sosial, bukan untuk menyamaratakan seluruh remaja. Layanan tetap perlu berpusat pada pengalaman dan kebutuhan setiap siswa.

Guru BK melaporkan sekitar 7–10 siswa kerap mengalami tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Beberapa siswa disebut mudah cemas terhadap tuntutan akademik, kurang percaya diri, menghindari tanggung jawab sosial, atau menarik diri. Informasi ini menjadi dasar identifikasi kebutuhan, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan penyebab masalah atau karakteristik seluruh siswa.

Media layanan BK dapat berupa video, aplikasi digital, modul, atau buku. Saputra (2021) membahas media digital, sedangkan Andini (2020) menekankan tampilan dan bahasa yang mudah dipahami pada buku panduan. Buku cetak dipilih karena dapat dibaca berulang, tidak memerlukan internet, dan dapat digunakan secara mandiri maupun bersama guru BK. Pilihan ini menyesuaikan kebutuhan sekolah, bukan menyatakan buku lebih unggul daripada media lain.

Di SMA Negeri 1 Tilango, buku panduan khusus tentang *self-defense psikologis* belum tersedia berdasarkan informasi awal. Guru BK menilai media tersebut dapat membantu siswa yang belum nyaman menyampaikan masalah secara langsung. Buku ini dimaksudkan sebagai pendamping layanan, bukan pengganti konseling profesional; tekanan berat atau berkepanjangan tetap memerlukan asesmen lanjutan.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan *self-defense psikologis* bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tilango dan menilai kelayakan awalnya melalui validasi ahli media, bahasa, serta bimbingan dan konseling. Penelitian tidak menguji efektivitas produk terhadap perubahan kemampuan siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research and Development/R&D*) yang bertujuan menghasilkan produk pendidikan. Kerangka pengembangan mengacu pada model 4D dari Thiagarajan et al. (1974), yang mencakup *define*, *design*, *develop*, dan *disseminate*. Dalam penelitian ini, tahapan dibatasi sampai *develop* karena penyebaran produk belum dilaksanakan. Penjelasan tentang penelitian

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah
pengembangan merujuk pada Gay (1991) dan Sugiyono (1999). Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Tilango, Kabupaten Gorontalo, dengan fokus pada pengembangan buku panduan *self-defense psikologis* bagi siswa kelas XI.

Pada tahap *define*, peneliti mengidentifikasi kebutuhan melalui observasi di sekolah pada 6 Oktober 2025, wawancara dengan guru BK pada 9 Oktober 2025, pengalaman praktik konseling individual pada 20, 22, dan 27 Mei 2025, serta angket awal. Angket awal mencatat capaian 59% dan digunakan sebagai petunjuk awal kebutuhan siswa. Rincian jumlah responden dan karakteristik psikometrik angket tidak tercantum dalam naskah sumber, sehingga angka tersebut ditafsirkan secara deskriptif.

Pada tahap *design*, materi panduan disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu resiliensi, asertivitas, dan *coping stress*. Produk memuat penjelasan konsep, petunjuk latihan mandiri, tabel capaian, ilustrasi, dan evaluasi diri. Pada tahap *develop*, produk dinilai oleh ahli media, ahli bahasa, dan ahli bimbingan dan konseling. Pengumpulan data kelayakan menggunakan lembar validasi yang masing-masing terdiri atas 15 butir dengan skor maksimal 60. Revisi produk dilakukan berdasarkan hasil penilaian ahli; tahap *disseminate* dan pengujian dampak terhadap siswa tidak dilaporkan sebagai bagian dari penelitian ini.

Data validasi dianalisis menggunakan persentase dengan rumus $P = (\text{skor perolehan} / \text{skor maksimal}) \times 100\%$. Persentase setiap bidang digunakan untuk menggambarkan penilaian ahli terhadap kelayakan produk. Kategori “Baik” dan “Sangat Baik” mengikuti interpretasi yang dilaporkan dalam naskah awal. Karena data per butir dan batas interval kategori tidak disertakan, analisis difokuskan pada skor total dan persentase yang tersedia.



Gambar 1. Model Pengembangan 4D yang Diadaptasi

HASIL TEMUAN

Data awal menunjukkan bahwa kemampuan *self-defense psikologis* siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tilango masih memerlukan penguatan. Angket awal mencatat capaian 59%. Pada tiga aspek yang dilaporkan, resiliensi memperoleh 60%, sedangkan asertivitas dan *coping stress* masing-masing 59%. Naskah awal mengategorikan capaian umum tersebut sebagai rendah. Secara deskriptif, hasil ini mengarah pada kebutuhan untuk melatih kemampuan bangkit dari kesulitan, menyampaikan pendapat secara tepat, dan memilih strategi menghadapi tekanan. Namun, karena jumlah responden, rincian butir angket, dan batas kategori tidak tersedia dalam naskah sumber, angka ini perlu dipahami sebagai informasi kebutuhan awal, bukan ukuran yang dapat digeneralisasi kepada seluruh siswa.

Hasil validasi menunjukkan bahwa ahli media memberikan skor 46 dari skor maksimal 60, ahli bahasa memberikan skor 56 dari 60, dan ahli bimbingan dan konseling memberikan skor 54 dari 60. Dengan pembulatan satu angka di belakang koma, persentase masing-masing adalah 76,7%, 93,3%, dan 90,0%. Rerata ketiga persentase tersebut adalah 86,7%. Berdasarkan kategori yang dilaporkan dalam penelitian, penilaian media berada pada kategori “Baik”, sedangkan penilaian bahasa serta bimbingan dan konseling berada pada

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

kategori “Sangat Baik”. Hasil ini menunjukkan kelayakan awal produk menurut penilaian ahli, bukan bukti bahwa kemampuan siswa telah meningkat setelah menggunakan panduan.

Di antara tiga bidang validasi, skor ahli media merupakan yang terendah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa aspek penyajian visual perlu menjadi perhatian pada proses penyempurnaan produk. Akan tetapi, data per butir dan komentar rinci dari ahli tidak tersedia dalam naskah, sehingga artikel ini tidak dapat menyimpulkan secara spesifik bagian desain mana yang memperoleh penilaian lebih rendah. Tabel 1 menyajikan skor perolehan, skor maksimal, dan persentase sebagai dasar transparansi penilaian. Informasi ini dapat digunakan untuk merencanakan revisi berikutnya, terutama melalui pemeriksaan keterbacaan, konsistensi ilustrasi, alur penggunaan, dan kejelasan petunjuk, yang perlu dikonfirmasi kembali melalui umpan balik ahli.

Tabel 1. Hasil Validasi Para Ahli

No	Validasi Ahli	Jumlah Butir Soal	Skor Perolehan	Skor Maksimal	Persentase
1	Ahli Media	15	46	60	76,7%
2	Ahli Bahasa	15	56	60	93,3%
3	Ahli Bimbingan dan Konseling	15	54	60	90,0%

PEMBAHASAN

Hasil pengembangan memperlihatkan adanya kebutuhan awal terhadap media yang membantu siswa mengenali dan melatih keterampilan menghadapi tekanan. Capaian angket sebesar 59% dan skor pada tiga aspek yang berkisar 59–60% menjadi petunjuk bahwa resiliensi, asertivitas, dan *coping stress* perlu mendapat perhatian dalam layanan BK. Ketiga aspek ini saling berkaitan, tetapi tidak identik. Resiliensi berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri setelah menghadapi kesulitan, asertivitas berkaitan dengan penyampaian pikiran dan perasaan secara jelas serta menghargai orang lain, sedangkan *coping stress* berkaitan dengan upaya mengelola tuntutan yang dirasakan menekan. Karena data awal belum memuat jumlah responden dan rincian skala, interpretasi hasil ini perlu dibatasi sebagai dasar pengembangan produk.

Penilaian ahli menghasilkan rerata kelayakan 86,7%, dengan nilai tertinggi pada aspek bahasa sebesar 93,3%, diikuti bimbingan dan konseling sebesar 90,0%, serta media sebesar 76,7%. Hasil tersebut mendukung penggunaan panduan sebagai media pendukung setelah revisi sesuai masukan ahli. Nilai bahasa yang tinggi menunjukkan bahwa aspek kebahasaan dinilai paling memadai di antara tiga bidang yang dievaluasi. Penilaian bidang bimbingan dan konseling juga menunjukkan kesesuaian awal materi dengan layanan sekolah. Meski demikian, skor agregat tidak menjelaskan kualitas setiap butir secara rinci. Oleh sebab itu, hasil validasi sebaiknya dipandang sebagai tahap pemeriksaan kelayakan awal, bukan sebagai jaminan bahwa semua bagian produk telah optimal untuk seluruh kelompok siswa.

Aspek media memperoleh skor yang relatif lebih rendah daripada dua bidang lain. Temuan ini memberi alasan untuk menempatkan penyajian visual dan kemudahan

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

penggunaan sebagai fokus evaluasi lanjutan. Perbaikan dapat mencakup konsistensi tata letak, ukuran huruf, kontras warna, keterbacaan petunjuk, serta urutan latihan. Rekomendasi ini merupakan arah tindak lanjut, bukan pernyataan bahwa semua unsur tersebut dinilai buruk oleh ahli, karena hasil per butir tidak tersedia. Revisi visual juga perlu diuji dengan siswa untuk mengetahui apakah ilustrasi, tabel capaian, dan petunjuk mandiri benar-benar membantu mereka memahami materi. Umpan balik siswa akan melengkapi penilaian ahli dan memberikan informasi tentang kemudahan penggunaan dalam situasi nyata.

Resiliensi memperoleh capaian 60%, sedikit lebih tinggi daripada dua aspek lainnya. Perbedaan satu poin persentase ini tidak cukup untuk menyatakan bahwa resiliensi merupakan kekuatan utama siswa, tetapi dapat digunakan sebagai petunjuk awal bahwa kemampuan beradaptasi tetap perlu dilatih. Masten (2014) menjelaskan resiliensi sebagai proses perkembangan yang dapat didukung oleh sumber daya dan pengalaman sehari-hari. Dalam konteks sekolah, latihan resiliensi dapat berupa mengenali respons setelah mengalami kegagalan, memecah masalah menjadi langkah yang realistis, mengidentifikasi dukungan yang tersedia, dan mengevaluasi pilihan yang telah dilakukan. Panduan dapat membantu mengorganisasi latihan tersebut, tetapi kemajuan siswa perlu diamati melalui penggunaan berulang dan refleksi yang terarah.

Asertivitas memperoleh capaian 59%, yang menunjukkan perlunya perhatian terhadap kemampuan siswa mengungkapkan pendapat, menetapkan batasan, dan menyampaikan ketidaksetujuan tanpa merendahkan orang lain. Alberti dan Emmons (2017) menempatkan asertivitas sebagai keterampilan komunikasi yang dapat dipelajari. Dalam layanan BK, latihan yang sesuai dapat berupa menyusun kalimat “saya merasa”, melakukan simulasi percakapan, berlatih menolak ajakan yang tidak aman, serta membedakan respons pasif, agresif, dan asertif. Putri dan Nurhayati (2020) serta Sari (2021) juga menyoroti pentingnya kemampuan asertif dalam komunikasi remaja. Latihan semacam ini perlu dilakukan dalam suasana yang aman dan tidak memaksa siswa membuka pengalaman pribadi di depan kelompok. Dengan cara tersebut, panduan dapat berfungsi sebagai bahan awal untuk membantu siswa berlatih sebelum menerapkan keterampilan dalam interaksi sehari-hari.

Coping stress juga memperoleh capaian 59%. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dinilai membebani sumber daya individu. Dalam praktik sekolah, siswa perlu belajar membedakan situasi yang dapat diubah melalui pemecahan masalah dan situasi yang memerlukan pengaturan emosi atau pencarian dukungan. Panduan dapat menyertakan latihan mengenali pemicu stres, menilai pilihan respons, membuat rencana tindakan sederhana, dan mengevaluasi apakah strategi yang digunakan membantu. Strategi ini sebaiknya tidak disajikan sebagai solusi tunggal untuk semua persoalan. Fitriani (2021) dan Wulandari (2022) juga menekankan pentingnya strategi coping yang sesuai ketika siswa menghadapi tekanan. Jika tekanan berlangsung lama, mengganggu fungsi sehari-hari, atau disertai risiko keselamatan, siswa perlu memperoleh asesmen dan bantuan lebih lanjut dari guru BK atau tenaga profesional yang sesuai.

Dari sisi desain pembelajaran, buku panduan menggabungkan penjelasan singkat, latihan mandiri, petunjuk pengisian, tabel capaian, ilustrasi, dan evaluasi diri. Susunan tersebut berpotensi mendukung proses belajar yang bertahap: siswa memahami konsep,

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

mencoba latihan, kemudian merefleksikan hasilnya. Penggunaan bahasa sederhana dapat membantu siswa memulai latihan tanpa harus selalu menunggu penjelasan langsung. Namun, kegiatan mandiri tetap membutuhkan panduan penggunaan yang jelas. Prasetyo (2020) membahas penggunaan latihan mandiri, Lestari (2021) menyoroti peran media visual, dan Rahmawati (2022) mengangkat evaluasi diri sebagai dukungan refleksi. Guru BK dapat memperkenalkan tujuan buku, menjelaskan batas kerahasiaan, membantu siswa memilih latihan yang sesuai, dan meninjau refleksi siswa bila mereka bersedia. Dengan demikian, produk tidak ditempatkan sebagai pengganti relasi konseling, melainkan sebagai sumber aktivitas yang melengkapi layanan.

Pemilihan buku cetak juga perlu dilihat sebagai keputusan yang menyesuaikan kebutuhan sekolah, bukan sebagai kesimpulan bahwa media digital kurang efektif. Buku dapat digunakan tanpa koneksi internet dan dibaca kembali sesuai kebutuhan, sedangkan media digital dapat menawarkan interaktivitas dan akses yang lebih luas jika sarana tersedia. Andini (2020) menyoroti pentingnya tampilan dan bahasa dalam media buku, sedangkan Saputra (2021) membahas penggunaan media digital dalam layanan BK. Perbandingan efektivitas kedua jenis media tidak diuji dalam penelitian ini. Karena itu, alasan pemilihan buku terutama berkaitan dengan fleksibilitas dan kesesuaian produk dengan kondisi yang ditemukan pada tahap analisis kebutuhan. Penelitian lanjutan dapat membandingkan penerimaan siswa terhadap versi cetak dan digital.

Untuk penerapan awal, guru BK dapat memilih satu atau dua latihan yang sesuai dengan kebutuhan kelas, menjelaskan tujuan latihan, dan memberi kesempatan kepada siswa untuk melakukan refleksi secara pribadi. Siswa tidak perlu membagikan pengalaman sensitif di depan teman jika tidak merasa nyaman. Guru BK juga dapat menggunakan hasil refleksi sebagai bahan percakapan individual, bukan sebagai alat untuk memberi label atau membandingkan siswa. Cara penggunaan seperti ini perlu diuji dalam uji keterpakaian agar peneliti mengetahui apakah petunjuk, durasi latihan, dan format evaluasi sesuai dengan kondisi sekolah. Rekomendasi ini merupakan usulan penerapan yang perlu diuji, bukan hasil uji coba yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini.

Istilah Generasi Strawberry perlu digunakan secara hati-hati dalam praktik pendidikan. Kasali (2017) menggunakan istilah ini untuk membahas tantangan membentuk generasi muda yang tangguh, tetapi label populer tersebut tidak menggantikan asesmen individual. Siswa yang mengalami kecemasan atau kesulitan menghadapi kegagalan tidak selalu memiliki penyebab, kebutuhan, dan sumber daya yang sama. Oleh karena itu, panduan sebaiknya berfokus pada keterampilan yang dapat dipelajari, bukan pada asumsi bahwa siswa termasuk generasi tertentu yang secara alami rapuh. Pendekatan berbasis keterampilan juga lebih bermanfaat bagi guru BK karena memungkinkan layanan disesuaikan dengan kebutuhan konkret siswa, seperti komunikasi asertif, pengelolaan tekanan akademik, atau pemulihan setelah konflik sosial.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang memengaruhi kekuatan kesimpulan. Pertama, naskah sumber tidak mencantumkan jumlah responden angket awal, karakteristik peserta, rincian instrumen, dan batas interval kategori secara lengkap. Karena itu, angka 59% tidak dapat digunakan untuk membuat generalisasi yang luas. Kedua, hasil yang dilaporkan terutama berasal dari validasi ahli. Data uji coba penggunaan oleh siswa,

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

perubahan skor sebelum dan sesudah penggunaan, serta perbandingan dengan kelompok lain tidak tersedia. Ketiga, skor validasi total tidak memperlihatkan komentar dan skor setiap butir. Dengan keterbatasan tersebut, penelitian mendukung klaim kelayakan awal produk berdasarkan penilaian ahli, tetapi belum mendukung klaim bahwa panduan terbukti meningkatkan resiliensi, asertivitas, atau *coping stress*.

Tahap berikutnya perlu menguji keterpakaian dan dampak panduan secara lebih sistematis. Uji coba terbatas dapat menilai apakah siswa memahami petunjuk, menyelesaikan latihan, dan merasa aman ketika menggunakan materi. Peneliti juga perlu melaporkan jumlah serta karakteristik peserta, prosedur penggunaan panduan, instrumen yang dipakai, validitas dan reliabilitas alat ukur, serta kriteria interpretasi persentase. Jika tujuan selanjutnya adalah menguji efektivitas, desain *pretest-posttest* dan tindak lanjut setelah penggunaan dapat dipertimbangkan, dengan prosedur etis dan perlindungan kerahasiaan siswa. Data kuantitatif sebaiknya dilengkapi umpan balik siswa dan guru BK agar revisi produk didasarkan pada pengalaman penggunaan. Langkah tersebut akan memperjelas manfaat, batas penggunaan, dan kondisi ketika panduan paling sesuai diterapkan.

SIMPULAN

Berdasarkan validasi ahli, buku panduan *self-defense psikologis* bagi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tilango memperoleh rerata kelayakan 86,7%. Penilaian ahli media mencapai 76,7% dengan kategori “Baik”, sedangkan ahli bahasa mencapai 93,3% dan ahli bimbingan dan konseling mencapai 90,0%, keduanya dalam kategori “Sangat Baik”. Hasil ini mendukung kelayakan awal produk sebagai media pendukung layanan Bimbingan dan Konseling. Angka kebutuhan awal 59% juga menunjukkan perlunya perhatian terhadap resiliensi, asertivitas, dan *coping stress*, meskipun data tersebut belum dapat digeneralisasi karena rincian responden dan instrumen tidak tersedia.

Produk ini berpotensi digunakan sebagai bahan latihan mandiri maupun sebagai pendamping layanan bersama guru BK. Namun, kelayakan berdasarkan penilaian ahli belum membuktikan efektivitas dalam meningkatkan keterampilan siswa. Pengembangan berikutnya perlu melibatkan uji keterpakaian, revisi berdasarkan masukan siswa, serta pengukuran sebelum dan sesudah penggunaan untuk menilai perubahan kemampuan secara lebih terukur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Negeri Gorontalo (UNG), atas dukungan akademik dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini. Para penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Tilango Kabupaten Gorontalo dan seluruh informan atas waktu, informasi, dan kontribusi berharga mereka dalam penelitian ini. Terakhir, para penulis berterima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini.

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

PERTIMBANGAN ETIS

-

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Para penulis menyatakan bahwa *ChatGPT* digunakan semata-mata sebagai alat penyuntingan bahasa dan koreksi (*proofreading*) untuk memperbaiki tata bahasa dan pengetikan serta sebagai bahan diskusi. *ChatGPT* tidak digunakan untuk menghasilkan temuan penelitian, menganalisis data, mengembangkan argumen ilmiah, atau membuat keputusan substantif terkait isi naskah. Para penulis tetap bertanggung jawab penuh atas isi, interpretasi, kesimpulan, keakuratan, dan orisinalitas artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

W.C.T bertanggung jawab atas konseptualisasi penelitian, dan metodologi. R.H.R bertanggung jawab atas pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi temuan, A.U.H berkontribusi dalam penyusunan draf naskah, tinjauan kritis dan revisi naskah. Ketiga penulis telah meninjau dan menyetujui versi akhir naskah.

PERNYATAAN KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan yang terkait dengan penelitian, kepenulisan, atau publikasi artikel ini.

PENDANAAN

Penelitian ini didanai secara pribadi oleh para peneliti dan tidak menerima pendanaan eksternal dari organisasi pemerintah, komersial, nirlaba, maupun organisasi eksternal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R., & Emmons, M. (2017). *Your perfect right*. Impact Publishers.
- Andini, R. (2020). Efektivitas media buku panduan dalam pembelajaran keterampilan sosial siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 78–92.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa. *Jurnal BK Indonesia*, 15(3), 112–125.
- Gay, L. R. (1991). *Educational evaluation and measurement: Competencies for analysis and application* (2nd ed.). Macmillan Publishing Company.
- Hariyanto, D. (2021). Generasi strawberry: Antara keunikan dan kerapuhan mental. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 45–60.
- Kasali, R. (2017). *Strawberry generation: Anak-anak kita berhak keluar dari perangkap yang bisa membuat mereka rapuh*. Mizan.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lestari, D. (2021). Pengaruh media visual dalam layanan bimbingan. *Jurnal Pendidikan*.

Model Panduan *Self-Defense* Generasi *Strawberry*

- Wahyuni Citra Tine, Ryan Hidayat Rafiola, Aisyah Ummu Hamidah

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.

Prasetyo, A. (2020). Efektivitas panduan latihan mandiri pada siswa. *Jurnal BK*.

Putri, D., & Nurhayati. (2020). Asertivitas siswa dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi*.

Rahmawati, S. (2022). Evaluasi diri dalam layanan bimbingan. *Jurnal Konseling*.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Edisi Bahasa Indonesia). Erlangga.

Saputra, A., & Dewi, R. (2022). Peran lingkungan sosial dalam pengembangan ketahanan mental remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 15(3), 45–62.

Saputra, E. (2021). Media bimbingan konseling digital untuk Generasi Z. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 10(3), 210–225.

Sari, M. (2021). Asertivitas remaja dalam lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi*.

Siregar, I. K., Sari, P., Pautina, M. R., & Rafiola, R. H. (2022). The pressure of academic stress and self-efficacy among student. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(4), 394–398. <https://doi.org/10.29210/156700>

Sugiyono. (1999). *Metode penelitian bisnis*. Alfabeta.

Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook*. Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota.

Wulandari, R. (2022). Coping stress pada remaja. *Jurnal Psikologi*.