

Resiliensi pada Peserta Didik Kelas X Perhotelan di SMK Negeri 6 Semarang

Evelyn Novia Kristiani¹, Yovitha Juliejatiningsih², Doni Dwi Jayanto³

¹ Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Profesi Guru Universitas PGRI Semarang

² Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang

³ SMK Negeri 6 Semarang

Email Korespondensi : evelynnovia7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Mengidentifikasi seberapa baik tingkat resiliensi peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang. (2) Mengetahui butir-butir pernyataan dalam skala resiliensi yang terindikasi rendah dan dapat diusulkan sebagai topik bimbingan peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X Perhotelan yang berjumlah 4 kelas di SMKN 6 Semarang yang berjumlah 97 peserta didik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan survei yang dilakukan secara online dengan menyebarkan link *google form*. Item valid pada skala resiliensi berjumlah 45 item. Pengujian koefisien reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan teknik *alfa cronbach*. Hasil uji reliabilitas instrumen resiliensi senilai 0.924 dengan demikian pada instrumen tersebut teruji reliabel dan layak digunakan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan jenjang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Hasil penelitian ini: (1) tingkat resiliensi pada peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang cenderung tinggi, lebih rinci 23% dengan kategori sangat tinggi, 60% dengan kategori tinggi, 18% dengan kategori sedang dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. (2) hasil analisis item menunjukkan 1 item memiliki skor rendah. Adapun usulan topik bimbingan, yaitu *All Control Is On Me*.

Kata kunci: Resiliensi, Peserta didik

ABSTRACT

This study aims to: (1) Identify the level of resilience among grade X Hospitality students at SMKN 6 Semarang. (2) Determine the statements in the resilience scale that indicate low levels and can be proposed as guidance topics for grade X Hospitality students at SMKN 6 Semarang. This research is a quantitative descriptive study. The research subjects consisted of grade X Hospitality students, totaling 97 students from 4 classes at SMKN 6 Semarang. The data collection technique used in this study was an online survey distributed through a Google Form link. The resilience scale consisted of 45 valid items. The instrument's reliability coefficient was tested using the Cronbach's alpha technique, yielding a reliability coefficient of 0.924, indicating that the instrument is reliable and suitable for use. The data analysis technique used in this study was descriptive statistics, based on categorization norms of very high, high, moderate, low, and very low levels. The results of this study are as follows: (1) The resilience level of grade X Hospitality students at SMKN 6 Semarang is generally high, with a detailed breakdown of 23% in the very high category, 60% in the high category, 18% in the moderate category, and no students in the low and very low categories. (2) The item analysis results showed that one item had a low score. As for the proposed guidance topic, it is "All Control Is On Me".

Key Word : Resilience, Students

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu isu yang saat ini banyak dibahas hampir di seluruh platform media sosial. Isu-isu yang terjadi saat ini sedikit banyak memberikan dampak negatif pada kesehatan baik fisik maupun mental individu. Hambali (2022) menyampaikan bahwa terjadi kasus pembullying yang dilakukan oleh sejumlah guru terhadap salah satu siswanya di SMKN 3 Tangerang Selatan, dari kasus tersebut berdampak pada kesehatan psikologi siswa tersebut tekanan sehingga menyebabkan siswa tersebut tidak berangkat ke sekolah. Selain itu juga terdapat kasus siswi SMK di Malang yang menjadi korban Eksibisionis di angkot, setelah mengalami kejadian tersebut korban mengalami trauma sehingga ia takut untuk naik angkot (Midaada, 2022).

Dua kasus tersebut menjadi sebagian kecil penyumbang kasus kesehatan mental yang saat ini terjadi. Berdasarkan uraian penjelasan yang ditulis oleh Barus (2022) dalam platform berita Universitas Gajah Mada, tertulis bahwa berdasarkan hasil survey oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) diperoleh hasil bahwa sebanyak 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dan sebanyak 2,45 juta remaja mengalami gangguan mental. Dalam berita yang tertulis juga dijelaskan bahwa gangguan mental yang dialami remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%, gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) masing-masing 0,5%. Kondisi tersebut terjadi karena masih banyak remaja yang belum menggunakan fasilitas kesehatan mental atau konseling untuk membantu mereka mengatasi masalah emosi dan perilaku mereka.

Melihat kondisi tersebut pendidikan di era modern ini dihadapkan pada berbagai perubahan dan tantangan yang kompleks. Begitu banyak kasus belakangan ini yang menyita perhatian publik termasuk pada kasus-kasus yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu penting bagi lembaga pendidikan untuk memberikan bekal kemampuan yang penting bagi peserta didik, yaitu resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatasi dan beradaptasi dengan keadaan yang merugikan bagi dirinya atau masalah yang muncul dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002). Sejalan dengan itu Connor & Davidson (2003) juga menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan, tekanan, atau perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Werner (2005), seorang psikolog perkembangan mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu atau kelompok untuk menahan diri dari efek negatif stres atau situasi berisiko. Ia menekankan bahwa resiliensi melibatkan faktor-faktor protektif seperti hubungan sosial yang positif, kompetensi pribadi, dan keterlibatan dalam komunitas. Sedangkan menurut Masten (2001), menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu atau kelompok dalam mengatasi, beradaptasi, dan pulih dari stres, tekanan, atau situasi yang penuh tantangan. Ia menyatakan bahwa resiliensi melibatkan kemampuan untuk tetap tumbuh dan berkembang, bahkan dalam kondisi yang sulit atau traumatis.

Berdasarkan paparan penjelasan terkait dengan pengertian Resiliensi, dapat ditarik kesimpulan bahwa Resiliensi adalah merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mampu beradaptasi dengan masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya dan mampu mengembangkan kapasitas dirinya dalam menghadapi masalah tersebut sehingga individu mampu menerima dan menyikapi masalah hidupnya dengan lebih positif. Dalam konteks pendidikan, resiliensi menjadi aspek yang sangat relevan karena dapat membantu peserta didik menghadapi tekanan belajar, mengatasi tantangan, serta mengembangkan ketahanan mental yang dibutuhkan dalam dunia kerja.

Menurut Connor & Davidson (2003) terdapat 5 aspek resiliensi, yaitu : (1). *Personal Competence; High standart and tenancy* (Kompetensi personal; standar yang tinggi dan kegigihan). Aspek ini menjelaskan mengenai kemampuan personal individu dalam mencapai sebuah tujuan walaupun tengah dalam situasi yang sulit, misalnya kegagalan. Kemudian standar yang tinggi dan kegigihan juga diperlukan untuk melewati fase stres dan tanpa ragu terus berusaha mengahadapinya. (2). *Trust in one's instinc; tolerance of negative affect; strenghtening effect of stress* (Percaya pada diri sendiri; memiliki toleransi terhadap efek negatif dan kuat/tegar dalam menghadapi stres). Aspek ini menjelaskan terkait dengan ketenangan individu dalam bertindak. Individu yang tenang dalam mengambil setiap keputusan ditengah tekanan dan masalah yang dihadapinya, cenderung mampu berhati-hati dalam mengambil sikap sehingga mampu melakukan *coping stress* dengan cepat dan tetap fokus pada tujuan. (3). *Positive acceptance of change and secure relationship* (Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain). Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam menerima secara positif situasi tertentu yang dialaminya dan kemampuan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain walaupun tengah mengalami kesulitan. (4). *Control and factor* (Kontrol/ pengendalian diri). Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu mengontrol dirinya sendiri dalam mencapai tujuan

tertentu dalam hidupnya, serta individu memiliki kemampuan dalam meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika berada dalam situasi sulit. (5) *Spiritual influence* (Pengaruh spiritual). Aspek ini menjelaskan terkait dengan kemampuan individu dalam meyakini keberadaan Tuhan dan takdir Tuhan atas dirinya Individu yang percaya kepada Tuhan akan menganggap bahwa masalah yang tengah dihadapinya merupakan sebuah takdir dan harus dilalui dengan perasaan yang positif sehingga individu mampu terus berjuang untuk mencapai tujuan.

SMKN 6 Semarang merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah kejuruan yang memiliki program kelas X dalam bidang Perhotelan. Tingkat resiliensi pada peserta didik kelas X di SMKN 6 Semarang menjadi hal yang penting untuk dikaji guna memahami sejauh mana mereka mampu mengatasi tekanan belajar, beradaptasi dalam konteks pendidikan kejuruan, dan dalam menghadapi kehidupannya

Namun, meskipun penting, penelitian yang secara khusus mengukur tingkat resiliensi pada peserta didik kelas X di SMKN 6 Semarang masih terbatas. Belum ada studi yang secara komprehensif mengungkapkan tingkat resiliensi peserta didik. Mengingat pentingnya pengembangan resiliensi pada peserta didik, studi ini bertujuan untuk mengisi kekosongan pengetahuan tersebut. Dengan mengeksplorasi tingkat resiliensi pada peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang, penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih baik tentang tingkat resiliensi peserta didik dan layanan BK jika diperlukan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif kuantitatif. Tempat pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMKN 6 Semarang. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2023 secara *online* melalui *google form*. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan aplikasi JASP. Selain itu, analisis hasil juga dilakukan secara deskriptif dengan dilakukan pengkategorian atau klasifikasi data dari data peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei berupa media kuesioner atau angket. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X Perhotelan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah survey. Instrumen penelitian ini menggunakan skala resiliensi, dengan mengacu pada 5 aspek menurut Connor & Davidson (2003), yaitu a) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan; b) Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan

kuat/tegar dalam menghadapi stres; c) Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain; d) Kontrol; e) Pengaruh spiritual.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Perhitungan capaian skor skala resiliensi

Item valid	: 45
Skor Maksimal	: $45 \times 4 = 180$
Skor Minimal	: $45 \times 1 = 45$
Luas Jarak	: $180 - 45 = 135$
Standar Deviasi (σ)	: $\frac{135}{6} = 22,5$
Mean Teoretik (μ)	: $\frac{180+45}{2} = 112,5$

Hasil perhitungan data skor disajikan dalam norma kategorisasi variabel resiliensi, sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Skor Resiliensi

Perhitungan Skor Item	Rentang Skor	Kategori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	$147 < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$124 < X \leq 147$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$101 < X \leq 124$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$79 < X \leq 101$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$X \leq 79$	Sangat Rendah

2. Kategorisasi Resiliensi pada Peserta Didik Kelas X Perhotelan di SMK N 6 Semarang

Berdasarkan norma kategorisasi untuk mengetahui tinggi/rendahnya resiliensi pada Peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang diperoleh hasil dan analisis sebagai berikut :

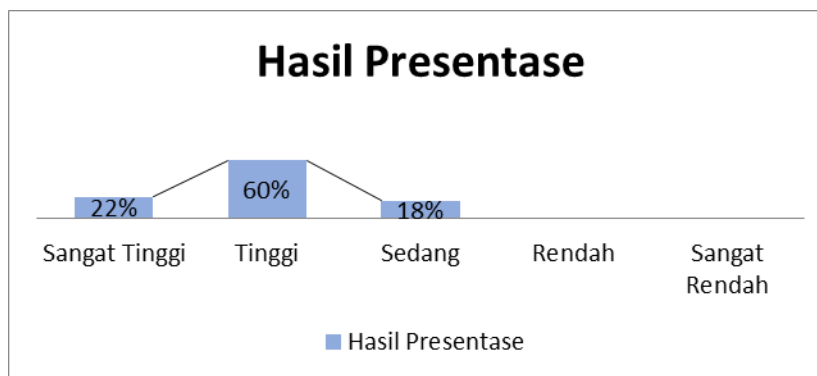
Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi Pada Peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$147 < X$	Sangat Tinggi	21	22 %
$124 < X \leq 147$	Tinggi	58	60 %

$101 < X \leq 124$	Sedang	18	18 %
$79 < X \leq 101$	Rendah	-	-
$X \leq 79$	Sangat Rendah	-	-
TOTAL		97	100%

Berikut hasil capaian resiliensi pada peserta didik Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma selama kuliah yang disajikan dalam bentuk grafik :

Grafik 1. Hasil Capaian Resiliensi pada peserta didik Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma



Berdasarkan tabel ataupun grafik diatas dapat dijelaskan bahwa :

- Terdapat 21 peserta didik (22%) berada pada kategori sangat tinggi.
- Terdapat 58 peserta didik (60%) berada pada kategori tinggi.
- Terdapat 18 peserta didik (18%) berada pada kategori sedang.
- Tidak terdapat peserta didik pada kategori rendah.
- Tidak terdapat peserta didik pada kategori sangat rendah.

3. Hasil Kategorisasi Item Resiliensi

Berdasarkan norma kategorisasi skor item resiliensi pada Peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang diperoleh hasil dan analisis sebagai berikut :

Tabel 3. Kategori Skor Item Resiliensi

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentasi
$316 < X$	Sangat Tinggi	10	22 %

$267 < X \leq 316$	Tinggi	32	71 %
$218 < X \leq 267$	Sedang	2	4, %
$170 < X \leq 218$	Rendah	1	2 %
$X \leq 170$	Sangat Rendah	-	-
TOTAL		45	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas disimpulkan bahwa :

- Terdapat 10 item (22%) yang berada pada kategori sangat tinggi.
- Terdapat 32 item (71%) yang berada pada kategori tinggi.
- Terdapat 2 item (4%) yang berada pada kategori sedang.
- Terdapat 1 item (2%) yang berada pada kategori rendah
- Tidak ada item yang masuk dalam kategori sangat rendah.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menghitung seberapa tinggi/rendah resiliensi pada Peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang di Kelas X Perhotelan 4 sebanyak 65 siswa, X Perhotelan 3 sebanyak 12 siswa, X Perhotelan 2 sebanyak 11 siswa, dan X Perhotelan 1 sebanyak 9 siswa, dapat dilihat pada grafik 1. bahwa kecenderungan puncak kearah kiri sehingga dapat dikatakan bahwa resiliensi peserta didik cenderung tinggi. Tingginya resiliensi pada Peserta didik kelas X Perhotelan di SMKN 6 Semarang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya terdapat 3 faktor menurut Grotberg (1995), yaitu *I Have* (sumber dukungan eksternal), *I Am* (kemampuan individu) *I Can* (aku dapat). Ketiga faktor tersebut dapat dikembangkan oleh sebagian besar peserta didik melalui beberapa kegiatan yang dilaksanakan di sekolah.

I have merupakan dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar individu, salah satunya di sekolah. Individu yang resilien memperoleh dukungan untuk menjadi pribadi yang mandiri dan mampu mengambil keputusan atas dasar pemikirannya sendiri (Grotberg, 1995). Dukungan tersebut bisa diperoleh siswa melalui kegiatan sekolah seperti berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu program pengembangan kepribadian peserta didik yang dilaksanakan di SMKN 6 Semarang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan untuk membimbing peserta didik dalam pembentukan diri menggunakan keyakinan dalam diri peserta didik sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga mereka mampu menyadari eksistensi dirinya sebagai pribadi yang unik dan

memiliki potensi untuk sukses. Selain itu dalam kegiatan ini waktu paling banyak digunakan untuk berelasi dengan teman-teman lainnya, misalnya dengan melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang ditekuni, bertukar pengalaman, bersenda gurau, dan sesekali mengikuti *game* secara berkelompok. Hubungan yang terjalin dalam kegiatan inilah yang mampu meningkatkan resiliensi peserta didik karena Kumpfer (dalam Oktaviani, 2012) menjelaskan bahwa faktor diluar individu yang mampu membantu individu mengembangkan resiliensi dalam dirinya adalah keluarga, teman sebaya, dan juga komunitas.

Faktor lain yang menyebabkan tingginya resiliensi peserta didik adalah kemampuan yang dimiliki individu itu sendiri (*I Am*). Menurut Connor & Davidson (2003) individu yang resilien adalah individu yang percaya akan kemampuan yang dimilikinya sehingga bisa lebih tenang dalam mengambil setiap keputusan ditengah tekanan dan masalah yang dihadapinya, cenderung mampu berhati-hati dalam mengambil sikap sehingga mampu melakukan *coping stress* dengan cepat dan tetap fokus pada tujuan. Untuk mengembangkan kemampuan tersebut dapat didukung dengan adanya berbagai layanan Bimbingan dan Konseling yang di fasilitasi oleh guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 6 Semarang. Seperti pada umumnya tujuan dari diberikannya layanan Bimbingan dan Konseling agar peserta didik mampu mengenali, memahami, dan merefleksikan semua hal yang terkait dengan diri mereka sendiri sehingga peserta didik mampu mengelola, menerima, dan menjadikan hal tersebut sebagai keuntungan bagi diri mereka sendiri dan sesama, dan pada akhirnya peserta didik mampu membentuk dirinya menjadi individu yang utuh dan seimbang. Dalam pemberian layanan konseling peserta didik juga di tuntun untuk mampu merefleksikan kejadian dalam hidupnya, hal ini bertujuan agar peserta didik mampu mengungkapkan dirinya terkait dengan apa yang dipelajari, yang dirasakan, dan nilai hidupnya. Selain untuk mengembangkan kemampuan dalam diri individu sendiri, konseling ini juga berperan dalam memperkenalkan prinsip-prinsip dasar hubungan baik antar manusia sehingga peserta didik memiliki empati dan bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Pada kedua kegiatan tersebut dapat membantu peserta didik dalam pembentukan karakter positif dalam diri peserta didik karena inti dari kedua kegiatan tersebut pada dasarnya adalah memaksimalkan potensi yang sudah dimiliki peserta didik sehingga diharapkan bila menjumpai situasi yang menyulitkan peserta didik bisa lebih percaya diri dan yakin bahwa dirinya mampu melewati situasi tersebut, seperti juga yang dijelaskan oleh Roellyana & Listiyandini (dalam Sari dkk., 2020) peserta didik akan lebih optimis dan percaya bahwa segala perubahan yang akan terjadi ataupun sudah terjadi bukanlah menjadi masalah yang

besar karena peserta didik bisa menanganinya dengan baik ketika peserta didik memiliki resiliensi yang tinggi, sehingga peserta didik dapat meminimalisir kondisi stres yang mungkin dapat terjadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat resiliensi peserta didik kelas X Perhotelan di SMK N 6 Semarang, dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi terindikasi tinggi. Hal ini berarti Sebagian besar peserta didik kelas X perhotelan mampu memenuhi aspek-aspek resiliensi yaitu a) Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan; b) Percaya pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan kuat/tegar dalam menghadapi stres; c) Menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman dengan orang lain; d) Kontrol; e) Pengaruh spiritual. Berdasarkan analisis capaian skor item instrumen tingkat resiliensi peserta didik kelas X Perhotelan di SMK N 6 Semarang, ditemukan 1 item yang capaian skornya rendah, yaitu pada butir item resiliensi nomor 39 di aspek *Trust in one's instriect* teridentifikasi rendah sehingga digunakan sebagai topik bimbingan "*All Control Is On Me*".

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, G. (2022, Oktober). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. *Universitas Gajah Mada*. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale_ The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *WILEY-LISS, INC*, 76–82.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer.
- Hambali. (2022, November 16). Siswi SMKN 3 Tangsel Ngaku Dibully Guru, Pihak Sekolah Minta Maaf. *Sindonews.Com*. <https://metro.sindonews.com/read/942621/170/siswi-smkn-3-tangsel-ngaku-dibully-guru-pihak-sekolah-minta-maaf-1668535865>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Midaada, A. (2022, September 9). Siswi SMK di Malang Jadi Korban Eksibisionis di Angkot, Dishub Minta Laporan Agar Tak Terulang. *Sindonews.Com*. <https://daerah.sindonews.com/read/880661/704/siswi-smk-di-malang-jadi-korban-eksibisionis-di-angkot-dishub-minta-laporan-agar-tak-terulang-1662707380>
- Oktaviani, D. (2012). (*Resilience among Acehnese Adolescence Victims of Tsunami Disaster*). 142.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor* (1st ed.). Three Rivers Press.
- Sari, S. P., Aryansah, J. E., & Sari, K. (2020). Resiliensi peserta didik dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9, 17–22.
- Werner, E. (2005). Resilience in developmen. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 81–84.