

Gambaran Resiliensi Siswa Kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta

Tsamara Ramadhan Maulidah Hadhna Djohar¹, Melina Lestari^{2*})
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA¹²

*) Alamat korespondensi: Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830 ; E-mail: melina.lestari@uhamka.ac.id

Article History:

Received: 04/06/2026;
Revised: 16/06/2026;
Accepted: 25/06/2026;
Published: 30/06/2026.

How to cite:

Tsamara Ramadhan Maulidah Hadhna Djohar, Melina Lestari². (2026). Gambaran Resiliensi Siswa Kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), pp. 73–83. DOI: 10.26539/teraputik/10/1/26.1500



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Ramadhan, T.M.H.D., & Lestari, M.(s).

Abstract: Resilience is an important ability that helps students cope with various academic, social, and personal demands during adolescence. This study aimed to describe the level of resilience among eleventh-grade students at SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta as a basis for developing guidance and counseling services. The study employed a quantitative approach with a descriptive method. The sample consisted of 87 students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a resilience questionnaire based on the dimensions of emotion regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and reaching out, and were analyzed using descriptive statistics. The results showed that all dimensions of resilience were categorized as moderate, with percentages of 74.07% for emotion regulation, 75.32% for impulse control, 70.71% for optimism, 67.07% for causal analysis, 68.78% for empathy, 70.17% for self-efficacy, and 68.97% for reaching out. These findings indicate the need for continuous efforts to strengthen students' resilience so that they can respond to challenges more adaptively.

Keywords: resilience, vocational high school students, adaptability, guidance and counseling

Abstrak: Resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi selama masa remaja. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 87 siswa yang ditentukan melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan angket resiliensi berdasarkan dimensi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh dimensi resiliensi berada pada kategori sedang, dengan persentase regulasi emosi 74,07%, pengendalian impuls 75,32%, optimisme 70,71%, *causal analysis* 67,07%, empati 68,78%, *self-efficacy* 70,17%, dan *reaching out* 68,97%. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya berkelanjutan untuk mengembangkan resiliensi siswa agar mampu menghadapi berbagai tantangan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: resiliensi, siswa SMK, kemampuan adaptasi, bimbingan dan konseling

Pendahuluan

Pendidikan menengah kejuruan berperan penting dalam membekali siswa dengan kemampuan akademik, keterampilan bekerja, serta kemampuan menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan setelah lulus. Selain dituntut untuk menguasai kompetensi sesuai bidang keahlian, siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan karier yang semakin kompleks (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2018). Perkembangan teknologi, persaingan dunia kerja, tuntutan prestasi, serta perubahan lingkungan sosial menuntut siswa memiliki kemampuan beradaptasi yang baik agar mampu menghadapi berbagai tekanan selama proses pendidikan.

Siswa SMK berada pada masa remaja, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berperilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Santrock, 2023). Pada masa ini, remaja tidak hanya dihadapkan pada tugas

perkembangan untuk membentuk identitas diri, tetapi juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, keluarga, teman sebaya, serta mempersiapkan masa depan. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menghadapi dan mengelola kesulitan secara efektif.

Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan adalah resiliensi (Arsa & Lestari, 2024). Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kondisi sulit, hambatan, maupun pengalaman hidup yang tidak menyenangkan (Lewis & Rudolph, 2014). Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mempertahankan optimisme, menyelesaikan masalah secara efektif, serta tetap berupaya mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai rintangan. Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat menyebabkan individu lebih rentan mengalami stres, kehilangan motivasi, dan kesulitan menghadapi tantangan kehidupan (Lewis & Rudolph, 2014).

Dalam perspektif internasional, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungan sosialnya. Masten (2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan *ordinary magic*, yaitu kemampuan adaptif yang muncul dari sistem dukungan yang sehat seperti keluarga, sekolah, dan komunitas (Masten, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berasal dari faktor internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas lingkungan perkembangan yang dimiliki. Selain itu, Ungar et al. (2022) menegaskan bahwa resiliensi bersifat multisistemik, artinya dipengaruhi oleh berbagai sistem seperti budaya, kondisi sosial, serta akses terhadap sumber daya yang tersedia di lingkungan individu (Ungar et al., 2021). Dengan demikian, resiliensi tidak dapat dipahami hanya sebagai karakter personal, tetapi sebagai hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya.

Pentingnya resiliensi menjadikan kemampuan ini perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan (Masten, 2014). Siswa yang memiliki resiliensi yang baik umumnya lebih siap menghadapi tekanan akademik, mampu menjalin hubungan sosial yang positif, serta dapat memanfaatkan pengalaman sulit sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri. Kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi siswa SMK yang akan menghadapi berbagai tuntutan pendidikan maupun tantangan kehidupan setelah menyelesaikan studi.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), diskusi dengan guru bimbingan dan konseling, serta telaah terhadap hasil asesmen kebutuhan siswa melalui Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilaksanakan pada siswa kelas XI di SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta, ditemukan bahwa siswa menunjukkan kemampuan yang beragam dalam menghadapi tekanan dan kesulitan. Sebagian siswa mampu mempertahankan semangat belajar, menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Namun, masih terdapat siswa yang mudah merasa tertekan ketika menghadapi tuntutan akademik, kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan, mengalami kesulitan mengendalikan emosi, serta cenderung mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam proses belajar maupun kehidupan sosial. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan kesulitan dalam mempertahankan motivasi belajar ketika menghadapi kegagalan dan belum mampu memandang permasalahan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan resiliensi siswa belum berkembang secara merata sehingga diperlukan data yang lebih objektif mengenai kondisi resiliensi siswa sebagai dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kajian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok peserta didik. Ayu et al. (2017) menemukan bahwa mayoritas remaja berada pada kategori resiliensi sedang sehingga masih memerlukan penguatan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Ayu et al., 2017). Penelitian Marettih et al. (2022) menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa berada pada kategori cukup, namun beberapa dimensinya masih perlu ditingkatkan (Marettih et al., 2022). Penelitian Cahyani et al. (2024) juga menunjukkan bahwa resiliensi siswa perlu terus dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan berkelanjutan (Cahyani et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa resiliensi berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi stres, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta

mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis (Maulidya & Eliana, 2013 ; Simanjuntak et al., 2019).

Meskipun penelitian mengenai resiliensi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada pengujian hubungan resiliensi dengan variabel lain, seperti stres akademik, motivasi belajar, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis (Setyawan, 2021 ; Kaiser & Kurniawan, 2022). Penelitian yang secara khusus mendeskripsikan tingkat resiliensi siswa SMK berdasarkan setiap dimensi resiliensi masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya hanya menyajikan tingkat resiliensi secara umum tanpa memberikan informasi yang rinci mengenai dimensi-dimensi resiliensi yang telah berkembang maupun yang masih memerlukan penguatan. Padahal, informasi tersebut penting untuk membantu guru bimbingan dan konseling dalam menentukan aspek prioritas yang perlu dikembangkan melalui layanan yang diberikan kepada siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran empiris mengenai kondisi resiliensi siswa berdasarkan setiap dimensi resiliensi pada konteks sekolah tertentu.

Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian gambaran empiris mengenai kondisi resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta berdasarkan tujuh dimensi resiliensi menurut Reivich dan Shatté, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, *causal analysis*, empati, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih rinci mengenai aspek-aspek resiliensi yang telah berkembang maupun yang masih memerlukan penguatan sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan tingkat resiliensi siswa kelas XI di SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta secara objektif berdasarkan data penelitian yang telah dikumpulkan. Penelitian diadakan di SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta pada tahun ajaran 2025/2026.

Subjek penelitian terdiri dari 87 siswa kelas XI yang dipilih dengan menggunakan metode sampling jenuh, sehingga seluruh populasi menjadi sampel dalam penelitian tersebut. (sugiyono, 2019). Teknik sampling jenuh digunakan karena jumlah populasi yang relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan sebagai sampel dan dianggap mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai karakteristik populasi yang diteliti. Karakteristik responden penelitian terdiri atas 34 siswa laki-laki (39,08%) dan 53 siswa perempuan (60,92%). Karakteristik responden penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	34	39,08%
Perempuan	53	60,92%
Total	87	100%

Alat ukur untuk penelitian ini berupa angket penilaian resiliensi yang mengacu pada dimensi pada teori Reivich dan Shatté (Reivich and Shatte, 2002). Pemilihan teori tersebut didasarkan pada pandangannya yang komprehensif mengenai resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan, dan bangkit kembali saat dihadapkan tekanan, hambatan, dan tantangan baru. Instrumen ini disusun untuk mengukur tingkat resiliensi siswa berdasarkan berbagai dimensi yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengendalikan diri, mempertahankan sikap optimisme, mengidentifikasi dan menganalisis

penyebab masalah, menunjukkan empati, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta memanfaatkan pengalaman hidup sebagai sarana pengembangan diri.

Setiap dimensi dijabarkan ke dalam sejumlah indikator yang disusun berdasarkan karakteristik teoritis dari masing-masing dimensi resiliensi. Indikator-indikator tersebut selanjutnya dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan yang digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat resiliensi siswa. Adapun dimensi dan indikator yang digunakan dalam penyusunan instrumen penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Dimensi dan Indikator Resiliensi

Dimensi	Indikator
Regulasi Emosi	1. Dapat mengendalikan perasaan 2. Dapat menjaga ketenangan diri saat menghadapi tekanan 3. Tidak mudah panik 4. Dapat berpikir jernih 5. Dapat menyesuaikan respon emosional
Pengendalian Impuls	1. Dapat menahan keinginan sesaat yang muncul dalam dirinya 2. Dapat mempertimbangkan akibat sebelum bertindak 3. Tidak mudah terbawa emosi atau kesenangan sesaat
Optimisme	1. Keyakinan bahwa dirinya memiliki kapasitas untuk menyelesaikan masalah dengan baik 2. Memandang kesulitan sebagai tantangan
<i>Causal Analysis</i>	1. Dapat mengidentifikasi, menganalisis, dan memahami penyebab utama masalah 2. Dapat belajar dari kesalahan sebelumnya
Empati	1. Dapat memahami kondisi emosional orang disekitarnya 2. Dapat mengenali bahasa non verbal orang lain 3. Dapat memberikan respon yang sesuai keadaan 4. Dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik
<i>Self-Efficacy</i>	1. Dapat meyakini kemampuan diri dalam menyelesaikan masalah dan mencapai tujuan tertentu. 2. Dapat menumbuhkan motivasi baru untuk mencoba 3. Tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan
<i>Reaching Out</i>	1. Dapat melihat sisi positif dan peluang baru setelah mengalami kegagalan dalam hidup 2. Tidak larut dalam penderitaan 3. Menjadikan pengalaman negatif sebagai pelajaran berharga 4. Mencari kesempatan yang lebih baik di masa depan

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) (Sulianta, 2025). Pemilihan instrumen dengan skala likert karena mampu mengukur kecenderungan sikap, persepsi, dan karakteristik psikologis individu secara sistematis melalui tingkat kesesuaian responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Instrumen disusun dalam bentuk pernyataan positif dan negatif untuk memperoleh data yang lebih objektif mengenai kondisi resiliensi siswa.

Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas kepada 31 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek

penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan rumus:

$$r_{xy} = [N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)] / \sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi item;

N = jumlah responden;

X = skor item; dan

Y = skor total.

Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel pada taraf signifikansi 0,05. Dengan jumlah responden uji coba sebanyak 31 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,1559. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari 88 butir pernyataan yang diuji, sebanyak 77 butir memenuhi kriteria validitas dan 11 butir tidak memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, hanya 77 butir pernyataan yang digunakan sebagai instrumen penelitian pada tahap pengumpulan data.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Kriteria	Jumlah
Jumlah item diuji	88
Jumlah item valid	77
Jumlah item tidak valid	11
Jumlah responden uji coba	31
r tabel ($\alpha = 0,05$)	0,1559

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan rumus:

$$\alpha = (k/(k-1)) [1 - (\sum S_i^2 / St^2)]$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas;

k = jumlah item;

$\sum S_i^2$ = jumlah varians item; dan

St^2 = varians total.

Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,93, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Proses pengambilan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung kepada siswa kelas XI setelah memperoleh izin dari pihak sekolah. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif supaya mendapatkan gambaran dari tingkat resiliensi siswa. Kemudian analisis deskriptif menghitung skor minimum, skor maksimum, rentang skor, mean, median, modus, standar deviasi, persentase, dan kategorisasi tingkat resiliensi.

Perhitungan mean dilakukan menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \sum X / N$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = nilai mean;

$\sum X$ = jumlah keseluruhan skor; dan

N = jumlah responden.

Persentase setiap dimensi resiliensi dihitung dengan rumus:

$$P = (f/N) \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase;

f = skor yang diperoleh; dan

N = skor ideal.

Kategorisasi tingkat resiliensi dilakukan menggunakan pedoman mean dan standar deviasi (SD) dengan ketentuan kategori tinggi ($X \geq M + SD$), kategori sedang ($M - SD \leq X < M + SD$), dan kategori rendah ($X < M - SD$) (Purwanza and *et.al*, 2022).

Selain itu, penelitian ini juga melakukan uji normalitas menggunakan metode Liliefors untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Langkah awal uji Liliefors dilakukan dengan mengubah skor mentah menjadi skor baku (Z-score) menggunakan rumus:

$$Z = (X - \bar{X}) / SD$$

Selanjutnya ditentukan nilai distribusi teoritis $F(Z)$ dan distribusi empiris $S(Z)$. Selisih terbesar antara $F(Z)$ dan $S(Z)$ ditetapkan sebagai nilai Lhitung. Data yang akan dinyatakan berdistribusi normal apabila $Lhitung < L_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05, sedangkan apabila $Lhitung > L_{tabel}$ maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan Microsoft Excel.

Hasil dan Diskusi

Temuan pada penelitian didapatkan dengan cara penyebaran angket resiliensi kepada 87 siswa kelas XI di SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta. Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk mengetahui dan melakukan validasi instrumen penelitian yang akan digunakan (Sugiyono, 2024).

Uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel (Marhaeni, 2022) Suatu item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa dari 88 item pernyataan yang diuji terdapat 77 item valid dan 11 item tidak valid. Dengan demikian, item yang valid digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur tingkat resiliensi siswa.

Tabel 4. Hasil Pengujian Validitas Instrumen

Kriteria	Jumlah
Jumlah Item	88
Item Valid	77
Item Tidak Valid	11

Selain menguji validitas, uji reliabilitas juga dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* (Bonett and Wright, 2014). Pengujian yang dilakukan menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,93. Hasil menjelaskan bahwa alat penelitian tersebut stabil dan konsisten sehingga dapat digunakan dengan baik dalam mengumpulkan data penelitian.

Tabel 5. Hasil Pengujian Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Resiliensi	0,93	Reliabel

Gambaran Resiliensi Siswa Secara Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap skor total resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta, diperoleh skor minimum sebesar 208 dan skor maksimum sebesar 333 dengan rentang skor sebesar 125. Nilai rata-rata (mean) resiliensi siswa sebesar 270,20, median sebesar 269, modus sebesar 259, dan standar deviasi sebesar 20,46.

Tabel 6. Statistik Deskriptif Resiliensi Siswa

Data Total Resiliensi	
MIN	208
MAX	333
Rentang Skor	125
Mean	270,20
Median	269
Modus	259
Standar Deviasi	20,46

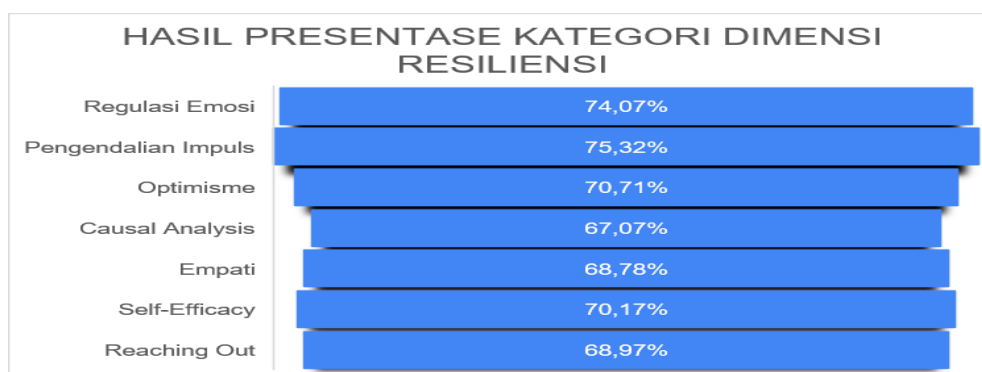
Berdasarkan pedoman kategorisasi yang digunakan dalam penelitian, skor rata-rata resiliensi siswa sebesar 270,20 berada pada interval kategori sedang (250–290). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan permasalahan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun sosial. Meskipun demikian, kemampuan resiliensi siswa masih perlu dikembangkan agar mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara lebih adaptif dan optimal. Oleh karena itu, analisis lebih lanjut dilakukan pada setiap dimensi resiliensi untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai aspek-aspek yang perlu dikembangkan.

Gambaran Resiliensi Berdasarkan Dimensi

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai kondisi resiliensi siswa, analisis selanjutnya dilakukan berdasarkan tujuh dimensi resiliensi menurut Reivich dan Shatté, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analysis, empati, self-efficacy, dan reaching out.

Tabel 7. Hasil Analisis Dimensi Resiliensi Siswa

Dimensi Resiliensi	Persentase	Kategori
Regulasi Emosi	74,07%	Sedang
Pengendalian Impuls	75,32%	Sedang
<i>Optimisme</i>	70,71%	Sedang
<i>Causal Analysis</i>	67,07%	Sedang
Empati	68,78%	Sedang
<i>Self-Efficacy</i>	70,17%	Sedang
<i>Reaching Out</i>	68,97%	Sedang



Gambar 1. Diagram hasil presentase kategori dimensi resiliensi

Berdasarkan Tabel 7, seluruh dimensi resiliensi siswa berada pada kategori sedang. Dimensi pengendalian impuls memperoleh persentase tertinggi sebesar 75,32%, sedangkan dimensi causal analysis memperoleh persentase terendah sebesar 67,07%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan dan

permasalahan, namun kemampuan resiliensi siswa masih belum berkembang secara optimal pada setiap dimensi.

Pada dimensi regulasi emosi, siswa menunjukkan pengelolaan emosi yang cukup baik ketika mendapatkan tekanan, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun sosial. Hasil penelitian ini menjelaskan sebagian besar siswa mampu menjaga kestabilan dalam pengendalian emosi, menenangkan diri sendiri, dan mengontrol respons emosional ketika menghadapi permasalahan. Kemampuan regulasi emosi merupakan salah satu komponen penting dalam resiliensi karena memungkinkan individu tetap berpikir rasional dan menentukan pilihan yang benar apabila sedang dalam keadaan yang mencekam (Reni and Sano, 2025). Namun demikian, beberapa siswa masih mengalami hambatan dalam mengelola kecemasan, rasa tertekan, maupun emosi negatif lainnya (Sahangga *et al.*, 2024). Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa belum berkembang secara merata sehingga diperlukan upaya pengembangan melalui layanan bimbingan dan konseling agar siswa mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Dimensi pengendalian impuls memperoleh persentase tertinggi dibandingkan dimensi resiliensi lainnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengendalikan dengan baik dorongan, keinginan sesaat, maupun perilaku spontan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan sebelum mengambil keputusan. Tingginya pengendalian impuls menunjukkan bahwa siswa relatif mampu mengontrol diri ketika menghadapi tekanan atau konflik. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang sesekali menunjukkan respons impulsif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan ketidaknyamanan (Reni and Sano, 2025). Oleh karena itu, kemampuan pengendalian diri tetap perlu diperkuat agar siswa mampu mempertahankan perilaku yang lebih adaptif dalam berbagai situasi.

Pada dimensi *optimisme*, siswa mendapatkan kategorisasi sedang yaitu dengan hasil 70,71%. Hasil penelitian dimensi ini menunjukkan siswa memiliki harapan dan keyakinan positif terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan. Menurut Reivich dan Shatté, *optimisme* berperan penting dalam membantu individu memandang kesulitan sebagai masalah yang mampu diatasi, bukan sebagai hambatan yang permanen (Salnabila *et al.*, 2025). Siswa yang optimis cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih tangguh ketika menghadapi kesulitan, dan pantang menyerah. Namun, kategori sedang menunjukkan bahwa keyakinan positif tersebut belum berkembang secara maksimal sehingga masih diperlukan upaya untuk meningkatkan kepercayaan siswa terhadap peluang keberhasilan yang dimilikinya.

Dimensi *causal analysis* memperoleh persentase terendah dibandingkan dimensi lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan memahami penyebab suatu masalah masih relatif rendah. Padahal, kemampuan *causal analysis* sangat penting dalam proses pemecahan masalah karena membantu individu menemukan akar permasalahan secara lebih objektif. Rendahnya kemampuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam mengevaluasi faktor-faktor yang menyebabkan munculnya suatu masalah. Akibatnya, siswa berpotensi mengambil keputusan yang kurang tepat atau cenderung menyalahkan keadaan dan faktor eksternal ketika menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, kemampuan berpikir reflektif dan pemecahan masalah perlu menjadi perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling.

Pada dimensi empati, siswa menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam memahami kondisi emosional orang lain. Kemampuan ini adalah hal yang berpengaruh ketika membentuk interaksi sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Siswa yang memiliki empati cenderung lebih mudah memahami perasaan teman, mampu memberikan respons yang sesuai terhadap kondisi orang lain, serta lebih mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Kemampuan empati juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting dalam proses pembentukan resiliensi, karena individu yang mampu menjalin hubungan positif dengan lingkungannya cenderung lebih mudah memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan (Fahyuni, Taurusta, and Hariastuti, 2023).

Pada dimensi *self-efficacy*, siswa menunjukkan kepercayaan diri yang cukup tinggi dalam menghadapi beragam permasalahan dan tantangan. Hasil penelitian mengungkapkan sebagian

besar siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan permasalahan serta mencapai tujuan yang ingin dicapai. *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam resiliensi karena memengaruhi cara individu memandang tantangan dan hambatan. Individu yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih berani menghadapi berbagai tantangan, menunjukkan ketekunan dalam berusaha, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan (Paulus and Septiana, 2021). Namun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga memerlukan penguatan agar lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Pada dimensi *reaching out*, siswa berada pada kategori sedang. Hasil tersebut menggambarkan bahwa siswa mampu memperoleh pelajaran berharga dari pengalaman yang kurang menyenangkan dan berusaha bangkit setelah mengalami kegagalan. Kemampuan *reaching out* mencerminkan kemampuan individu untuk melihat peluang baru, menemukan makna positif dari pengalaman hidup, serta menjadikan kesulitan sebagai sarana pengembangan diri. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang cenderung takut gagal, ragu untuk mencoba hal baru, atau kurang berani keluar dari zona nyaman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam memanfaatkan pengalaman sebagai sarana pertumbuhan diri masih perlu dikembangkan agar mereka memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan di masa yang akan datang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa resiliensi siswa kelas XI di sekolah SMK Islam PB Soedirman2 Jakarta berada pada tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki berbagai kemampuan yang mendukung proses adaptasi terhadap tekanan dan tantangan kehidupan, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal pada seluruh dimensi. Temuan dalam penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang ditemukan oleh Fauziah *et al.* (2017), hasil menunjukkan sebagian besar remaja mempunyai tingkat resiliensi pada kategori sedang (Fauziah *et al.*, 2017). Penelitian Cahyani *et al.* (2024) juga menyatakan bahwa resiliensi siswa masih perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan berkelanjutan (Cahyani *et al.*, 2024). Dengan demikian, pelayanan bimbingan konseling di sekolah sangat berperan untuk mendampingi siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, optimisme, pemecahan masalah, serta keberanian menghadapi tantangan sehingga resiliensi siswa dapat berkembang secara lebih optimal.

Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, resiliensi siswa kelas XI SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta berada pada tingkat yang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan yang cukup untuk menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dalam kehidupan akademik maupun sosial. Namun, kemampuan tersebut masih memerlukan penguatan agar siswa mampu beradaptasi, menyelesaikan permasalahan, serta bangkit dari kesulitan secara lebih optimal. Temuan ini menegaskan bahwa pengembangan resiliensi merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam proses pendidikan karena berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan lingkungan yang semakin kompleks.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan program yang mendukung penguatan kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, pemecahan masalah, dan keyakinan diri siswa. Bagi sekolah, temuan ini dapat menjadi dasar dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan psikologis siswa secara menyeluruh. Selain itu, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa resiliensi merupakan kemampuan multidimensional yang perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui berbagai dukungan pendidikan, sehingga dapat menjadi rujukan bagi pengembangan kajian maupun praktik terkait resiliensi pada peserta didik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru, staff sekolah serta seluruh siswa SMK Islam PB Soedirman 2 Jakarta yang telah berpartisipasi serta memberikan dukungan

selama proses pengumpulan data penelitian. Dukungan yang diberikan sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Arsa, K. A. G., & Lestari, M. D. (2024). Apakah Resiliensi Sifat atau Interaksi Proses-Outcome? Memahami Resiliensi pada Ibu sebagai Orang Tua Tunggal. *Buletin Psikologi*, 32(1), 84. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.92660>
- Ayu, F. D., Hidayati, O. N., & Mardhiyah, A. (2017). Gambaran Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Bonett, D. G., & Wright, T. A. (2014). *Cronbach ' s alpha reliability : Interval estimation , hypothesis testing , and sample size planning*. August. <https://doi.org/10.1002/job>
- Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2024). Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 734. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006>
- Fahyuni, E. F., Taurusta, C., & Hariastuti, R. T. (2023). Buku Ajar Layanan Bimbingan Dan Konseling. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Kaisar, M., & Kurniawan, Y. (2022). Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Psikodimensia*, 21(2), 206–215. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4669>
- Kamma, C. S. A., & Yusuf, I. (2024). Penguatan Emosional Intelligence Siswa Di Smk Al-Ikhlas Balikpapan. *Journal Of Educational Research and Practice*, 2(2), 32–41.
- Lewis, M., & Rudolph, K. D. (2014). *Handbook of developmental psychopathology*.
- Maretti, A. K. E., Ikhwanisifa, Susanti, R., & Ramadhani, L. (2022). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 140. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771>
- Marhaeni, N. H. (2022). *Analisis Korelasi Product Moment Today ' s Agenda*. Academia.Edu.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. In *The Guilford Press*.
- Masten, A. S. (2021). *Resilience of children in disasters: A multisystem perspective*. International Journal of Psychology. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijop.12737>
- Maulidya, M., & Eliana, R. (2013). Gambaran Resiliensi Perantau Minangkabau Yang Berwirausaha Di Medan. *Psikologia Universitas Sumatera Utara*, 8(1), 34–39.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2018). *Preparing our youth for an inclusive and sustainable world: the OECD global competence framework*. OECD Publishing.
- Paulus, D., & Septiana, E. (2021). Academic Self-Efficacy Dan Takut Gagal - Mana Yang Lebih Berpengaruh Terhadap Kecurangan Akademik? *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3), 248. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.31926>
- Purwanza, S. W., & et.al. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*.
- Reni, & Sano, A. (2025). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar Berdasarkan dari Tahap Perkembangan Masa Remaja. *Ahkam*, 4(1), 158–165. <https://doi.org/10.58578/ahkam.v4i1.4955>
- Salnabila, A., Indriani, C., Yolanda, E., Barutu, Y. P., & Khairunnisa, Z. (2025). Menumbuhkan Harapan dan Memelihara Optimisme: Studi Psikologi Positif. *Humanistis: Jurnal Homaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 172–181.
- Santrock, J. W. (2023). *Adolescence* (18th ed.).
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa Imam Setyawan 1 1. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 03), 187–193.
- Simanjuntak, C. E., Simangunsong, R. M., & Hasugian, A. P. (2019). Gambaran Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(1), 36–42. <https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i1.99>
- sugiyono. (2019). *Teknik Sampling Jenuh*. <https://id.scribd.com/document/703344918/Sampling-jenuh>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Issue January). Alfabeta.
- Ungar, M., Theron, L., Murphy, K., & Jefferies, P. (2021). Researching Multisystemic Resilience:

A Sample Methodology. *Frontiers in Psychology*, 11(January), 1–18.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607994>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
