

## Gambaran Kondisi Resiliensi Siswa Kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak di Masa Post Covid-19

Asna Hamida Khairani<sup>1</sup>, Sovi Sri Noviasara<sup>2</sup>, & Tri Sutanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>2</sup>Universitas Ahmad Dahlan, <sup>3</sup>Universitas Ahmad Dahlan

---

### Key Words:

Post Covid-19, Resiliensi, Siswa SMP

---

**Abstrak** Pandemi Covid-19 yang telah berlangsung selama tiga tahun memberikan dampak terhadap proses pembelajaran di sekolah. Perubahan pembelajaran dari luring menjadi daring yang kemudian berubah kembali menjadi luring yang dipadukan dengan teknologi mengharuskan guru dan siswa untuk beradaptasi dengan cepat. Kemampuan beradaptasi dan menghadapi situasi yang tidak terduga ini disebut sebagai resiliensi. Pada penelitian ini digunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat resiliensi siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak. Kuisiener resiliensi yang disusun dari tujuh aspek resiliensi kemudian menghasilkan 68 item yang digunakan untuk mengukur resiliensi siswa. Dari kuisiener yang telah disebarkan diperoleh sejumlah data resiliensi siswa. Dapat disimpulkan bahwasanya siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dengan skor sebesar 55,5%.

---

**How to Cite:** Khairani, A. H., Noviasara, S. S., & Sutanti, T. (2022). Gambaran kondisi resiliensi siswa kelas 9 smp negeri 3 pandak di masa post covid-19. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*.

---

### PENDAHULUAN

Munculnya corona virus disease (Covid-19) sebagai pandemi yang sudah berlangsung hampir tiga tahun menjadi tantangan bagi guru maupun tenaga pendidik yang harus dihadapi agar tetap dapat menyelenggarakan proses pendidikan yang optimal. Perubahan model pembelajaran dari tatap muka menuju pembelajaran daring menuntut guru maupun siswa untuk dapat beradaptasi dengan cepat (Amal, 2019). Proses pembelajaran secara daring mengharuskan guru untuk tetap dapat menjalankan perannya melalui aplikasi pembelajaran seperti Google Classroom maupun aplikasi video conference seperti Google Meet dan Zoom (Assiddiqi & Soeryanto, 2021). Meski kondisi saat ini sudah memperbolehkan siswa untuk hadir belajar di ruang kelas, integrasi teknologi dalam proses pembelajaran selama belajar daring ke depannya akan tetap melekat dalam model pembelajaran tatap muka di sekolah.

Pembelajaran daring yang sebelumnya memungkinkan siswa untuk dapat belajar secara mandiri dan mengerjakan tugas di rumah masing-masing kini sudah berubah kembali kepada kebiasaan lama pembelajaran konvensional yang mengalami sedikit perubahan dengan sentuhan pemanfaatan teknologi. Perubahan kembali kepada keadaan normal yang baru membutuhkan waktu agar para guru dan siswa dapat beradaptasi serta mampu mengikuti ritme pembelajaran. Pengintegrasian teknologi yang masih tetap dilakukan dalam proses pembelajaran dinilai menunjang pembelajaran yang lebih efektif dan efisien (Santoso & Santosa, 2020).

Setelah melewati masa krisis Covid-19 di dua tahun pertama pandemi, manusia diajarkan untuk mampu bertahan terhadap situasi tidak terduga dan kondisi sesulit apapun. Ditambah pula, pada masa post Covid-19 ini dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi kembali terhadap kebiasaan-kebiasaan baru maupun situasi yang baru. Kemampuan untuk bertahan dan menghadapi tekanan atau kondisi sulit ini disebut sebagai resiliensi. Rutter (1990) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan sukses dalam menghadapi tingkat stres yang tinggi atau kondisi tidak menyenangkan.

Kemampuan seseorang untuk melakukan negosiasi maupun mengambil risiko dalam situasi menegangkan menunjukkan ia memiliki kekuatan resiliensi dan kemampuan mengatasi masalah yang lebih efektif daripada yang lain (Donnon & Hammond, 2007). Resiliensi memungkinkan seseorang untuk mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi di luar dugaan dengan kepala dingin sehingga permasalahan yang muncul dapat ditangani dengan baik. Resiliensi sangat dibutuhkan terutama bagi guru dan siswa agar dapat beradaptasi dengan segala perubahan yang terjadi dalam dunia pendidikan.

Dengan memiliki resiliensi yang baik, para siswa akan lebih mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal dan cenderung memiliki sikap positif terhadap jalannya kegiatan belajar mengajar. Siswa juga akan dapat menyesuaikan diri lebih efektif terhadap dinamika dalam pembelajaran. Pada artikel ini penulis hendak meneliti tingkat resiliensi siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023 sehingga nantinya dapat memberikan gambaran kondisi resiliensi siswa kelas 9.

## **METODE**

Metode penelitian dalam penulisan artikel ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif di mana penelitian ini dirancang untuk memperoleh informasi mengenai status gejala saat penelitian dilakukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai resiliensi siswa-siswi kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner resiliensi kepada siswa-siswi kelas 9 pada tanggal 1-2 September 2022. Kuisioner disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi meliputi regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan analisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian (Rini, 2016). Dari ketujuh aspek tersebut diturunkan menjadi 68 butir item yang terdiri atas 34 item favorable dan 34 item unfavorable. Kemudian peneliti mengelola data dari hasil kuisioner yang telah terisi dengan ketentuan item favorable yaitu skor 4 diberikan untuk Sangat Sesuai (SS), skor 3 diberikan untuk Sesuai (S), skor 2 diberikan untuk Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 diberikan untuk Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk item unfavorable yaitu Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 1, Sesuai (S) memiliki skor 2, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 4.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Subjek penelitian adalah siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023. Populasi penelitian meliputi siswa kelas 9A, 9B, 9C, dan 9D dengan total jumlah siswa sebanyak 108 orang. Adapun jumlah populasi penelitian per kelas yaitu kelas 9A sebanyak 26

siswa, kelas 9B sebanyak 32 siswa, kelas 9C sebanyak 23 siswa, dan kelas 9D sebanyak 27 siswa. Berikut ini merupakan data subjek penelitian resiliensi.

Tabel 1. Data Subjek Resiliensi Siswa Kelas 9 SMP N 3 Pandak

No	Kelas	Hadir
1	9A	26
2	9B	32
3	9C	23
4	9D	27
Total		108

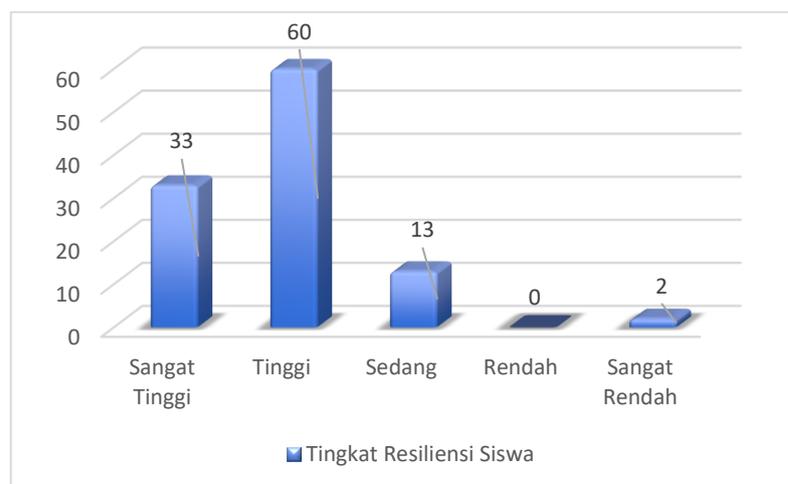
Berdasarkan data yang telah terkumpul dan diolah menggunakan kriteria Azwar (2012), maka dapat diketahui resiliensi siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023.

Tabel 2. Kategorisasi Deskripsi Resiliensi Siswa Kelas 9 SMP N 3 Pandak

Penghitungan Skor	Rerata	Frekuensi	Presentase	Keterangan
$\mu + 1,5 \sigma < X$	$X \geq 202$	33	30,5 %	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	$171 < X \leq 202$	60	55,5 %	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$140 < X \leq 171$	13	12,03 %	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	$109 < X \leq 140$	0	0 %	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	$X \leq 109$	2	1,8 %	Sangat Rendah

Berikut ini merupakan kategorisasi deskripsi resiliensi siswa jika disajikan dalam bentuk diagram.

Grafik 1. Diagram Deskripsi Resiliensi Siswa Kelas 9 SMP N 3 Pandak



Dari tabel dan diagram di atas dapat diketahui bahwa terdapat 30,5% atau sebanyak 33 siswa yang termasuk ke dalam kategori sangat tinggi; 55,5% atau sebanyak 60 siswa termasuk ke dalam kategori tinggi; 12,03% atau sebanyak 13 siswa termasuk ke dalam kategori sedang; tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori rendah; serta 1,8% atau sebanyak 2 siswa termasuk ke dalam kategori sangat rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa (55,5%) kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi yang baik. Siswa dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu bersikap tenang saat berada di bawah tekanan. Mereka juga dinilai lebih mampu untuk mengontrol emosi. Tingkat resiliensi yang baik menunjukkan bahwa siswa mampu untuk bersikap optimis dalam meraih masa depan yang cerah, mampu mengontrol pikiran positif yang berdampak pada pengelolaan emosi, memiliki kompetensi untuk meraih suatu hal, memiliki rasa empati, serta mampu menganalisis sebab dari masalah dan merumuskan solusi atas permasalahan yang dialami.

Siswa dengan tingkat resiliensi yang baik dinilai dari tujuh aspek (Reivich & Shatte, 2002; Rini, 2016) yang terdiri atas regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan analisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Aspek pertama yaitu regulasi emosi, dalam hal ini berarti seseorang mampu untuk mengontrol emosinya. Ada dua hal penting dalam regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus. Kemampuan meregulasi emosi ini dapat membantu seseorang dalam meredakan emosi, memfokuskan pikiran yang positif, bersikap tenang saat menghadapi masalah, menjaga hubungan baik dengan orang lain, serta mampu mengekspresikan emosi positif dan negatif secara tepat.

Aspek kedua, kontrol terhadap impuls ialah kemampuan seseorang dalam mengendalikan impuls berupa keinginan, kesukaan, tekanan, atau dorongan yang muncul dalam dirinya. Kontrol terhadap impuls akan membantu seseorang dalam mengarahkan diri untuk berpikir jernih dan rasional, serta terhindar dari bersikap impulsif dan berlaku agresif. Aspek ketiga, optimisme ialah suatu sikap di mana seseorang memiliki keyakinan bahwa segala hal akan menjadi lebih baik. Ia yakin bahwa situasi sesulit apapun dan kondisi seburuk apapun dapat dilalui dengan baik. Orang yang optimis cenderung akan menjadi pribadi yang lebih positif, kecil kemungkinan untuk mengalami depresi, lebih produktif dalam bekerja, serta berprestasi dalam bidang apapun.

Aspek keempat, kemampuan analisis masalah di mana seseorang mampu untuk mengidentifikasi dan menganalisis penyebab dari permasalahan yang dialami. Ia akan mampu melihat sebuah permasalahan secara objektif sehingga tidak berfokus pada siapa yang salah, melainkan melihat dari berbagai sudut pandang dan menentukan solusi apa yang bisa diterapkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Aspek kelima, empati berarti seseorang mampu untuk memahami dan merasakan emosi, perasaan, maupun kondisi orang lain. Kemampuan berempati ini dapat membantu seseorang untuk membangun kedekatan dengan orang lain karena kepekaannya terhadap bahasa verbal maupun nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain.

Aspek keenam, efikasi diri di mana seseorang menunjukkan kepercayaan terhadap diri sendiri dan keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan masalahnya. Efikasi diri yang baik akan mendorong seseorang untuk mampu membuat keputusan yang bertanggung jawab. Aspek ketujuh, pencapaian yang berarti seseorang mampu untuk meningkatkan nilai-nilai positif dalam hidupnya serta mengatasi hambatan, ancaman, dan ketakutan akan kegagalan. Hal ini akan membantu seseorang untuk beradaptasi dengan berbagai situasi, berani mengambil risiko, dan memiliki determinasi kuat terhadap tujuan maupun cita-cita hidupnya.

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi seseorang di antaranya yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri meliputi sikap, perasaan, dan keyakinan atau disebut sebagai *I Am*; faktor yang bersumber dari dukungan eksternal melalui hubungan kepercayaan maupun melatih kemandirian atau disebut sebagai *I Have*; serta kemampuan interpersonal yang disebut sebagai *I Can* (Grotberg, 1995). *I Am* diartikan sebagai kemampuan yang bersumber dari diri sendiri seperti sikap, perasaan, keyakinan, kepedulian, maupun rasa empati. Siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak memiliki tingkat resiliensi yang tinggi di mana mayoritasnya telah mampu menunjukkan rasa empati dengan memaknai perilaku verbal maupun nonverbal orang lain. Siswa juga memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan berkembang menjadi baik (*optimisme*) serta kemampuan untuk mengidentifikasi masalah dan mencari solusi atas permasalahan tersebut.

*I Have* didefinisikan sebagai dukungan dari eksternal yang ditunjukkan melalui hubungan yang positif dengan orang lain serta adanya kepercayaan yang terbangun. Dengan dukungan dari eksternal dari berbagai pihak baik keluarga maupun sekolah, siswa dapat mengembangkan resiliensi diri yang baik. Sedangkan *I Can* adalah kemampuan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan dengan orang lain. Melalui hubungan interaksi dengan orang lain, siswa belajar untuk memahami dirinya dan orang lain. Siswa dengan tingkat resiliensi yang baik cenderung memiliki regulasi emosi dan kontrol terhadap impuls yang baik pula. Selain itu, ia juga memiliki keberanian untuk mengoptimalkan kemampuan dan tidak malu saat mengalami kegagalan.

Dari ketiga faktor tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang terbagi ke dalam dua faktor besar yaitu faktor eksternal atau ekstrinsik dan faktor internal atau intrinsik (Donnon & Hammond, 2007; Lereya, et al, 2016). Faktor eksternal meliputi dukungan dan keterlibatan bermakna dalam keluarga, teman sebaya, sekolah, maupun komunitas. Sedangkan faktor internal meliputi karakter diri di antaranya yaitu konsep diri, kontrol diri, efikasi diri, dan kemampuan pemecahan masalah efektif (Dray, et al, 2017). Tingginya tingkat resiliensi siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023 dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor eksternal maupun faktor internal.

Faktor eksternal meliputi keterlibatan keluarga, sekolah, teman, dan komunitas dalam membangun hubungan dan interaksi sosial yang sehat. Peran orang tua di rumah sangat penting dalam membentuk karakter diri seseorang. Guru dan tenaga pendidik juga memiliki andil dalam menciptakan suasana kondusif sehingga siswa memperoleh pembelajaran bermakna di sekolah. Pengaruh teman sebaya juga menjadi hal terpenting dalam tahap perkembangan siswa serta dukungan komunitas yang bisa membantu dalam mereduksi stresor atau pemicu stres.

Selain itu, faktor internal yang berasal dari diri sendiri juga mendorong tingginya tingkat resiliensi siswa seperti kemampuan meregulasi emosi, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan membangun hubungan dengan orang lain, kemampuan mengontrol dorongan dan keinginan, keyakinan untuk berusaha dan berproses, keberanian mengambil

risiko, serta efikasi diri. Tingkat resiliensi siswa memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan fisik maupun mental. Sebagaimana yang dikemukakan Gottman (1997) bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi maka dampak yang diberikan akan semakin positif terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang. Dengan resiliensi yang baik, seseorang akan mudah untuk membangun hubungan dengan orang lain.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa kelas 9 SMP Negeri 3 Pandak Tahun Ajaran 2022/2023 di masa post Covid-19 ini berada pada kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan skor resiliensi sebesar 55,5% yang termasuk dalam kategori tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kami kesempatan untuk belajar selama satu bulan di sekolah penempatan yaitu SMP Negeri 3 Pandak. Kedua, guru pamong, Sri Harmayani, yang telah memberikan bimbingan selama proses penerjunan kami di sekolah sehingga memperoleh sejumlah data yang digunakan dalam penulisan artikel. Ketiga, dosen pembimbing, Tri Sutanti, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan arahan selama proses penyusunan artikel. Keempat, rekan seperjuangan, yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan artikel.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, N. N. S., Oka, D. N., & Wati, N. M. S. (2021). Dampak positif dan negatif pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 43-48.
- Amal, B. K. (2019). Pembelajaran blended learning melalui whatsapp group (wag). *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Medan, 2019*, Universitas Negeri Medan, 3, 700–702.
- Assiddiqi, D. R. & Soeryanto. (2021). Peluang menurunnya capaian hasil belajar (learning loss) dan alternatif solusinya: Kajian kasus pembelajaran online di era pandemi covid-19 di jurusan teknik mesin unesa. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 10(3), 47-54.
- Daniel, S. J. (2020). Education and the covid-19 pandemic. *Prospects*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09464-3>.
- Donnon, T., & Hammond, W. (2007). Understanding the relationship between resiliency and bullying in adolescence: an assessment of youth resiliency from five urban junior high schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16(2), 449–471. doi:10.1016/j.chc.2006.11.007.
- Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Hodder, R., Wolfenden, L., Wiggers. (2017). Effectiveness of a pragmatic school-based universal intervention targeting student resilience protective factors in reducing mental health problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 57, 74–89. doi:10.1016/j.adolescence.2017.03.009.

- Grotberg, E (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. the series early childhood development: Practice and reflections. The Hague: Benard van Leer Voundation.
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2020). Resiliensi akademik dan kepuasan belajar daring di masa pandemi COVID-19: Peran mediasi kesiapan belajar daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 353-368.
- Lereya, S. T., Humphrey, N., Patalay, P., Wolpert, M., Böhnke, J. R., Macdougall, A., & Deighton, J. (2016). The student resilience survey: Psychometric validation and associations with mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 10(1). doi:10.1186/s13034-016-0132-5.
- Lubis, I. A. (2017). Gambaran resiliensi akademik pada First Generation College Students (FGCS) di fakultas psikologi USU. Universitas Sumatera Utara.
- Prapanca, P. (2017). Pengaruh tingkat religiusitas terhadap self resiliensi siswa kelas x sekolah menengah atas negeri 2 Karanganyar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 1, 62-70.
- Rini, A. V. M. (2016). Resiliensi siswa sma negeri 1 Wuryantoro (Studi deskriptif pada siswa kelas xi sma negeri 1 Wuryantoro tahun ajaran 2015/2016 dan implikasinya terhadap usulan topik-topik bimbingan pribadi-sosial). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Rutter M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In: Rolf J, Masten AS, Cicchetti D, et al (eds). Risk and protective factors in the development of psychopathology. New York: Cambridge University Press.
- Santoso, D. H., & Santosa, A. (2020). COVID-19 dalam ragam tinjauan perspektif. LPPM Mercubuana
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182.