

## Strategi Peningkatan Motivasi dan Resiliensi Akademik Siswa SMK Melalui Pembekalan Guru Bimbingan Konseling

Sari Zakiah Akmal<sup>1\*</sup>, Miwa Patnani<sup>2</sup>, Entin Nurhayati<sup>3</sup>, dan Endang Fourianalistyawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

e-mail: sari.zakiah@yarsi.ac.id<sup>1</sup>, miwa.patnani@yarsi.ac.id<sup>2</sup>, entin.nurhayati@yarsi.ac.id<sup>3</sup>, endang.fouriana@yarsi.ac.id<sup>4</sup>

\*Penulis Korespondensi: E-mail: sari.zakiah@yarsi.ac.id

### Abstract

*One of the crucial problems faced by vocational school students is related to their academic motivation and resilience. This problem also impacts their performance during the probationary period and the world of work in the long term. We designed the program to provide a basic knowledge and understanding of strategies to improve students' motivation and academic resilience for vocational and guidance teachers. It is hoped that teachers will be able to apply this knowledge and understanding to help their students with motivation and academic resilience problems. The activity involved 20 teachers who were members of the Musyawarah Guru Bimbingan Konseling (MGBK - a community for guidance and counseling teachers) of Central Jakarta. The activity was carried out over two days and consisted of four sessions, namely: introduction to academic motivation and academic resilience, strategies for identifying students' academic motivation and resilience, strategies to increase academic motivation and resilience and mindfulness as a strategy to increase student motivation and resilience. By comparing the pre-test and post-test score, we concluded that participants' knowledge and understanding of academic motivation and resilience significantly increased after attending the program. Participants also provided positive feedback regarding the program structure, materials and presenters. However, this program needs to be improved by conducting a follow-up session to ensure the program's sustainability and involving students in training activities.*

*Keywords: Academic Motivation; Academic Resilience; Guidance and Counseling Teachers; Vocational Students*

### Abstrak

Rendahnya motivasi dan resiliensi akademik siswa SMK merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi siswa SMK dan berdampak jangka panjang pada mereka ketika memasuki dunia kerja. Pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan bekal pengetahuan dan pemahaman kepada guru BK mengenai strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa SMK. Bekal pengetahuan dan pemahaman tersebut diharapkan dapat diterapkan guru untuk membantu persoalan siswanya. Kegiatan dilakukan dengan melibatkan 20 orang guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan Konseling SMK Jakarta Pusat. Kegiatan dilakukan selama dua hari dan terdiri atas empat sesi yaitu: pengantar motivasi dan resiliensi akademik, strategi identifikasi permasalahan motivasi dan resiliensi akademik siswa, strategi untuk meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik, dan *mindfulness* sebagai salah satu strategi peningkatan motivasi dan resiliensi siswa. Hasil evaluasi dengan membandingkan skor pre-test dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti pelatihan. Peserta juga memberikan penilaian positif terhadap kegiatan yang dilakukan, seperti: kejelasan materi, kebermanfaatan kegiatan dan kemampuan dan keterbukaan pemateri. Meskipun demikian, kegiatan ini masih perlu dikembangkan dengan melakukan *follow-up* keberlangsungan program dan melibatkan siswa dalam kegiatan pelatihan.

Kata kunci: Motivasi akademik; Resiliensi akademik; Guru Bimbingan Konseling; Siswa SMK

## PENDAHULUAN

Siswa SMA/SMK berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana pada masa transisi ini mereka perlu mulai mempersiapkan dirinya untuk bisa berfungsi dengan baik di masyarakat (Salmela-Aro dkk., 2007). Sedikit berbeda dengan siswa SMA, siswa SMK memiliki tuntutan lebih dalam hal kesiapan kerja karena luaran dari jenjang pendidikan ini adalah lulusan yang siap untuk langsung memasuki dunia kerja. Dengan demikian, siswa SMK perlu memiliki kesiapan kerja dan kematangan psikologis yang lebih baik dibandingkan siswa SMA. Kesiapan ini diperlukan agar selepas SMK, mereka lebih mudah beradaptasi di dunia kerja. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Agustus 2022 menunjukkan bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka di Indonesia mencapai 8.42 juta orang dan yang paling banyak adalah lulusan SMK, yakni mencapai 9.42% dari total pengangguran berdasarkan tingkat pendidikan (Putri, 2022). Angka pengangguran lulusan SMK ini sudah menjadi perhatian pemerintah, sehingga pada tahun 2016 dikeluarkan Instruksi Presiden Nomor 9 Tahun 2016 tentang Revitalisasi Sekolah Menengah Kejuruan dalam Rangka Peningkatan Kualitas dan Daya Saing Sumber Daya Manusia di Indonesia. Berdasarkan Inpres tersebut, Badan Nasional Sertifikasi Profesi (BNSP) menginstruksikan agar setiap SMK (1) memikirkan rencana strategis untuk meningkatkan kualitas dan daya saing lulusannya, (2) menyusun peta kebutuhan tenaga kerja lulusan SMK dan (3) mempercepat sertifikasi kompetensi bagi lulusan SMK (Sitorus, 2022).

Sejalan dengan Inpres No. 9 tahun 2016 dan instruksi BNSP tersebut, peningkatan kualitas guru menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas dan daya saing lulusan SMK. Guru Bimbingan Konseling, sebagai salah satu bidang yang bertanggung jawab dalam menjamin kualitas lulusan SMK telah membuat sebuah wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka, yang disebut dengan Musyawarah Guru Bimbingan Konseling SMK (MGBK SMK). Guru BK SMK yang tergabung dalam MGBK SMK Jakarta Pusat cukup aktif dalam melakukan berbagai kegiatan yang menunjang kemajuan siswa didik dan aktivitas pengembangan diri guru melalui berbagai kegiatan pelatihan/*workshop*.

Berdasarkan analisa kebutuhan dengan ketua MGBK SMK Jakarta Pusat, diketahui bahwa para guru BK terbuka untuk menerima berbagai bentuk kegiatan seminar ataupun pelatihan untuk meningkatkan bekal pengetahuan mereka dalam membantu siswa. Hasil pemetaan permasalahan yang dihadapi menunjukkan beberapa persoalan yang dialami siswa di antaranya: kurangnya motivasi dan semangat juang siswa, penanganan siswa yang memiliki masalah gangguan belajar dan persoalan perencanaan karier siswa.

Pertama, masalah kurangnya motivasi belajar siswa menjadi persoalan yang menyeluruh bagi siswa SMK di seluruh tingkatan (kelas IX hingga kelas XII). Kurangnya motivasi ini berdampak pada prestasi akademik siswa, dan jangka panjangnya berdampak pada nilai jual mereka sebagai calon pekerja lulusan SMK. Motivasi akademik yang rendah tercermin dari kurangnya daya juang siswa ketika menghadapi kesulitan atau persoalan yang kurang mereka minati. Mereka cenderung mudah menyerah, baik saat melakukan tugas sekolah maupun ketika praktik di lapangan. Siswa perlu dibekali strategi yang dapat membantu mereka meningkatkan semangat dan daya juangnya, baik saat ini ketika berada di bangku sekolah maupun nanti saat mereka sudah berada di dunia kerja. Dalam bidang psikologi, daya juang ketika menghadapi persoalan dikenal juga dengan istilah resiliensi. Resiliensi dan motivasi akademik merupakan dua konstruksi yang saling berkaitan, di mana motivasi akademik yang baik akan mendorong siswa untuk memiliki daya lenting yang lebih baik ketika menghadapi persoalan, sehingga mereka tidak mudah menyerah (Yang & Wang, 2022). Mengingat persoalan ini adalah persoalan yang menyeluruh dialami oleh seluruh siswa, maka solusi yang diberikan dapat berupa

pembekalan pengetahuan dan keterampilan kepada guru mengenai strategi untuk meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa. Diharapkan, guru dapat secara berkesinambungan memberikan pembekalan dan melakukan pemantauan kepada siswa berbekal modal pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan oleh tim pengabdian masyarakat.

Kedua, identifikasi dan penanganan siswa yang memiliki masalah gangguan belajar juga menjadi salah satu isu yang menarik untuk dibahas menurut hasil analisa kebutuhan dengan ketua MGBK SMK Jakarta Pusat. Beberapa kasus anak dengan masalah gangguan belajar (seperti lambat belajar) ditemui di sekolah dan kehadirannya tidak dapat identifikasi di awal proses belajar mengajar. Siswa dengan masalah gangguan belajar baru teridentifikasi ketika mereka tidak menunjukkan performa yang tidak memenuhi kriteria kelulusan minimal di beberapa mata pelajaran. Selama ini, penanganan siswa dengan gangguan belajar lebih banyak dilakukan secara individual, intervensi diberikan secara individual misalnya dengan memberikan pendampingan belajar. Jika masalah ini tidak teratasi, penanganan dilakukan dengan menyarankan siswa melakukan pemeriksaan psikologis dan mendapatkan layanan yang dibutuhkan sesuai dengan saran psikolog.

Ketiga, persoalan perencanaan karier. Angka pengangguran yang cukup tinggi bagi lulusan SMK juga menjadi salah satu persoalan yang hingga saat ini masih belum bisa diatasi dengan baik oleh SMK. Persoalan ini tidak hanya terkait dengan kualitas lulusan SMK dan kemampuan mereka untuk bersaing, namun juga terkait dengan terbatasnya peluang kerja bagi lulusan SMK dan kesesuaian antara latar belakang pendidikan dengan kebutuhan dunia industri. Perencanaan karier siswa dapat ditingkatkan dengan memberikan pembekalan pengenalan diri dan perencanaan karier siswa. Program serupa sudah pernah didapatkan oleh MGBK dari salah satu kegiatan pengabdian masyarakat yang juga dilakukan oleh salah satu staf dosen Fakultas Psikologi Universitas YARSI melalui hibah pendanaan eksternal (IbM PKM 2018). Selain itu, para guru BK SMK yang tergabung dalam MGBK SMK juga bekerja sama dengan MGBK SMA terlibat aktif dalam kegiatan *career days* yang rutin diadakan setiap tahunnya. Melalui kegiatan tersebut, siswa mendapatkan paparan informasi mengenai dunia pendidikan tingkat universitas (bagi mereka yang ingin melanjutkan pendidikan jenjang sarjana) maupun informasi mengenai dunia kerja dari berbagai perusahaan terkemuka (bagi mereka yang ingin langsung bekerja setelah lulus SMK). Sementara itu, untuk persoalan yang terkait dengan ketersediaan pekerjaan dan kesesuaian antara profil lulusan SMK dengan kebutuhan dunia industri, merupakan hal yang tidak bisa diintervensi dengan sudut pandang atau menggunakan pendekatan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang menjadi prioritas utama dan yang menjadi fokus kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah permasalahan motivasi dan resiliensi akademik siswa. Hal ini berdasarkan pada urgensi persoalan, luasnya cakupan masalah dan fisibilitas pemberian intervensi. Peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa diharapkan dapat menjadi bekal siswa ketika memasuki dunia kerja kelak, agar mereka dapat menemukan sumber motivasi dan meningkatkan daya lentingnya ketika mengalami kendala dalam pekerjaannya. Terkait cakupan permasalahan, persoalan motivasi dan resiliensi akademik yang rendah merupakan persoalan umum yang terjadi di seluruh jenjang kelas di SMK. Sehingga, persoalan ini menjadi penting untuk diintervensi. Selain itu, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di sekolah (*school-based resilience program*) efektif dalam membantu meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa (Ungar dkk., 2014; Yang & Wang, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa memungkinkan untuk diberikan di sekolah dan dapat membantu mengatasi permasalahan siswa.

Solusi yang dapat ditawarkan untuk membantu meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa SMK adalah dengan memberikan pembekalan pengetahuan dan keterampilan kepada guru Bimbingan Konseling (BK) yang tergabung dalam wadah MGBK. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan guru BK mengenai strategi dalam meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa dapat menjadi bekal para guru dalam merancang dan melakukan intervensi menyelesaikan persoalan siswa. Hal ini juga dapat menjamin keberlanjutan program pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan karena guru BK dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilannya tidak hanya untuk membantu siswanya saat ini, namun juga dapat dilakukan secara berkesinambungan.

Secara lebih detail, pengetahuan dan keterampilan yang akan diberikan kepada guru BK meliputi: (a) Pengetahuan mengenai motivasi dan resiliensi akademik, seperti: definisi, pentingnya motivasi dan resiliensi akademik, faktor yang mempengaruhi, ciri-ciri siswa yang memiliki motivasi dan resiliensi akademik yang baik. (b) Pengetahuan mengenai cara identifikasi persoalan motivasi dan resiliensi akademik siswa (demonstrasi penggunaan kuesioner dan interpretasi), (c) Pengetahuan mengenai berbagai strategi dan *best practice* peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa, dan (d) Keterampilan penerapan strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa dengan simulasi dan *role play*.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan guru BK dalam mengidentifikasi persoalan motivasi dan resiliensi akademik siswa serta penerapan strategi penanganan yang tepat, diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatasi persoalan akademiknya. Untuk jangka panjang, diharapkan siswa dapat menerapkan strategi yang diberikan tidak hanya dalam mengatasi masalah motivasi dan resiliensi saat belajar di sekolah namun juga saat memasuki dunia kerja. Keberhasilan program pelatihan yang diberikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat ini dapat diukur pada saat pelatihan berlangsung maupun penerapannya setelah selesai pelatihan.

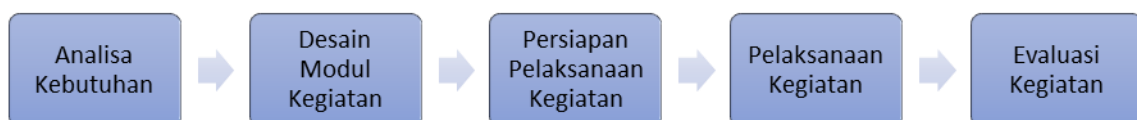
## METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan terdiri atas perencanaan dan keterlibatan mitra, uraian mengenai subyek, tempat dan waktu pelaksanaan, desain kegiatan dan evaluasi pelaksanaan.

### 1. Perencanaan dan keterlibatan mitra

Mitra dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah para guru Bimbingan Konseling (BK) SMK di Jakarta Pusat yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan Konseling SMK (MGBK SMK) Jakarta Pusat 1 dan Jakarta Pusat 2. Tim PKM melakukan koordinasi dengan ketua MGBK SMK mulai dari proses analisa kebutuhan, penentuan topik PKM dan tanggal pelaksanaan. Ketua MGBK SMK Jakarta Pusat juga berperan dalam menyampaikan undangan dan merekrut perwakilan guru yang menjadi peserta pelatihan. Seluruh komunikasi dari tim PKM kepada peserta juga disampaikan melalui koordinasi ketua MGBK.

Proses perencanaan kegiatan PKM dapat digambarkan pada diagram berikut:



Gambar 1. Proses Perencanaan Kegiatan PKM

### 2. Subyek pengabdian

Sasaran dari kegiatan PKM ini perwakilan guru BK SMK yang berjumlah 20 orang. Para guru yang berpartisipasi sudah terdaftar sebelum hari pelaksanaan, mereka berpartisipasi karena keinginan sendiri maupun karena ditugaskan oleh kepala sekolah

yang sudah mendapatkan undangan dari ketua MGBK SMK Jakarta Pusat. Perwakilan guru BK yang mengikuti kegiatan PKM ini diharapkan dapat memahami materi pelatihan yang disampaikan dan dapat menerapkannya untuk membantu anak didiknya yang mengalami masalah dalam hal motivasi dan resiliensi akademik.

### 3. Tempat dan waktu pelaksanaan pengabdian

Tempat pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan di Fakultas Psikologi YARSI, Cempaka Putih, Jakarta Pusat. Tempat ini dipilih karena lokasi Universitas YARSI yang strategis dan mudah dijangkau oleh para guru yang berasal dari berbagai wilayah di Jakarta Pusat. Selain itu, berdasarkan aspirasi dan evaluasi dari program PKM sebelumnya, pelatihan di Universitas YARSI dirasa lebih kondusif dan lebih diminati karena peserta dapat lebih fokus menjalankan perannya sebagai peserta pelatihan. PKM dilaksanakan selama dua hari, Selasa dan Rabu, 5 dan 6 Maret 2024, pukul 09:00 WIB – 15:00 WIB.

### 4. Desain kegiatan PKM

Solusi yang ditawarkan untuk membantu mengatasi masalah motivasi dan resiliensi akademik pada siswa SMK adalah dengan memberikan pembekalan dalam bentuk pelatihan kepada guru BK. Guru BK tersebut, kemudian diharapkan dapat menerapkan pengetahuan dan pemahamannya dalam membantu mendampingi siswa. Kegiatan berlangsung selama dua hari yang terdiri atas empat sesi, yaitu:

- a. Pengantar: Motivasi dan resiliensi akademik.  
Sesi ini bertujuan memberikan dasar pemahaman kepada guru mengenai definisi dan pentingnya motivasi dan resiliensi akademik siswa. Selain itu, pada sesi ini juga dijelaskan mengenai kaitan antara motivasi dan resiliensi akademik, serta bagaimana peranan guru dalam membantu meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa.
- b. Strategi identifikasi masalah motivasi dan resiliensi akademik siswa.  
Sesi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada guru, mengenai bagaimana cara mengidentifikasi permasalahan motivasi dan resiliensi akademik siswa. Guru dikenalkan dengan beberapa kuesioner yang dapat digunakan untuk identifikasi seberapa termotivasi atau seberapa resilien siswa dalam menghadapi tugas akademiknya.
- c. Strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa.  
Sesi ini bertujuan untuk memberikan dasar pengetahuan dan pemahaman mengenai berbagai strategi atau pendekatan yang dapat digunakan guru dalam meningkatkan motivasi dan resiliensi siswa. Guru juga mendapatkan beberapa teknik yang terbukti efektif dalam membantu siswa menyelesaikan persoalan motivasi dan resiliensi.
- d. *Mindfulness* sebagai salah satu strategi intervensi motivasi dan resiliensi akademik siswa.  
Sesi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai apa itu *mindfulness* dan bagaimana pendekatan *mindfulness* dapat digunakan dalam membantu permasalahan akademik siswa. Pada sesi ini, guru akan mendapatkan lebih banyak keterampilan praktis dasar-dasar *mindfulness* yang dapat diterapkan di kelas.

### 5. Evaluasi kegiatan PKM

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan dengan cara membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* yang mengukur pengetahuan peserta terkait materi yang diberikan. Program ini dikatakan berhasil ketika terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai motivasi dan resiliensi akademik setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, evaluasi juga dilakukan terhadap pelaksanaan dan kebermanfaatannya kegiatan. Peserta diminta untuk

mengisi kuesioner evaluasi kegiatan untuk mengukur penilaian peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, kejelasan materi, dan berbagai evaluasi lainnya.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### 1. Dinamika proses pelatihan

Berikut adalah gambaran dinamika setiap sesi proses pelatihan yang dilakukan:

#### a. Sesi pengantar motivasi dan resiliensi akademik.

Sesi ini didominasi dengan aktivitas ceramah dan diskusi interaktif. Pemateri mengawali dengan penjelasan definisi motivasi, bagaimana berbagai pendekatan psikologi memandang motivasi (ekstrinsik vs intrinsik). Peserta kemudian diminta untuk mendiskusikan jenis motivasi manakah yang lebih kuat dan menetap dalam diri individu dan jenis motivasi manakah yang lebih penting dalam dunia pendidikan. Peserta sepakat bahwa motivasi intrinsik lebih kuat dan menetap, dan baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik dibutuhkan dalam dunia pendidikan.

Pemateri juga menjelaskan mengenai motivasi akademik *hope of success* dan *fear of failure* (Lang & Fries, 2006) yang dianggap kurang *familiar* oleh para peserta. Setelah bahasan mengenai motivasi, pemateri menjelaskan materi resiliensi akademik. Sebagian besar peserta belum mengenali konsep resiliensi dan menganggap ini adalah hal baru. Materi mengenai resiliensi akademik dikembangkan berdasarkan konsep teori yang dikembangkan oleh Cassidy (2016); Martin, (2002); Martin, (2013).

Sesi ini diawali dengan aktivitas refleksi yang meminta setiap peserta untuk mengidentifikasi aktivitas apa yang mereka lakukan ketika sedang merasa berada di bawah tekanan. Dari kegiatan tersebut, peserta pada akhirnya mendapatkan gambaran mengenai konsep resiliensi. Pemateri kemudian menjelaskan bagaimana dengan resiliensi dalam konteks akademik dan berbagai karakteristik individu yang resilien. Setelah itu, peserta diajak untuk kembali berdiskusi mengenai pentingnya dan keterkaitan antara motivasi dan resiliensi dalam konteks akademik.

Peserta dihadapkan dengan beberapa contoh situasi yang pada akhirnya mereka dapat menyimpulkan bahwa motivasi saja tidak dapat menjamin keberhasilan belajar siswa, sehingga dibutuhkan resiliensi agar mereka dapat tetap termotivasi ketika berada pada situasi yang tidak menyenangkan. Pada akhir sesi, pemateri menekankan bahwa guru berperan penting dalam membantu meningkatkan motivasi dan resiliensi akademik siswa.

Hal yang perlu diingat guru saat ini ketika ingin membantu siswa adalah perbedaan karakteristik antar generasi dan pemateri memberikan beberapa tips dan catatan yang perlu diperhatikan ketika berhadapan dengan generasi Z, yang merupakan karakteristik siswa SMK saat ini.

Pada akhir sesi, pemateri memutarakan sebuah video mengenai resiliensi yang juga dapat peserta putarkan ketika kelak mereka mengajarkan/menyampaikan materi mengenai motivasi dan resiliensi di kelas. Secara umum, sesi berjalan lancar dan peserta terlihat antusias saat diskusi interaktif dan pada saat sesi tanya jawab.

#### b. Sesi strategi identifikasi masalah motivasi dan resiliensi akademik siswa.

Sesi ini diawali dengan menjelaskan tiga pilar pendidikan, menekankan pentingnya peran guru, siswa dan metode yang tepat dalam menunjang keberhasilan proses belajar. Guru berperan penting dalam mendorong semangat dan motivasi siswa, sekaligus dapat membantu proses identifikasi masalah akademis (motivasi dan resiliensi akademik) yang dialami siswa.

Sesi ini berusaha mengajak peserta untuk semakin memahami pentingnya peran guru dalam identifikasi masalah motivasi dan resiliensi akademik siswa, serta

bagaimana cara yang dapat dilakukan untuk mengidentifikasi masalah tersebut. Pemateri mengajak peserta untuk terlibat dalam kegiatan refleksi diri dengan mengisi kuesioner motivasi berprestasi dan resiliensi akademik. Dari pengalaman mengisi kuesioner, guru kemudian mendapatkan pemahaman mengenai penggunaan kuesioner sebagai salah satu alat bantu untuk identifikasi masalah akademis siswa. Pada akhir sesi, pemateri mengingatkan kembali mengenai pentingnya peranan siswa itu sendiri, keluarga, teman sebaya, sekolah dan komunitas dalam membantu mengidentifikasi masalah akademik sekaligus membantu penanganannya.

c. Sesi strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa.

Sesi ini berusaha mengajak peserta merangkum pengalaman-pengalaman di lapangan dalam mengatasi membantu permasalahan siswa-siswinya dan mengambil benang merah dari langkah-langkah yang dilakukan tersebut menjadi satu formula strategis yang sifatnya generik. Sesuai dengan pengertian strategis, yaitu upaya individu atau kelompok untuk menyusun skema meraih atau mencapai suatu tujuan, dengan memanfaatkan sumber daya yang dimiliki seefisien dan seefektif mungkin. Dengan demikian formula strategis tersebut terdiri dari empat komponen, yaitu (1) tujuan spesifik yang ingin dicapai pendekatan yang digunakan, (2) karakteristik siswa yang akan dibantu, (3) sumber daya yang dimiliki dan terakses oleh konselor sekolah, dan (4) rencana mengatasi masalah.

Komponen pertama merupakan hal yang harus diputuskan dan dibuat secepat mungkin. Terkadang siswa yang hendak kita bantu memiliki permasalahan yang berlapis dan saling berkelindan. Motivasi dan resiliensi siswa terkadang bersumber dari berbagai carut marut permasalahan keluarga dan kepribadian siswa itu sendiri. Dalam hal ini, harus diputuskan hal apa dulu yang akan dibantu atau dikuatkan. Pilihan prioritas adalah pada yang paling *urgent*, setelah itu baru pada masalah-masalah yang paling mungkin diatasi, ibarat makan sepiring bubur panas, makanlah dari tepi, sehingga bubur yang di tengah yang tadinya panas pun sudah mengalami penurunan suhu ketika sudah sampai pada gilirannya untuk disantap.

Komponen kedua adalah mengenali karakteristik siswa, terutama dalam hal apakah anak ini dapat didekati secara kelompok atau membutuhkan pendekatan individual. Hal ini penting dilakukan karena jumlah konselor di sekolah terbatas, sedangkan siswa yang membutuhkan bantuan tidak hanya satu dua. Akan menguntungkan jika karakteristik siswa lebih mudah didekati secara kelompok, karena dapat dilakukan bersama dengan teman-temannya yang lain. Namun bukan berarti siswa yang membutuhkan pendekatan individual dinafikan.

Komponen ketiga adalah sumber daya. Sumber daya yang perlu diketahui adalah sumber daya dari konselor – seperti *skill* yang dikuasai, sumber daya fisik dan non fisik yang disediakan sekolah – seperti ketersediaan ruang, alat dll., dan juga sumber daya dari pihak lain yang terakses oleh sekolah – seperti mitra psikolog, sumber bantuan dana dll. Dengan melihat komponen pertama hingga ketiga, konselor kemudian dapat memutuskan komponen keempat yaitu pendekatan, pendekatan apa yang paling memungkinkan untuk dilakukan dengan berbagai sumber daya yang ada, karakteristik siswa dan efektif serta efisien mencapai tujuan program. Setelah empat komponen ini terpetakan, konselor dapat menyusun rencana program, baik dengan menggunakan pola program yang sudah ada atau pun menyusun sendiri sesuai kebutuhan, karakteristik siswa dan ketersediaan sumber daya.

d. Sesi *mindfulness* sebagai salah satu strategi intervensi motivasi dan resiliensi akademik siswa.

Sesi ini diawali dengan pemberian materi terkait pengenalan dasar *mindfulness*, berupa penjelasan tentang definisi dan sikap-sikap *mindfulness* yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn (2003), yaitu pikiran pemula (*beginner's mind*), tidak menghakimi/menilai (*non-judging*), tidak berusaha (*non-striving*), menerima (*acceptance*), sabar (*patience*), melepaskan (*letting go*), percaya (*trust*), bersyukur (*gratitude*), dermawan (*generosity*). Selanjutnya pemateri menambahkan pembahasan mengenai manfaat dari *mindfulness* secara umum berdasarkan berbagai bukti dari penelitian terdahulu.

Materi berikutnya dilanjutkan dengan memfokuskan pada pendekatan *mindfulness* dan kaitannya dengan resiliensi. Secara spesifik, pemateri memaparkan tentang peran *mindfulness* terhadap peningkatan kemampuan untuk membangun zona resiliensi, seperti: kapasitas untuk melakukan refleksi diri, memiliki keterhubungan dengan pikiran dan emosi, memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi, mampu menerapkan strategi yang sudah dipelajari. Sesi ini dilanjutkan dengan pembekalan berbagai pendekatan *mindfulness* yang dapat dipraktikkan secara mandiri oleh para guru, untuk kemudian diharapkan dapat diberikan pada siswa. Terdapat beberapa latihan *mindfulness* yang diberikan oleh pemateri pada sesi ini, yaitu *mindful eating*, *mindful breathing*, *mindful sitting*, *grounding*, *mindful movement*, dan *mindful resilience*. Kemudian peserta diminta untuk melakukan *role play* dalam kelompok kecil yang terdiri dari setidaknya dua orang.

Peserta mempraktikkan salah satu dari latihan *mindful* tersebut ke peserta lainnya. Sesi ini ditutup dengan melakukan refleksi dari sesi latihan yang dijalani oleh peserta, juga pada proses *role play* yang dilakukan sesama peserta. Beberapa peserta mendapatkan pemahaman tentang penanaman sikap *mindfulness* dari Kabat-Zinn (2003, 2015) dari pengalaman personal yang diperoleh selama latihan. Pemateri menekankan pentingnya melakukan latihan *mindfulness* secara mandiri dan berkelanjutan setiap hari setidaknya sepuluh hingga lima belas menit. Hal ini diperlukan untuk menjadikan sikap-sikap yang dikembangkan dalam latihan *mindfulness* sebagai suatu modal yang dapat dihadirkan kapan pun peserta membutuhkan, khususnya di saat-saat sulit yang membutuhkan kemampuan resiliensi, yaitu dengan menyadari situasi dan kondisi yang sedang terjadi, sehingga peserta dapat memilih respons yang tepat, yang ekologis untuk dirinya dan lingkungan. Materi ditutup dengan penjelasan tentang teknis pemberian materi terkait *mindfulness* untuk siswa, yaitu dengan membuat rencana yang efektif dan terstruktur di dalam rutinitas sekolah, misalnya di saat pagi hari sebelum memulai proses pembelajaran, sebelum atau setelah jam istirahat siang.

Latihan *mindfulness* ini juga perlu diberikan dengan cara yang kreatif dan santai, memperhatikan situasi yang kondusif, dan ditutup dengan mengajak siswa melakukan proses refleksi terkait pengalaman selama latihan. Jika diperlukan, peserta dapat menanyakan kepada para siswa, mengenai kondisi dan pengalaman stres mereka selama seminggu terakhir, sebelum sesi latihan *mindfulness* diberikan. Peserta dapat menanyakan sekiranya para siswa melewatkan sarapan pagi, kurang istirahat atau tidur, menggunakan gadget secara berlebihan, atau sedang memiliki masalah dengan teman atau dengan keluarga. Latihan *mindfulness* berikutnya dapat diarahkan untuk meminta para siswa perlahan fokus pada situasinya saat ini. Berikut adalah beberapa foto/dokumentasi pelaksanaan PkM yang ditunjukkan pada Gambar 2.





Gambar 2. Foto Dokumentasi Kegiatan PkM

## 2. Evaluasi efektivitas program pelatihan

Efektivitas dari program pelatihan ini dapat dilihat dari peningkatan skor pengetahuan peserta pada akhir sesi pelatihan. Peserta diberikan 20 soal untuk mengukur pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai motivasi dan resiliensi akademik siswa, yang disampaikan pada saat pelatihan. Dari 20 peserta, hanya 16 peserta yang menyelesaikan soal *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap, sedangkan 4 peserta lainnya hanya mengisi *post-test* karena terlambat hadir pada hari pertama. Uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai motivasi dan resiliensi akademik antara sesudah ( $M = 17.31$ ,  $SD = 1.89$ ) dan sebelum ( $M = 11.36$ ,  $SD = 3.42$ ) mengikuti pelatihan,  $t(15) = 2.017$ ,  $p < .000$ . Pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai konsep motivasi, strategi identifikasi dan peningkatannya, serta dasar *mindfulness* meningkat secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa program yang dirancang, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru BK terkait motivasi dan resiliensi akademik siswa. Dengan demikian, tujuan kegiatan PKM untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru BK mengenai strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa tercapai. Selain tujuan kognitif, kegiatan PKM ini juga disertai dengan praktik *mindfulness*, terlihat sebagian peserta sudah dapat menerapkannya dalam sesi *roleplay*.

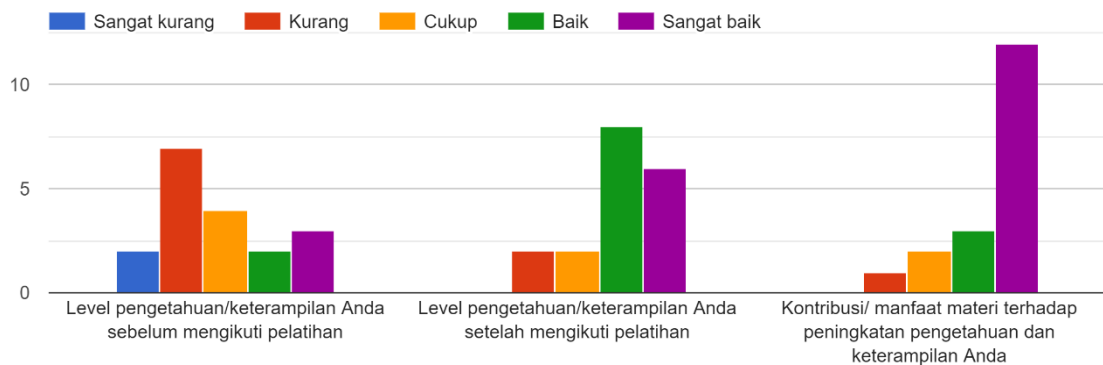
Meskipun demikian, dampak secara langsung dari pelatihan ini terhadap siswa masih belum dapat terlihat dari kegiatan PKM yang dilakukan. Pelatihan secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru, namun belum dapat dipastikan kemampuan tersebut dapat ditransfer dan diterapkan dalam membantu siswa. Diperlukan evaluasi dan tindak lanjut (*follow up*) untuk memastikan apakah

bekal pengetahuan yang diberikan diterapkan dalam membantu siswa meningkatkan motivasi dan resiliensi akademiknya.

### 3. Evaluasi pelaksanaan kegiatan

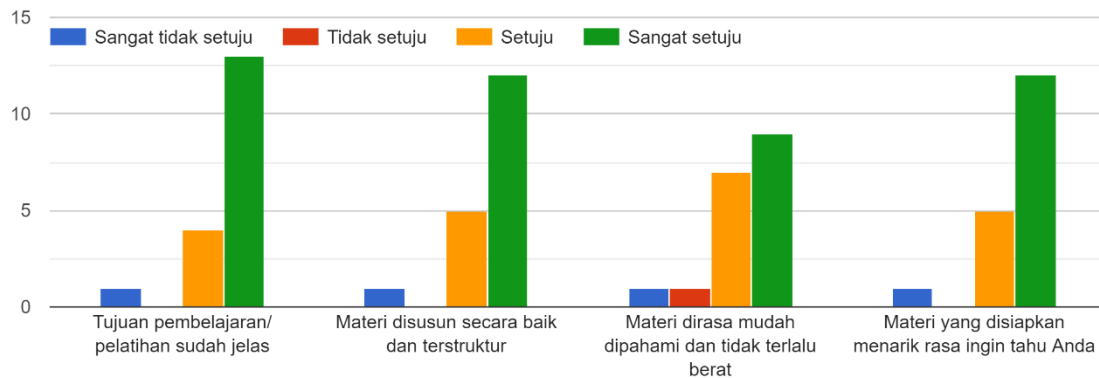
Pada akhir sesi pelatihan, tim PKM juga menyebarkan kuesioner untuk mengetahui penilaian peserta mengenai kontribusi pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keilmuan, kemampuan dan sikap pemateri, materi pelatihan yang disampaikan dan saran untuk pelatihan berikutnya. Kuesioner diisi oleh 19 orang peserta, dengan hasil sebagai berikut:

- a. Sebagian besar peserta menilai bahwa tingkat pengetahuan dan kemampuan mereka mengenai motivasi dan resiliensi akademik sebelum mengikuti pelatihan tergolong kurang (36.84%) dan cukup (21.05%). Setelah mengikuti pelatihan, mayoritas peserta menilai adanya peningkatan kemampuan menjadi baik (42.11%) dan sangat baik (31.58%). Mayoritas peserta (63.16%) menilai bahwa materi yang diberikan pada pelatihan ini bermanfaat terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilannya. Gambaran penilaian peserta dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kontribusi PkM terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keilmuan

- b. Seluruh peserta memberikan penilaian yang positif terhadap kemampuan dan keterbukaan pemateri. Pemateri dinilai memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan materi secara efektif, terstruktur dan tepat waktu. Cara pemateri menyampaikan informasi juga menarik rasa ingin tahu peserta dan membantu proses belajar. Meskipun demikian, beberapa peserta berharap agar materi yang diberikan lebih banyak memberikan kesempatan praktik dan pelatihan diadakan dalam waktu yang lebih lama agar dapat mencobakan semua strategi yang disampaikan pada pelatihan (dua hari dirasa kurang cukup).
- c. Sebagian besar peserta menilai bahwa setiap sesi memiliki tujuan pembelajaran yang jelas, materi disusun dengan baik dan terstruktur, materi yang disampaikan mudah dipahami dan menarik rasa ingin tahu. Gambaran penilaian peserta terhadap materi pelatihan dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Evaluasi Materi Pelatihan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan PKM yang dilakukan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman guru BK yang tergabung dalam MGBK SMK mengenai strategi peningkatan motivasi dan resiliensi akademik siswa, dilihat dari peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah mengikuti PKM.
2. Hasil refleksi peserta terkait peningkatan kemampuan setelah mengikuti PKM juga menunjukkan bahwa peserta menilai terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan mereka terkait penanganan masalah motivasi dan resiliensi siswa.
3. Evaluasi peserta terkait pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta PKM memberikan penilaian positif terkait pelaksanaan, terutama dalam hal kejelasan tujuan pembelajaran, susunan dan struktur materi yang disampaikan, cara pemateri menyajikan dan memandu pelaksanaan pelatihan.

Meskipun demikian, kegiatan PKM ini masih memiliki keterbatasan yang dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan kegiatan berikutnya. PKM ini hanya berlangsung selama dua hari dan fokus pada peningkatan pengetahuan guru BK, sehingga tidak dapat dipastikan apakah guru BK dapat menerapkan pengetahuan tersebut dalam membantu siswa di sekolah. Oleh karena itu, beberapa saran pengembangan yang dapat diberikan adalah:

1. Perlu dilakukan *follow up* untuk memastikan keberlangsungan program dan penerapan pengetahuan yang telah didapatkan guru di lingkungan sekolah. Tindak lanjut dapat dilakukan dengan melakukan wawancara/observasi pada guru yang bersangkutan atau menanyakan penerapannya pada siswa.
2. Program peningkatan motivasi dan resiliensi berikutnya juga dapat dilakukan dengan melibatkan siswa. Guru dapat mempraktikkan secara langsung strategi-strategi yang dipelajari pada saat pelatihan dan melibatkan siswa sebagai klien/contoh kasus nyata.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian ini yakni YAYASAN YARSI dan Universitas YARSI yang sudah mendanai kegiatan ini dalam bentuk pemberian Hibah Internal Pengabdian Masyarakat pendanaan tahun 2023/2024 dan MGBK Jakarta Pusat selaku mitra dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(Nov), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Martin, A. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model of student enhancement. *Australian Journal of Education*, 46(1), 34–49. <https://doi.org/10.1177/000494410204600104.0>
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Putri, C. A. (2022). *Terungkap! Lulusan SMK Paling Banyak Nganggur di RI*. CNBC Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20221107162028-4-385782/terungkap-lulusan-smk-paling-banyak-nganggur-di-ri>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2007). Personal goals during emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690–715. <https://doi.org/10.1177/0743558407303978>
- Sitorus, R. A. (2022). *Tantangan dan harapan pendidikan kejuruan di Indonesia dalam mewujudkan Sekolah Menengah Kejuruan yang memiliki daya saing ketenagakerjaan*. Gurusiana.id. <https://www.gurusiana.id/read/ritaandrianisitorus1/article/tantangan-dan-harapan-pendidikan-kejuruan-di-indonesia-dalam-mewujudkan-sekolah-menengah-kejuruan-yang-memiliki-daya-saing-ketenagakerjaan-2011072>
- Ungar, M., Russell, P., & Connelly, G. (2014). School-Based Interventions to enhance the resilience of students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.5539/jedp.v4n1p66>
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners’ academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>