

Resiliensi Siswa Sinlui 1

Giovanny Anginette/16, Jennifer Liemena/21

Di tengah dinamika pendidikan yang terus berubah, resiliensi siswa menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan. Resiliensi, dalam konteks ini, mengacu pada kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari berbagai tantangan yang mereka hadapi di lingkungan belajar. Siswa kelas XII IPS 2 Sinlui 1 Surabaya, mempunyai tanggungan sebanyak 10 tugas dalam satu minggu. Tugas-tugas tersebut diberikan oleh guru-guru dari 15 mata pelajaran yang berbeda. Dengan bentuknya yang bervariasi seperti proposal, analisa, deskripsi, dsb. Adapun batas waktu selama 7 hari untuk menyelesaikan dan mengumpulkannya. Hal ini tentunya menguji ketahanan siswa dalam mengatasi kesulitan akademik.

Resiliensi memberikan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tekanan hidup saat siswa dihadapkan pada situasi sulit, contohnya ketika memiliki tugas yang melimpah. Dengan adanya resiliensi, siswa dapat mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Kemampuan untuk menjaga ketahanan juga dapat membantu mengurangi pikiran negatif, seperti perasaan kegagalan yang berkepanjangan, keputusasaan, dan perasaan menjadi korban. Menurut VanBreda (2013), resiliensi didefinisikan sebagai suatu kekuatan dan sistem yang memungkinkan individu untuk tetap kuat meskipun menghadapi masa-masa sulit. Kualitas resiliensi tidak berarti bahwa seseorang tidak akan terpengaruh oleh kesulitan dalam hidupnya, namun kemampuan untuk tetap merasakan emosi negatif dan mengubahnya menjadi transformasi positif atas situasi sulit yang dihadapi tetap ada. Siswa dapat menggunakan ketahanannya untuk mengatur waktu secara efektif, menetapkan prioritas, dan menjaga pola pikir positif ketika menghadapi beban kerja yang berat. Siswa yang berketahanan dapat melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang dibandingkan merasa terbebani oleh tuntutan. Mereka cenderung berpegang pada harapan dan berusaha menyelesaikannya, meskipun ada tantangan yang mereka hadapi.

apakah kalian bisa beradaptasi terhadap tugas2 yang ada di sinlui ini?

 Select one or more

Ya  14

Ga  16

7:38 AM

[View votes](#)

Berkaitan dengan ketahanan siswa kelas XII IPS 2 dalam menghadapi banyaknya tugas, tim peneliti mengadakan pemungutan suara melalui platform whatsapp. Dari 30 siswa XII IPS 2 yang mengisi, sebanyak 38,8% siswa memiliki anggapan bahwa mereka sanggup dalam menghadapi tugas-tugas tersebut. Sedangkan 44,4% siswa memiliki anggapan bahwa mereka tidak sanggup dalam menghadapi tugas-tugas tersebut. Dengan arti bahwa tekanan yang berasal dari aspek akademik sangat mempengaruhi siswa baik secara mental, fisik, maupun emosional. Secara mental seperti kesulitan berkonsentrasi, berpikir kritis, dan mengambil keputusan yang bijak. Secara fisik dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas dalam beristirahat. Secara emosional tentunya dapat memicu meningkatnya emosi seseorang. Hal ini dapat menyebabkan hilangnya semangat belajar.

Pengembangan resiliensi siswa di Sinlui 1 dapat dilakukan melalui upaya preventif, kuratif, dan promotif. Ketiga pendekatan ini saling mendukung dan bertujuan untuk membangun ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya tantangan akademik yang sering kali datang bersamaan dengan tekanan emosional. Upaya preventif bertujuan untuk mengurangi stres yang berlebihan dan membantu siswa mengidentifikasi tanda-tanda awal ketegangan mental sebelum masalah menjadi lebih besar. Dalam konteks ini, sekolah dapat memulai dengan mengenalkan teknik-teknik pengelolaan stres dan keterampilan hidup kepada siswa Sinlui 1. Misalnya, melalui program-program yang mengajarkan keterampilan manajemen waktu, teknik relaksasi, atau latihan mindfulness. Pendekatan kuratif mengarah pada pemberian dukungan bagi siswa yang sudah menunjukkan tanda-tanda kesulitan atau stres yang berat. Dalam hal ini, layanan konseling menjadi sangat penting. Bimbingan dan konseling memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka, mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai masalah yang dihadapi, serta memperoleh solusi untuk mengatasinya. Pendekatan promotif bertujuan untuk memotivasi siswa agar dapat mengembangkan potensi diri secara maksimal. Dalam hal ini, pengenalan layanan bimbingan dan konseling kepada seluruh siswa adalah langkah awal yang penting.