



EDUKASI RESILIENSI DIRI DAN MANAJEMEN STRES: MENYIAPKAN MENTAL CALON TENAGA KERJA VOKASI DI SMK YPWKS CILEGON

Cokorda Agung Wibowo¹, Veronika Joan Jasmine^{2*}

^{1,2}Universitas Pamulang

Corresponden Email: cokordaagung21@gmail.com¹

Abstract

Massive industrialization in the Cilegon region demands vocational high school (SMK) graduates who are not only mechanically proficient but also psychologically resilient. Transition shock is a prevalent phenomenon among vocational graduates due to the structural disparity between high job demands in the heavy industry sector and low personal resources. This Community Service (PkM) program aims to enhance work readiness by strengthening self-resilience and stress management among 12th-grade students at SMK YPWKS Cilegon prior to entering the Industrial Work Practice phase and professional recruitment. The intervention utilized a Blended Method approach, integrating Interactive Lectures as cognitive transmission agents and role-play-based Focus Group Discussions (FGD) as affective incubation agents. Effectiveness was evaluated through a quantitative pre-test and post-test design involving 40 participants from technical and administrative vocational programs. Empirical data analysis revealed significant improvements: cognitive understanding of stress literacy surged from an average score of 59.5 to 74.3; practical coping mechanism skills increased from 46.2% to 86.3%; and psychological well-being escalated from 91.00 to 107.63. This approach effectively reduced destructive anxiety and transformed mental vulnerability into adaptive resilience. The urgency of resilience is universal, relevant for both field workers and administrative staff. It is recommended that this psychoeducational module be integrated into the vocational counseling curriculum as an upstream Talent Pipeline Management instrument.

Keywords: *Self-Resilience, Stress Management, Work Readiness, Vocational Education, Ecotourism*

Abstrak

Industrialisasi masif di kawasan Cilegon menuntut lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang tidak hanya terampil secara mekanis, tetapi juga tangguh secara psikologis. Fenomena syok transisi kerap dialami lulusan vokasi akibat ketimpangan antara tingginya tuntutan kerja (job demands) di sektor industri dengan rendahnya kapasitas mental individu (personal resources). Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan kerja melalui penguatan resiliensi diri dan manajemen stres pada siswa kelas XII SMK YPWKS Cilegon sebelum memasuki fase Praktik Kerja Industri dan rekrutmen. Intervensi dieksekusi menggunakan pendekatan Blended Method yang mengintegrasikan Ceramah Interaktif sebagai agen transmisi kognitif dan Focus Group Discussion (FGD) berbasis role-play sebagai agen inkubasi afektif. Evaluasi efektivitas diukur melalui desain pre-test dan post-test kuantitatif yang melibatkan 40 peserta dari program keahlian teknis maupun administratif. Analisis empiris menunjukkan peningkatan signifikan: pemahaman kognitif literasi stres melonjak dari rata-rata skor 59,5 menjadi 74,3; penguasaan keterampilan praktik mekanisme koping meningkat tajam dari 46,2% menjadi 86,3%; dan tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) tereskalasi dari skor 91,00 menjadi 107,63. Pendekatan ini terbukti efektif mereduksi kecemasan destruktif dan mentransformasi kerentanan mental menjadi resiliensi adaptif. Temuan juga menegaskan bahwa urgensi resiliensi bersifat universal, relevan untuk pekerja lapangan maupun administratif perkantoran. Modul psikoedukasi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan secara permanen ke dalam kurikulum vokasi sebagai instrumen Talent Pipeline Management hulu.

Kata kunci: Resiliensi Diri, Manajemen Stres, Kesiapan Kerja, Pendidikan Vokasi

LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Kota Cilegon mengukuhkan identitasnya sebagai episentrum perindustrian nasional pada sektor manufaktur berat, baja, dan petrokimia. Ekspansi skala besar di kawasan ini memicu lonjakan eksponensial terhadap permintaan sumber daya manusia (SDM) yang terampil dan siap pakai. Merespons dinamika tersebut, sistem pendidikan vokasi atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dituntut untuk menjalankan paradigma "link and match" agar kompetensi lulusan selaras dengan spesifikasi teknis dan standar operasional yang dituntut oleh industri global.

Namun, realitas empiris di lapangan menunjukkan sebuah paradoks. Ekosistem lingkungan kerja di sektor industri berat dikarakterisasikan oleh tekanan kerja yang ekstrem, paparan bahaya fisik, sistem kerja berbasis sif, dan tuntutan pencapaian zero defect orientation. Dalam kondisi lingkungan kerja yang menuntut kedisiplinan tingkat tinggi ini, calon tenaga kerja lulusan vokasi sering kali mengalami syok transisi (transition shock). Hal ini sejalan dengan teori Job Demands-Resources (JD-R) yang menyatakan bahwa stres kerja timbul ketika tuntutan pekerjaan (job demands) melampaui sumber daya personal (personal resources) yang dimiliki individu.



Gambar 1 Foto Bersama Tim Pengabdian dengan Mitra

Sebagai mitra strategis, SMK YPWKS Cilegon memikul amanat untuk mencetak lulusan yang diproyeksikan mengisi pos-pos teknis di konfederasi industri Krakatau Steel Group dan afiliasinya. Meskipun pihak manajemen sekolah telah melakukan optimalisasi terhadap infrastruktur pembelajaran hard skills, proses asesmen awal mengidentifikasi adanya kelemahan struktural pada aspek soft skills psikologis. Para siswa dihadapkan pada "beban ganda" (*double burden*): menuntaskan standar akademik sekaligus mendemonstrasikan ketahanan mental saat Praktik Kerja Lapangan (PKL) maupun rekrutmen. Tanpa ketahanan mental, mereka rentan mengalami kelelahan ekstrem (burnout), gangguan psikosomatis, dan kecenderungan mengundurkan diri (turnover) dini yang pada akhirnya merugikan efisiensi sistem Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) di perusahaan.

Berdasarkan situasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi preventif di hulu pendidikan. Resiliensi diri (*self-resilience*) merupakan kapasitas kognitif, emosional, dan perilaku individu untuk menyerap pengalaman buruk dan menjadikannya batu pijakan untuk bangkit kembali (*bounce back*). Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini diinisiasi dengan tujuan untuk mendiseminasikan literasi kesehatan mental, melatih mekanisme koping (*coping mechanism*), dan mengeskalisasi kesiapan mental calon tenaga kerja vokasi di SMK YPWKS Cilegon melalui implementasi metode pembelajaran campuran (*Blended Method*) agar mereka adaptif dalam menghadapi tekanan industri.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di SMK YPWKS Cilegon, Provinsi Banten. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah 40 peserta didik tingkat akhir (Kelas XII) yang dipilih secara representatif dari rumpun program keahlian industri berat (Teknik Elektronika dan Teknik Mesin) serta program keahlian administratif (Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis). Keterlibatan lintas disiplin ini bertujuan untuk memetakan spektrum stres kerja secara komprehensif.

Pendekatan pemecahan masalah dieksekusi menggunakan *Blended Method* (metode campuran) yang mensinergikan instruksi teoretis langsung dengan melibatkan aktif peserta. Kegiatan ini dibagi ke dalam tiga tahapan sistematis:

1. Tahap Diagnostik dan Evaluasi Awal (*Pre-test*)

Dilakukan pemberian instrumen kuesioner skala psikologis sebelum intervensi untuk mendapatkan baseline pemahaman konsepsi stres dan kapasitas resiliensi akademik bawaan dari para siswa.

2. Tahap Transmisi Kognitif (Ceramah Interaktif)

Metode ini digunakan sebagai agen transfer pengetahuan kognitif. Pemateri menyampaikan fondasi literasi mengenai definisi stres, perbedaan eustress dan distress, serta teknik relaksasi seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Sesi ini didesain dialogis dengan umpan balik langsung.

3. Tahap Inkubasi Afektif dan Evaluasi (*Focus Group Discussion & Post-test*)

Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil (6-8 orang) dan difasilitasi oleh tim mahasiswa. Metode FGD dan *role-play* diimplementasikan untuk mensimulasikan penyelesaian sengketa di lantai produksi (misal: teguran atasan atau tenggat waktu berlebih). Pada akhir tahapan, dilakukan evaluasi *Post-test* kuantitatif untuk mengukur deviasi perbaikan literasi dan pergeseran kesiapan mental, serta observasi fenomenologis kualitatif selama FGD berlangsung.

PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: Asesmen Awal dan Dinamika Psikologis Siswa

Pada sesi awal sebelum intervensi, observasi kualitatif menemukan dinamika kecemasan yang jelas di antara para peserta didik menjelang Uji Kompetensi Keahlian (UKK) dan rekrutmen. Kelompok siswa teknik memfokuskan ketakutannya pada kerasnya budaya senioritas, paparan panas pabrik, dan ancaman kecelakaan fisik. Di sisi lain, siswa Manajemen Perkantoran menunjukkan kecemasan terhadap tenggat waktu pelaporan, kelelahan menatap layar (*screen fatigue*), dan ketidakjelasan instruksi struktural. Realitas ini menegaskan dalil teori Job Demands-Resources (JD-R) bahwa "tuntutan kerja" dapat bermanifestasi secara fisik mekanis maupun administratif, yang keduanya sama-sama memicu syok transisi.



Gambar 2 Asesmen Awal dan Dinamika Psikologis Siswa

Tahap Kedua: Intervensi Kognitif dan Internalisasi Melalui Blended Method

Intervensi dilaksanakan secara terpusat di aula SMK YPWKS. Sesi ceramah interaktif berhasil mendekonstruksi kesalahpahaman dan stigma negatif mengenai kesehatan mental di tempat kerja. Namun, pengetahuan teoretis tidak akan bertahan lama tanpa praktik afektif. Oleh karena itu, simulasi FGD terbukti menjadi laboratorium sosial yang memfasilitasi terjadinya pelepasan emosional (*emotional release*) secara konstruktif. Di dalam kelompok kecil, tercipta dukungan sosial teman sebaya (*peer social support*) yang secara ilmiah sangat esensial bagi remaja. Mereka saling memvalidasi ketakutan dan melatih komunikasi asertif dalam merespons tekanan atasan, tanpa melibatkan emosi destruktif.

Tahap Ketiga: Evaluasi Peningkatan Kapasitas Resiliensi

Evaluasi kuantitatif dilakukan dengan membandingkan data kuesioner pre-test dan post-test dari 40 responden. Analisis statistik deskriptif membuktikan terjadinya peningkatan kapasitas yang signifikan pada tiga dimensi utama:

1. Dimensi Pengetahuan Kognitif (*Literasi Stres*)

Tingkat pemahaman siswa tentang stres melonjak drastis dari rata-rata skor baseline 59,5 menjadi 74,3 pada post-test. Pemahaman spesifik terhadap anatomi stres juga tercatat meningkat dari 37,3% menjadi 81,4%. Hal ini membuktikan efektivitas metode ceramah interaktif sebagai katalis kognitif.

2. Dimensi Keterampilan Praktik (*Coping Mechanism*)

Kemahiran siswa mempraktikkan keterampilan pengelolaan stres (seperti relaksasi otot progresif dan manajemen waktu) meroket tajam dari 46,2% menjadi 86,3%. Pengetahuan taktis mereka mengenai teknik relaksasi mandiri juga membaik signifikan (dari skor 2,6 menjadi 6,2), membuktikan bahwa role-play memfasilitasi transfer keterampilan secara efektif.

3. Dimensi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis peserta didik pada awal kegiatan berada di ambang kecemasan akut dengan agregat skor 91,00. Pasca-intervensi, skor tersebut meningkat signifikan menjadi 107,63.



Gambar 3 Evaluasi Peningkatan Kapasitas Resiliensi

Hasil ini menegaskan terjadinya "pergeseran simbolis" (*symbolic shift*); rasa cemas akibat keraguan kapasitas diri (*self-doubt*) berhasil direduksi dan digantikan oleh kesiapan emosional yang adaptif. Resiliensi telah terinternalisasi menjadi personal resources yang bertindak sebagai faktor pelindung (*protective factor*). Hal ini mengonfirmasi bahwa pendidikan ketahanan mental adalah instrumen Talent Pipeline Management hulu yang sangat strategis untuk mencegah turnover karyawan dan menghemat biaya adaptasi rekrutmen industri.

KESIMPULAN

Implementasi pendekatan Blended Method (Ceramah Interaktif dan *Focus Group Discussion*) terbukti sangat empiris dan efektif dalam merestrukturisasi mentalitas serta kesiapan kerja siswa SMK YPWKS Cilegon. Kegiatan ini berhasil mencatatkan peningkatan signifikan pada literasi stres (dari 59,5 ke 74,3), keterampilan coping (dari 46,2% ke 86,3%), dan kesejahteraan psikologis (dari 91,00 ke 107,63). Transformasi kecemasan menjadi resiliensi ini bersifat universal, di mana kompetensi manajemen stres mutlak dibutuhkan baik oleh pekerja lapangan (kerah biru) maupun tenaga administratif (kerah putih).



Gambar 4 Kegiatan Penutupan

Disarankan bagi institusi pendidikan vokasi dan Bimbingan Konseling (BK) untuk secara permanen mengintegrasikan modul psikoedukasi manajemen stres ini ke dalam kurikulum persiapan praprakerin sejak kelas XI. Selain itu, pihak industri korporat perlu mengasimilasikan orientasi kesehatan mental secara proaktif dalam prosedur onboarding, guna menekan budaya culture shock serta mengoptimalkan ekosistem Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) yang lebih lincah dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S. (2025). Profil resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 20(2), 212–222.
- Anwari, M., Syafwani, M., Azidin, Y., Ahmad, H., Arji, A., & Sabara, Y. (2024). Manajemen stres pada siswa SMAN 1 Banjarmasin. *Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 81–84.
- A'yunin, S. K. (2023). Penerapan metode forum group discussion (FGD) pada pembelajaran bahasa Indonesia sebagai upaya meningkatkan kemampuan berbicara siswa. **Al-Ta'lim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1*(2), 39.
- Binuko, R. S. D., et al. (2023). Pelatihan manajemen stres untuk siswa SMK teknik komputer: Kesehatan mental yang optimal untuk siswa. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 4662–4667.
- Flippo, E. B. (2025). Manajemen sumber daya manusia. *Jurnal Edukasi dan Riset Manajemen Strategis*.
- Harvida, D. A., & Wijaya, C. (2020). Faktor yang mempengaruhi turnover karyawan dan strategi retensi sebagai pencegahan turnover karyawan: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Administrasi Negara*, 16(1), 13–23.
- 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.
- Latif, L., & Wibowo, C. A. (2025). Perancangan program pengembangan SDM peserta didik SMK At-Taufiqiyah berbasis future work competency untuk menghadapi dunia kerja yang terus berubah. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 5(3), 597–608.
- Meliyana, S. M., Ahmar, A. S., Rusli, R., Rahman, A., & Musa, H. (2025). Optimalisasi partisipasi masyarakat melalui focus group discussion (FGD) dalam program Kampung Bersih Nusantara. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 94–100.
- Nurohmah, S., dkk. (2025). Kesiapan kerja melalui efikasi diri, motivasi kerja, soft skill, dan praktik industri pada mahasiswa vokasi. *Elmal: Jurnal Manajemen dan Bisnis Islam*, 6(8), 2680–2691.

- Pratama, dkk. (2025). Integrasi teori job demands-resources (JD-R) dan conservation of resources (COR) dalam memahami stres kerja tenaga kesehatan di era digital. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16693–16699.
- Putri, S. A., & Tobing, D. H. (2020). Resiliensi merupakan respon sehat terhadap efek negatif stres. *Jurnal Dinamika Psikologis*.
- Ramadhani, A., & Nur, H. (2025). Peran resiliensi dalam pengembangan diri remaja: Studi literatur. **Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2*(9), 122–133.
- Supriyadi, dkk. (2024). Analisis fenomena pekerja dengan kinerja tinggi yang mengalami kecemasan kerja. *Pubmedia Jurnal Penelitian*, 5(4).
- Wibowo, C. A., & Latif, L. (2025). Peningkatan kompetensi komunikasi organisasi sebagai kunci work readiness bagi peserta didik SMK At-Taufiqiyah. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment and Development*, 5(3), 587–596.
- Yuliani, A., & Soeharto, T. N. E. D. (2024). Stres akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan (SMK): Peran persepsi tentang kehangatan orang tua. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(1), 13–26.
- Zaimi, M., dkk. (2024). Hubungan efikasi diri dengan kesiapan kerja pada siswa SMK. *Arzusun*, 4(1), 161–171.