

PENGUATAN KETANGGUHAN MENTAL DALAM MENINGKATKAN KESIAPAN KERJA SISWA SMK

Puspita Puji Rahayu^{1*}, Menik Tetha Agustina²

¹⁻²Program Studi Psikologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang

Email Korespondensi: puspita.rahayu@unkartur.ac.id

Disubmit: 21 Mei 2026

Diterima: 26 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26162>

ABSTRAK

Program ini dilatarbelakangi rendahnya ketangguhan mental, tingginya kecemasan kerja, dan belum optimalnya coping adaptif pada siswa kelas XII SMK St. Fransiskus Semarang yang memengaruhi kesiapan kerja. Program bertujuan meningkatkan kesiapan kerja melalui penguatan ketangguhan mental, coping adaptif, dan kepercayaan diri. Pendekatan integratif berbasis psychological capital dan experiential learning diterapkan melalui pelatihan, workshop, simulasi, dan pendampingan dengan pre-post assessment. Hasil menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, kesiapan kerja, serta self-efficacy dan coping adaptif. Kesimpulannya, program ini efektif meningkatkan kesiapan kerja siswa dan berpotensi menjadi model layanan bimbingan konseling berkelanjutan di sekolah.

Kata Kunci: Ketangguhan Mental, Kesiapan Kerja, Psychological Capital, Experiential Learning, Siswa SMK.

ABSTRACT

This program is motivated by the low level of mental resilience, high job-related anxiety, and suboptimal adaptive coping among Grade XII students of SMK St. Fransiskus Semarang, which affect their work readiness. The program aims to enhance work readiness by strengthening mental resilience, adaptive coping, and self-confidence. An integrative approach based on psychological capital and experiential learning is implemented through training, workshops, simulations, and mentoring, supported by pre-post assessment. The results indicate improvements in self-confidence, stress management, work readiness, as well as self-efficacy and adaptive coping. In conclusion, this program is effective in improving students' work readiness and has the potential to be developed as a sustainable guidance and counseling service model in schools.

Keywords: *Mental Resilience, Work Readiness, Psychological Capital, Experiential Learning, And Vocational High School Students.*

1. PENDAHULUAN

Kesiapan kerja siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan indikator utama keberhasilan pendidikan vokasi dalam menghasilkan lulusan yang mampu beradaptasi dan berkompetisi di dunia industri. Pendidikan vokasi tidak hanya dituntut menghasilkan lulusan yang memiliki keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan psikologis untuk menghadapi dinamika dunia kerja yang semakin kompleks dan kompetitif. Dalam konteks ini, kesiapan kerja menjadi aspek multidimensional yang mencakup kompetensi, sikap, serta kesiapan mental individu.

SMK St. Fransiskus Semarang sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat memiliki karakteristik sebagai institusi pendidikan vokasional yang berorientasi pada praktik kerja dan kesiapan lulusan. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal, wawancara, serta focus group discussion, ditemukan bahwa siswa kelas XII masih menghadapi berbagai kendala psikologis dalam menghadapi dunia kerja, khususnya terkait rendahnya ketangguhan mental dan kesiapan psikologis.

Siswa cenderung menunjukkan perilaku mudah menyerah, mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam menghadapi proses rekrutmen dan tuntutan kerja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesiapan kerja siswa belum optimal, meskipun secara teknis mereka telah dibekali keterampilan sesuai bidang keahlian masing-masing.

Permasalahan tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan antara kompetensi teknis yang diajarkan di sekolah dengan kesiapan psikologis siswa sebagai calon tenaga kerja. Padahal, dalam dunia kerja modern, kemampuan adaptasi, ketahanan terhadap tekanan, serta kepercayaan diri menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan individu dalam memasuki dan bertahan di dunia kerja.

Secara teoritis, ketangguhan mental (*mental toughness*), resiliensi, dan *psychological capital* merupakan konstruk psikologis yang saling berkaitan dan berperan sebagai sumber daya internal dalam meningkatkan kesiapan kerja. *Psychological capital* yang terdiri dari *self-efficacy*, *hope*, *resilience*, dan *optimism* terbukti memiliki kontribusi signifikan terhadap *employability* dan kesiapan kerja individu (Huang et al., 2025; Sifuna Mayende et al., 2026).

Dalam perspektif *Social Cognitive Career Theory* (SCCT), kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan ekspektasi hasil menjadi determinan utama dalam pembentukan pilihan karier, motivasi, serta kesiapan individu dalam menghadapi dunia kerja. Individu dengan tingkat *psychological capital* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki orientasi karier yang jelas, serta menunjukkan kesiapan kerja yang lebih baik.

Hasil *need assessment* juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan kerja yang tinggi, memiliki tingkat resiliensi yang rendah, serta belum memiliki strategi *coping* adaptif dalam menghadapi tekanan kerja. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam meningkatkan kesiapan kerja dan *employability* siswa vokasi (Ahmid et al., 2023).

Dalam konteks intervensi pendidikan vokasi, pendekatan *experiential learning*, pelatihan *soft skills*, serta simulasi kerja menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa. Pembelajaran berbasis pengalaman memungkinkan siswa untuk menghadapi situasi yang

menyerupai dunia kerja secara langsung, sehingga mampu meningkatkan self-efficacy, keterampilan problem solving, serta kemampuan coping adaptif (Shore & Dinning, 2023).

Selain itu, pendampingan psikologis melalui pendekatan coaching, counseling, dan mentoring juga memiliki peran strategis dalam mendukung kesiapan transisi siswa ke dunia kerja. Pendampingan ini tidak hanya berfungsi sebagai dukungan emosional, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan identitas profesional, meningkatkan kepercayaan diri, serta merumuskan tujuan karier yang lebih jelas (Mingo et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan suatu program intervensi yang terintegrasi untuk meningkatkan kesiapan kerja siswa melalui penguatan ketangguhan mental, pengembangan coping adaptif, serta peningkatan kepercayaan diri. Program ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan antara kompetensi teknis dan kesiapan psikologis siswa, sehingga lulusan SMK lebih siap menghadapi tuntutan dunia industri secara komprehensif.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, serta focus group discussion pada siswa kelas XII SMK St. Fransiskus Semarang, ditemukan bahwa kesiapan kerja siswa masih belum optimal, terutama pada aspek psikologis. Siswa menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, kurang percaya diri dalam proses rekrutmen, serta belum mampu mengelola tekanan kerja secara adaptif.

Selain itu, siswa juga menunjukkan tingkat ketangguhan mental yang relatif rendah, yang ditandai dengan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurangnya daya juang, serta keterbatasan dalam menghadapi tantangan kerja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa belum memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk beradaptasi dengan tuntutan dunia industri yang dinamis.

Permasalahan lain yang muncul adalah belum berkembangnya strategi coping adaptif pada siswa. Sebagian besar siswa belum mampu mengelola stres secara konstruktif, sehingga berpotensi menghambat kesiapan mereka dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Hal ini sejalan dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa coping adaptif dan resiliensi berperan penting dalam meningkatkan kesiapan kerja (Ahmid et al., 2023).

Di sisi lain, terdapat kesenjangan antara kompetensi teknis yang telah diberikan oleh sekolah dengan kesiapan psikologis siswa. Meskipun siswa telah dibekali keterampilan sesuai bidang kejuruan, namun tanpa didukung oleh psychological capital yang memadai—seperti self-efficacy, optimism, hope, dan resilience—kesiapan kerja siswa menjadi kurang optimal (Huang et al., 2025).

Selain itu, program intervensi yang secara khusus menargetkan penguatan aspek psikologis siswa, seperti ketangguhan mental dan coping adaptif, masih belum terstruktur secara sistematis di lingkungan sekolah. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis experiential learning dan pendampingan psikologis efektif dalam

meningkatkan kesiapan kerja dan kepercayaan diri siswa (Mingo et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan utama terletak pada rendahnya kesiapan psikologis siswa yang mencakup ketangguhan mental, coping adaptif, dan kepercayaan diri, yang berdampak pada kesiapan kerja secara keseluruhan.

b. Rumusan Pertanyaan

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan pertanyaan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana kondisi awal ketangguhan mental, coping adaptif, dan kesiapan kerja siswa SMK sebelum diberikan intervensi?
- 2) Bagaimana efektivitas pelatihan ketangguhan mental, simulasi kerja berbasis experiential learning, dan pendampingan psikologis dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa?
- 3) Bagaimana perubahan aspek psikologis siswa (ketangguhan mental, coping adaptif, dan kepercayaan diri) serta peran psychological capital dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa setelah mengikuti program intervensi?

3. KAJIAN PUSTAKA Teori dan Konsep

Teori dan konsep yang mendasari program ini berangkat dari integrasi pendekatan psikologi positif, psikologi karier, dan pendidikan vokasi. Salah satu konsep utama adalah psychological capital (PsyCap) yang terdiri dari self-efficacy, hope, resilience, dan optimism (Luthans et al., 2007; diperkuat oleh Newman et al., 2021). Psychological capital dipandang sebagai sumber daya psikologis yang dapat dikembangkan (state-like) dan berperan penting dalam meningkatkan performa, kesejahteraan, serta kesiapan kerja individu. Dalam konteks siswa SMK, PsyCap menjadi fondasi dalam membangun kesiapan mental menghadapi dunia kerja yang penuh ketidakpastian.

Selain itu, konsep ketangguhan mental (mental toughness) dan resiliensi menjadi bagian penting dalam memperkuat kesiapan kerja. Ketangguhan mental mengacu pada kemampuan individu untuk tetap fokus, percaya diri, dan konsisten dalam menghadapi tekanan, sedangkan resiliensi lebih menekankan pada kemampuan untuk bangkit dari kesulitan (Gucciardi et al., 2021). Kedua konsep ini terbukti berkontribusi dalam meningkatkan adaptasi kerja dan mengurangi kecemasan karier.

Program ini juga mengacu pada Social Cognitive Career Theory (SCCT) yang menekankan peran self-efficacy, outcome expectations, dan personal goals dalam menentukan pilihan karier dan kesiapan kerja (Lent & Brown, 2019; update empiris oleh Lent et al., 2022). SCCT menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan ekspektasi positif terhadap hasil akan lebih siap dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

Selain itu, konsep coping adaptif menjadi bagian penting dalam kajian ini. Coping adaptif merujuk pada strategi individu dalam mengelola stres secara konstruktif, seperti problem-focused coping dan emotion regulation. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa coping adaptif berperan sebagai mediator antara psychological capital dan kesiapan kerja (Zhang et al.,

2023). Dengan demikian, penguatan coping menjadi intervensi kunci dalam meningkatkan kesiapan psikologis siswa.

Teori dan Konsep Rencana Program

Rencana program dalam kegiatan ini didasarkan pada pendekatan experiential learning theory yang dikemukakan oleh Kolb (1984) dan diperkuat oleh penelitian terbaru (Yardley et al., 2022). Experiential learning menekankan proses belajar melalui pengalaman langsung (learning by doing), refleksi, konseptualisasi, dan eksperimen aktif. Dalam konteks pendidikan vokasi, pendekatan ini sangat relevan karena memungkinkan siswa mengalami simulasi dunia kerja secara nyata.

Program ini juga mengintegrasikan pendekatan pelatihan berbasis kompetensi psikologis (psychological skills training) yang berfokus pada pengembangan self-efficacy, regulasi emosi, dan coping skills. Intervensi ini dilakukan melalui metode pelatihan, simulasi kerja, role play, serta refleksi pengalaman. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berbasis pengalaman dan simulasi kerja efektif dalam meningkatkan kesiapan kerja dan kepercayaan diri siswa (Jackson, 2021).

Selain itu, rencana program mengadopsi model coaching, counseling, dan mentoring (CCM) sebagai bentuk pendampingan psikologis. Pendekatan ini memungkinkan siswa memperoleh dukungan personal dalam mengembangkan potensi diri, mengatasi kecemasan kerja, serta merumuskan tujuan karier. Studi terbaru menunjukkan bahwa integrasi coaching dan mentoring efektif dalam meningkatkan employability dan psychological capital individu (Mingo et al., 2024).

Dengan demikian, rencana program dirancang secara integratif dengan menggabungkan pelatihan ketangguhan mental, simulasi kerja berbasis experiential learning, serta pendampingan psikologis. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapan kerja siswa secara komprehensif, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun perilaku.

Signifikansi dan Kontribusi

Program ini memiliki signifikansi yang tinggi dalam konteks pengembangan pendidikan vokasi, khususnya dalam menjawab permasalahan kesenjangan antara kompetensi teknis dan kesiapan psikologis siswa. Selama ini, pendidikan vokasi cenderung lebih menekankan pada aspek hard skills, sementara aspek psikologis seperti ketangguhan mental, coping adaptif, dan kepercayaan diri belum mendapatkan perhatian yang optimal. Oleh karena itu, program ini memberikan kontribusi penting dalam memperkuat pendekatan pendidikan yang lebih holistik.

Secara teoretis, program ini berkontribusi dalam pengembangan kajian psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan, khususnya terkait integrasi psychological capital, resiliensi, dan experiential learning dalam meningkatkan kesiapan kerja. Program ini juga memperkaya implementasi Social Cognitive Career Theory dalam konteks pendidikan vokasi di Indonesia.

Secara praktis, program ini memberikan model intervensi yang aplikatif dan dapat direplikasi oleh sekolah vokasi lainnya. Model ini tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan kerja, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis siswa sebagai modal utama dalam menghadapi dunia kerja.

Selain itu, program ini juga memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan pendidikan vokasi, khususnya dalam mendorong integrasi layanan bimbingan konseling, pelatihan soft skills, serta kemitraan dengan dunia industri. Dengan demikian, program ini diharapkan mampu menghasilkan lulusan SMK yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga tangguh secara mental dan siap bersaing di dunia kerja.

4. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain intervensi partisipatif berbasis penguatan modal psikologis dan experiential learning yang diimplementasikan melalui kombinasi pelatihan, workshop, simulasi kerja, dan pendampingan psikologis. Desain kegiatan dirancang untuk menjawab permasalahan rendahnya ketangguhan mental dan kesiapan kerja siswa kelas XII SMK St. Fransiskus Semarang sebagai peserta utama kegiatan. Pendekatan ini mengacu pada kerangka penguatan *psychological capital* yang mencakup *self-efficacy*, *resilience*, *hope*, dan *optimism*, serta didukung oleh prinsip experiential learning yang menekankan pengalaman langsung, refleksi, dan praktik sebagai sarana pembentukan kompetensi kerja. Peserta kegiatan terdiri dari siswa kelas akhir yang dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja, dengan keterlibatan stakeholder sekolah seperti kepala sekolah, guru bimbingan konseling, dan guru produktif sebagai fasilitator dan pendukung kegiatan.

Instrumen kegiatan yang digunakan meliputi modul pelatihan ketangguhan mental yang berisi materi penguatan resiliensi, pengelolaan stres, dan pengembangan kepercayaan diri, serta perangkat simulasi kerja berupa skenario wawancara dan praktik menghadapi situasi kerja. Selain itu, digunakan instrumen evaluasi berupa pre-post assessment untuk mengukur perubahan kesiapan kerja dan ketangguhan mental siswa, serta lembar observasi untuk mencatat dinamika partisipasi, keterlibatan, dan respons siswa selama kegiatan berlangsung. Materi disampaikan melalui media pembelajaran interaktif dengan memanfaatkan fasilitas sekolah seperti ruang kelas, LCD, dan akses internet, sehingga mendukung proses pembelajaran yang efektif dan kontekstual.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan secara sistematis melalui enam langkah utama, yaitu: (1) koordinasi dengan pihak sekolah untuk perencanaan program dan penyesuaian jadwal kegiatan; (2) asesmen awal untuk mengidentifikasi tingkat ketangguhan mental, kecemasan kerja, dan kemampuan coping siswa; (3) pelaksanaan pelatihan ketangguhan mental yang berfokus pada penguatan aspek *psychological capital*; (4) workshop kesiapan kerja dan simulasi wawancara berbasis experiential learning yang memberikan pengalaman langsung kepada siswa; (5) evaluasi kegiatan melalui pengukuran perubahan kondisi siswa; dan (6) tindak lanjut berupa rekomendasi integrasi program dalam layanan bimbingan konseling sekolah. Tahapan ini dirancang untuk memastikan bahwa intervensi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif melalui pengalaman belajar yang bermakna.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung selama kegiatan, pengukuran pre-post test, serta dokumentasi kegiatan yang meliputi foto, daftar hadir, dan materi pelatihan. Observasi digunakan untuk menangkap perubahan perilaku siswa, tingkat partisipasi, serta respons

terhadap kegiatan simulasi dan pelatihan. Sementara itu, pre-post test digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kesiapan kerja dan ketangguhan mental siswa sebelum dan sesudah intervensi. Teknik analisis evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi awal dan akhir siswa, serta menginterpretasikan data observasi dan umpan balik peserta untuk menilai efektivitas program. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi literatur yang menekankan pentingnya evaluasi berbasis perubahan nonkognitif seperti self-efficacy dan coping dalam program penguatan kesiapan kerja siswa vokasi.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMK St. Fransiskus Semarang dilaksanakan melalui tahapan koordinasi, asesmen awal, pelatihan ketangguhan mental, simulasi kerja, evaluasi, serta tindak lanjut program. Pada tahap awal dilakukan pre-test untuk mengetahui kondisi awal siswa terkait kesiapan kerja, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola stres sebelum mengikuti kegiatan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian siswa masih merasa cemas menghadapi dunia kerja, kurang percaya diri saat wawancara kerja, serta belum memiliki strategi coping yang baik dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan kerja.

Selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas yang diselenggarakan. Pada sesi pelatihan ketangguhan mental, siswa terlibat dalam diskusi mengenai pengalaman stres dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Selain itu, siswa juga mengikuti simulasi wawancara kerja yang dirancang menyerupai situasi nyata di dunia industri. Dalam kegiatan tersebut, siswa mempraktikkan kemampuan komunikasi, sikap profesional, dan cara menghadapi tekanan saat wawancara kerja. Tingkat kehadiran dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung tergolong tinggi sehingga program dapat berjalan secara optimal.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan, dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan kondisi siswa setelah mengikuti program. Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kesiapan kerja siswa, terutama dalam aspek kepercayaan diri, kesiapan menghadapi wawancara kerja, serta kemampuan mengelola stres dan tekanan kerja. Siswa juga menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi, kerja

sama, dan pengendalian emosi ketika menghadapi situasi yang menantang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program pengabdian memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi dunia kerja.

Evaluasi persepsi dari siswa, guru, dan pihak sekolah menunjukkan respons yang positif terhadap pelaksanaan program. Siswa menyampaikan bahwa kegiatan ini membantu meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja dan membuat mereka lebih memahami pentingnya kesiapan mental serta soft skills. Guru bimbingan konseling juga menyampaikan bahwa terdapat perubahan perilaku siswa setelah mengikuti kegiatan, seperti meningkatnya keberanian dalam berinteraksi, keterbukaan dalam mendiskusikan rencana karier, dan sikap yang lebih positif terhadap persiapan kerja. Pihak sekolah menilai bahwa program ini relevan dengan kebutuhan siswa dan dapat mendukung pengembangan kesiapan kerja siswa SMK. \

Pelaksanaan kegiatan didukung oleh motivasi siswa yang tinggi, dukungan dari pihak sekolah, serta fasilitas yang memadai. Meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dan padatannya jadwal siswa, kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik. Selain itu, pihak sekolah menunjukkan komitmen untuk melanjutkan program melalui integrasi pelatihan ketangguhan mental ke dalam layanan bimbingan konseling secara berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga memiliki potensi untuk terus dikembangkan dalam mendukung kesiapan kerja siswa di masa mendatang.

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan ketangguhan mental siswa SMK St. Fransiskus Semarang menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara hasil empiris kegiatan dengan kerangka teoritis mengenai psychological capital, resiliensi, dan kesiapan kerja dalam pendidikan vokasi. Berdasarkan data hasil kegiatan, siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, serta kesiapan menghadapi dunia kerja. Temuan ini secara konseptual selaras dengan teori modal psikologis yang menyatakan bahwa *self-efficacy*, *hope*, *resilience*, dan *optimism* merupakan sumber daya psikologis utama yang mendukung kesiapan kerja dan employability individu. Literatur menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat psychological capital yang tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan kerja serta mampu mempertahankan performa dalam kondisi tekanan tinggi (Baluku et al., 2020; Huang et al., 2025). Dengan demikian, peningkatan kondisi psikologis siswa yang ditemukan dalam kegiatan ini memperkuat asumsi bahwa penguatan ketangguhan mental merupakan strategi yang relevan dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa vokasi.

Lebih lanjut, peningkatan partisipasi aktif siswa selama kegiatan, khususnya dalam simulasi wawancara kerja dan diskusi pengalaman stres kerja, menunjukkan efektivitas pendekatan experiential learning yang digunakan dalam program ini. Data menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran melalui pengalaman langsung. Hal ini sejalan

dengan teori experiential learning yang menekankan bahwa pembelajaran yang melibatkan pengalaman konkret, refleksi, dan praktik akan menghasilkan peningkatan *self-efficacy* dan keterampilan nonkognitif secara lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional. Penelitian dalam konteks pendidikan vokasi juga menunjukkan bahwa experiential learning berbasis industri mampu meningkatkan kesiapan kerja melalui penguatan pengalaman autentik yang relevan dengan dunia kerja (Yuliyanto et al., 2024; Ahmid et al., 2023). Dengan demikian, keberhasilan program dalam meningkatkan keberanian siswa dalam menghadapi simulasi wawancara dapat dipahami sebagai hasil dari internalisasi pengalaman belajar yang bersifat kontekstual dan aplikatif.

Temuan terkait peningkatan kemampuan coping adaptif siswa juga memiliki relevansi yang kuat dengan konsep resiliensi sebagai bagian dari modal psikologis. Data menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengelola stres dan merespons tekanan kerja secara lebih tenang dan terstruktur setelah mengikuti kegiatan. Hal ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bangkit dari tekanan dan beradaptasi terhadap perubahan, serta berperan sebagai mediator penting dalam hubungan antara *self-concept* dan kesiapan kerja (Lau et al., 2019; Sulistiobudi & Kadiyono, 2023). Dalam konteks ini, pelatihan ketangguhan mental yang diberikan dalam kegiatan pengabdian dapat dipahami sebagai intervensi yang berhasil memperkuat resiliensi siswa, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kerja. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada aspek coping adaptif siswa menunjukkan bahwa program tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek emosional dan perilaku yang esensial dalam kesiapan kerja.

Peran pendampingan psikologis dalam kegiatan ini juga menjadi faktor krusial yang menjelaskan keberhasilan intervensi. Data menunjukkan bahwa siswa mengalami penurunan kecemasan kerja serta peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti sesi pendampingan. Literatur menegaskan bahwa pendampingan psikologis yang mengintegrasikan coaching, counseling, dan mentoring memiliki fungsi psychosocial yang penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta kesiapan transisi ke dunia kerja (Grant & Green, 2018; Mingo et al., 2024). Pendampingan psikologis tidak hanya membantu siswa dalam mengelola emosi, tetapi juga dalam membangun identitas profesional, merumuskan tujuan karier, serta mengembangkan strategi coping yang adaptif. Dalam kegiatan ini, pendampingan dilakukan melalui sesi interaktif dan bimbingan kelompok yang memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan sosial, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang suportif. Dengan demikian, keberhasilan program dalam mengurangi kecemasan kerja dapat dipahami sebagai hasil dari integrasi antara pelatihan keterampilan dan dukungan psikologis yang diberikan secara simultan.

Signifikansi kegiatan ini juga dapat dianalisis dalam konteks kebutuhan pendidikan vokasi yang menekankan keseimbangan antara kompetensi teknis dan nonteknis. Data menunjukkan bahwa pihak sekolah menilai program ini relevan dengan kebutuhan industri, khususnya dalam penguatan soft skills dan kesiapan mental siswa. Hal ini sejalan dengan literatur yang menekankan bahwa kesiapan kerja tidak hanya ditentukan

oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh faktor internal seperti self-efficacy, optimisme, dan resiliensi yang diperkuat melalui intervensi eksternal seperti pelatihan dan pengalaman kerja (Mahfud et al., 2020; Rachmawati et al., 2024). Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi signifikan dalam menjembatani kesenjangan antara pembelajaran di sekolah dengan tuntutan dunia kerja, khususnya dalam aspek penguatan modal psikologis siswa sebagai bagian dari kesiapan kerja.

Dengan demikian, kegiatan ini juga memberikan kontribusi dalam pengembangan model intervensi berbasis *psychological capital* yang dapat diadaptasi dalam konteks pendidikan vokasi lainnya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat bagi mitra, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pengabdian masyarakat (Baluku et al., 2020; Sulistiobudi & Kadiyono, 2023).

Implikasi praktis dari kegiatan ini mencakup perlunya integrasi program penguatan ketangguhan mental dalam layanan bimbingan konseling di sekolah sebagai bagian dari program pengembangan siswa kelas akhir. Selain itu, penggunaan metode *experiential learning* dan simulasi kerja perlu terus dikembangkan dengan melibatkan dunia industri secara lebih intensif sehingga siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih relevan dengan kebutuhan kerja nyata. Program pelatihan juga perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk memastikan bahwa dampak yang dihasilkan dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Hal ini sejalan dengan rekomendasi literatur yang menekankan pentingnya integrasi antara penguatan modal psikologis dan dukungan lingkungan eksternal dalam meningkatkan kesiapan kerja siswa vokasi (Pamungkas et al., 2019; Rachmawati et al., 2024; Marciniak et al., 2020).

Namun demikian, kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Data menunjukkan bahwa keterbatasan waktu pelaksanaan, jadwal siswa yang padat, serta variasi kemampuan siswa menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan. Keterbatasan ini dapat mempengaruhi optimalisasi hasil kegiatan, khususnya dalam hal kedalaman pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Selain itu, variasi kemampuan siswa menunjukkan perlunya pendekatan diferensiasi dalam pelaksanaan program agar intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta. Dengan demikian, pengembangan program di masa mendatang perlu mempertimbangkan aspek fleksibilitas waktu, diferensiasi pembelajaran, serta penguatan dukungan institusional untuk meningkatkan efektivitas program (Marciniak et al., 2020; Williams et al., 2022).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa program pengembangan ketangguhan mental melalui pelatihan dan pendampingan psikologis memberikan dampak positif terhadap kesiapan kerja siswa SMK. Temuan utama menunjukkan bahwa sebelum intervensi, siswa mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti rendahnya ketangguhan mental,

kecemasan tinggi dalam menghadapi dunia kerja, serta kurangnya kepercayaan diri dan kemampuan coping adaptif. Setelah mengikuti program yang dirancang secara sistematis melalui pelatihan mental *toughness*, workshop kesiapan kerja, simulasi wawancara, serta pendampingan psikologis, terjadi peningkatan yang nyata pada aspek ketangguhan mental, kemampuan mengelola stres, serta kepercayaan diri siswa dalam menghadapi dunia kerja. Data hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih aktif, partisipatif, serta mampu menunjukkan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi situasi kerja simulatif.

Manfaat langsung dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh siswa sebagai peserta utama, tetapi juga oleh pihak sekolah sebagai mitra. Siswa memperoleh pengalaman belajar yang bersifat aplikatif dan kontekstual, yang membantu mereka memahami cara menghadapi tekanan kerja serta meningkatkan kesiapan mental dalam memasuki dunia industri. Di sisi lain, pihak sekolah mendapatkan model intervensi yang relevan dan dapat diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas lulusan. Program ini juga memberikan penguatan terhadap peran guru, khususnya guru BK, dalam memberikan pendampingan psikologis yang lebih terstruktur kepada siswa.

Bagi tim pengabdian, kegiatan ini memberikan pembelajaran penting mengenai pentingnya pendekatan berbasis kebutuhan (*need-based intervention*) dalam merancang program pengabdian yang efektif. Data menunjukkan bahwa keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara desain intervensi dengan permasalahan yang dihadapi mitra, serta keterlibatan aktif stakeholder dalam setiap tahapan kegiatan. Selain itu, penggunaan metode yang variatif, seperti pelatihan, simulasi, dan pendampingan, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta efektivitas program secara keseluruhan. Pengalaman ini menjadi dasar bagi pengembangan program pengabdian yang lebih inovatif dan berkelanjutan di masa mendatang.

Berdasarkan data yang diperoleh, rekomendasi keberlanjutan program menekankan pentingnya integrasi kegiatan pengembangan ketangguhan mental dalam sistem pendidikan sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling. Pihak sekolah telah menunjukkan komitmen untuk melanjutkan program ini melalui pelatihan rutin, monitoring berkala, serta pengembangan modul pelatihan yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Selain itu, diperlukan penguatan kapasitas guru dan konselor dalam mengimplementasikan program secara mandiri, serta pengembangan kerja sama dengan pihak eksternal, seperti dunia industri, untuk meningkatkan relevansi program dengan kebutuhan kerja. Dengan demikian, keberlanjutan program tidak hanya bergantung pada kegiatan pengabdian, tetapi juga pada kemampuan institusi dalam menginternalisasi dan mengembangkan program secara berkelanjutan.

7. DAFTAR PUSTAKA

Ahmid, S. S., Chun, T. C., & Melissa Ng Lee Yen Abdullah. (2023). The Influence of Innovative Characteristics, Work Readiness, and Vocational Self-Concept on Employability of Vocational College

- Students. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 10(3), 288-317. doi:10.13152/ijrvet.10.3.1
- Ardekani, A., Hosseini, S. A., Tabari, P., Rahimian, Z., Feili, A., Amini, M., & Mani, A. (2021). Student Support Systems for Undergraduate Medical Students During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Narrative Review of the Literature. *BMC Medical Education*, 21(1). doi:10.1186/s12909-021-02791-9
- Chanland, D. E., & Murphy, W. (2017). Propelling Diverse Leaders to the Top: A Developmental Network Approach. *Human Resource Management*, 57(1), 111-126. doi:10.1002/hrm.21842
- Cipta, G. K. A., & Wahyuni, D. (2024). Productive Competence, Internship, and Family Support on Student Work Readiness Mediated by Self-Efficacy. *Mimbar Ilmu*, 29(1), 77-87. doi:10.23887/mi.v29i1.70525
- Cummins, P., & O'Boyle, I. (2014). Psychosocial Factors Involved in Transitions From College to Postcollege Careers for Male NCAA Division-1 Basketball Players. *Journal of Career Development*, 42(1), 33-47. doi:10.1177/0894845314532713
- Fania, M., Iriani, T., & Arthur, R. (2024). Improving Vocational Student Competencies Through Industrial Class-Based Experiential Learning. *Jurnal Pensil*, 13(1), 120-129. doi:10.21009/jpensil.v13i1.38151
- Febriyana, N., Indrawati, H., & Makhdalena, M. (2023). The Influence of Emotional Intelligence, Industrial Work Practices, Soft Skills, and Self-Efficacy on Students Work Readiness. *Journal of Educational Sciences*, 7(3), 499. doi:10.31258/jes.7.3.p.499-517
- Grant, A. M., & Green, R. M. (2018). Developing Clarity on the Coaching-counselling Conundrum: Implications for Counsellors and Psychotherapists. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(4), 347-355. doi:10.1002/capr.12188
- Harrington, S. (2011). Mentoring New Nurse Practitioners to Accelerate Their Development as Primary Care Providers: A Literature Review. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 23(4), 168-174. doi:10.1111/j.1745-7599.2011.00601.x
- Hartanto, S., Huda, A., & Fordiana, R. (2019). *Developing Soft Skills Learning Model for Mechanical Engineering Students Vocational High School*. doi:10.2991/ictvet-18.2019.16
- Haviland, S., & Robbins, S. B. (2021). Career and Technical Education as a Conduit for Skilled Technical Careers: A Targeted Research Review and Framework for Future Research. *Ets Research Report Series*, 2021(1), 1-42. doi:10.1002/ets2.12318
- Hays, K. F., & Baltzell, A. (n.d.). *Clinical Sport Psychology*. 337-350. doi:10.1037/14772-017
- High Performance: The Central Psychological Mechanism for Talent Development*. (2019). 7-20. doi:10.1037/0000120-002
- Huang, Z., Ismail, I. A., Ghazali, A. H. A., D'Silva, J. L., Abdullah, H., & Zhang, Z. (2025). Uncovering a Suppressor Effect in the Relationship Between Psychological Capital and Employment Expectations: A Chain Mediation Model Among Vocational Undergraduates. *Frontiers in Psychology*, 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1461983
- Hurd, N. M., Stoddard, S. A., Bauermeister, J. A., & Zimmerman, M. A. (2014). Natural Mentors, Mental Health, and Substance Use: Exploring

- Pathways via Coping and Purpose. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(2), 190-200. doi:10.1037/h0099361
- Krisphianti, Y. D., Setyaputri, N. Y., & Gumilang, G. S. (2020). Use of Ground, Understand, Revise, and Use (GURU) Process to Increase the Self Confidence of SMK Students in Kediri City. *Kresna Social Science and Humanities Research*, 1, 1-5. doi:10.30874/ksshr.26
- Lau, P. L., Wilkins-Yel, K. G., & Wong, Y. J. (2019). Examining the Indirect Effects of Self-Concept on Work Readiness Through Resilience and Career Calling. *Journal of Career Development*, 47(5), 551-564. doi:10.1177/0894845319847288
- Mahfud, T., Siswanto, I., Wijayanto, D. S., & Puspitasari, P. F. (2020). Antecedent Factors of Vocational High School Students' Readiness for Selecting Careers: A Case in Indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(3), 633-644. doi:10.21831/cp.v39i3.32310
- Malaikosa, Y. M. L., Widyadharma, A. P., Gunadi, I., & Kamisi, M. (2021). Curriculum and Learning Management: Integration With Creative Economy Values in Improving Students' Life Skills. *Celt a Journal of Culture English Language Teaching & Literature*, 21(2), 275-292. doi:10.24167/celt.v21i2.3296
- Manafe, Y. Y., Marzoan, M., & Boleng, L. M. (2018). *Effect of Experiential Colaborative and Self-Efficacy on Technical Skills for Vocational School Student*. doi:10.2991/aptekindo-18.2018.50
- Marciniak, J., Johnston, C. S., Steiner, R. S., & Hirschi, A. (2020). Career Preparedness Among Adolescents: A Review of Key Components and Directions for Future Research. *Journal of Career Development*, 49(1), 18-40. doi:10.1177/0894845320943951
- Mingo, S., Fitch, O., Tierney, L., & Nesbitt, D. (2024). Promoting Academic Success in Nursing Education Through Academic Coaching: A Scoping Review. *Journal of Nursing Education*, 63(8), 515-524. doi:10.3928/01484834-20240501-02
- Mogashana, D., & Basitere, M. (2021). Proactive Student Psychosocial Support Intervention Through Life Coaching: A Case Study of a First-Year Chemical Engineering Extended Curriculum Programme. *Journal of Student Affairs in Africa*, 9(2), 217-231. doi:10.24085/jsaa.v9i2.3752
- Moralo, T. S., & Graupner, L. I. (2022). The Role of the Industrial Psychologist in Managing the Psychological Impact of COVID-19 in the Workplace. *Frontiers in Psychology*, 13. doi:10.3389/fpsyg.2022.920894
- Nota, L., Soresi, S., Ferrari, L., & Ginevra, M. C. (2014). Vocational Designing and Career Counseling in Europe. *European Psychologist*, 19(4), 248-259. doi:10.1027/1016-9040/a000189
- Nwosu, S. N., Etiubon, R. U., & Ofem, I. B. (2022). Effect of the Activity-Based Learning on Basic Science and Technology Students' Non-Cognitive Skills in South-South Nigeria. *European Journal of Education and Pedagogy*, 3(5), 67-74. doi:10.24018/ejedu.2022.3.5.440
- Pamungkas, S. F., Widiastuti, I., & Suharno, S. (2019). Kolb's Experiential Learning as an Effective Learning Model in Creative Product and Entrepreneurship Subjects. *Journal of Mechanical Engineering and Vocational Education (Jomeve)*, 2(1), 27. doi:10.20961/jomeve.v2i1.28352

- Prastawa, S., Akhyar, M., Gunarhadi, G., & Suharno, S. (2020). *The Effectiveness of Experiential Learning Based on Creative Industry to Improve Competency of Entrepreneurship of Vocational High School Students*. doi:10.2991/assehr.k.200129.004
- Rachmawati, D., Sahid, S., Mahmud, M. I., & Buang, N. A. (2024). Enhancing Student Career Readiness: A Two-Decade Systematic Literature Review. *International Journal of Evaluation and Research in Education (Ijere)*, 13(3), 1301. doi:10.11591/ijere.v13i3.26485
- Rodriguez, S., & Lieber, H. (2020). Relationship Between Entrepreneurship Education, Entrepreneurial Mindset, and Career Readiness in Secondary Students. *Journal of Experiential Education*, 43(3), 277-298. doi:10.1177/1053825920919462
- Smaliukienė, R., Bekešienė, S., & Hošková-Mayerová, Š. (2025). Editorial: Emotional Resilience for Wellbeing and Employability: The Role of Learning and Training, Volume II. *Frontiers in Psychology*, 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1670866
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., Corwith, S., Calvert, E., & Worrell, F. C. (2023). Transforming Gifted Education in Schools: Practical Applications of a Comprehensive Framework for Developing Academic Talent. *Education Sciences*, 13(7), 707. doi:10.3390/educsci13070707
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., Khalid, M., & Finster, H. (2019). A Developmental View of Mentoring Talented Students in Academic and Nonacademic Domains. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1483(1), 199-207. doi:10.1111/nyas.14286
- Sudarsono, B., Tentama, F., Ghozali, F. A., & Listyaningrum, P. (2023). Industry-Oriented Experiential Learning Model to Enhance Vocational High School Students' Job Readiness. *Journal of Education Research and Evaluation*, 7(3), 380-390. doi:10.23887/jere.v7i3.54224
- Sulistobudi, R. A., & Kadiyono, A. L. (2023). Employability of Students in Vocational Secondary School: Role of Psychological Capital and Student-Parent Career Congruences. *Heliyon*, 9(2), e13214. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e13214
- Sunardi, S., Ruhyanudin, F., & Nadia, N. (2022). The Influence of Personality and Leadership Formation Program (P2KK) on Soft Skills of Students of the Faculty of Health Sciences (FIKES) University of Muhammadiyah Malang. *Jurnal Keperawatan*, 13(2). doi:10.22219/jk.v13i2.19323
- Tremblay, L., & Brunette, M. K. (2021). Ensuring the Success and Engagement of University Students in Times of Pandemic: The Issue of Mental Health. *Diversity of Research in Health Journal*, 5(2). doi:10.28984/drhj.v5i2.351
- Williams, K. M., Martín-Raugh, M. P., & Lentini, J. (2022). Improving Noncognitive Constructs for Career Readiness and Success: A Theory of Change for Postsecondary, Workplace, and Research Applications. *Ets Research Report Series*, 2022(1), 1-11. doi:10.1002/ets2.12346
- Yuliyanto, R., Susilaningsih, S., & Indriayu, M. (2024). Understanding Vocational School Students' Work Readiness: The Synergistic Role of Fieldwork Practice and Self-Efficacy. *Jurnal Kependidikan Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan Pengajaran Dan Pembelajaran*, 10(2), 489. doi:10.33394/jk.v10i2.11118