

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa, sehingga sering terjadi perbedaan pada diri seseorang. Masa remaja awal berkisar antara 13-16 tahun, dan masa remaja akhir berkisar antara 17-21 tahun (Hurlock, 2011). Seorang remaja pasti mengalami banyak perubahan dalam hidupnya selama masa peralihan. Remaja harus melewati tugas perkembangan dalam proses pertumbuhannya agar dapat menunjang perkembangannya di masa dewasa. Seorang remaja dapat kehilangan arah ketika mereka dewasa jika mereka mengalami kegagalan selama masa pertumbuhannya.

Fenomena dapat terjadi dalam resiliensi remaja dalam trauma di masa lalu, remaja yang pernah mengalami trauma masa lalu seperti pelecehan, kekerasan, dapat mengalami kesulitan dalam mengembangkan resiliensi. Masalah kesehatan mental remaja seperti depresi, kecemasan atau gangguan perilaku, masalah kesehatan mental dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan sehari-hari dan dapat memperburuk tingkat resiliensi. Menurut APA (*American Psychological Association*) resiliensi adalah sebuah proses dari hasil adaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui mental, emosional dan perilaku yang fleksibilitas, baik penyesuaian eksternal dan internal.

Beberapa faktor resiliensi adalah lingkungan sosial, tingkat resiliensi remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungan sering berinteraksi seperti teman sebaya, keluarga, dan masyarakat. Remaja yang berberada di bawah tekanan dapat

mengalami konflik atau memiliki sedikit dukungan sosial yang membuat resiliensi mereka dapat terpengaruh. Keterbatasan ini dapat menjadi hambatan untuk membangun resiliensi pengalaman masa lalu yang traumatis yang dimana trauma masa lalu dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk menghadapi stres dan mengatasi tantangan.

Remaja kesulitan memahami terutama pada kesehatan mental, apa itu resiliensi dan bagaimana mengembangkannya.

Dampak *Resiliensi* rendah pada remaja merupakan masalah kesehatan mental yang menunjukkan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku lebih umum di kalangan remaja yang kurang resiliensi. Gangguan hubungan sosial pada remaja dengan resiliensi rendah mengalami kesulitan membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat, mereka kesulitan menghadapi tekanan sosial dan membangun koneksi emosional yang kuat dengan orang lain. Mereka juga mengalami kesulitan mengelola emosi negatif, merasa putus asa, dan cenderung memiliki pemikiran yang negatif tentang diri sendiri. Pencapaian akademik rendah yang mempengaruhi resiliensi rendah dapat berdampak negatif pada prestasi remaja. Mereka tidak termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik dan tidak tahan terhadap kegagalan, hal ini dapat berdampak pada hasil belajar mereka serta peluang pendidikan mereka. Kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan atau trauma yang mereka alami selama hidup dikenal sebagai resiliensi. Remaja yang hidup di panti asuhan sering menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan ekonomi, masalah sosial, atau kehilangan orang tua.

Penulis menggunakan konseling individu dengan pendekatan *self-talk* yang dapat membantu remaja mengembangkan sikap dan keterampilan yang kuat untuk menghadapi dan mengatasi tantangan tersebut. Dalam

konseling, remaja diajarkan teknik *self-talk* yang dapat membantu mereka menghadapi situasi yang sulit memperkuat keyakinan diri mereka dan mengelola emosi negatif. Konseling individu dengan menggunakan teknik *self-talk* bermanfaat untuk remaja di panti asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo meningkatkan resiliensi mereka. Konseling individu dapat membantu remaja mengatasi kesulitan untuk membangun keyakinan diri dan mengalami perkembangan yang positif dalam kehidupan mereka dengan membantu mereka mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mengajarkan mereka keterampilan *coping* yang efektif.

Salah satu langkah penting yang dapat diambil adalah konseling individu dengan konselor yang terlatih dalam bidang remaja dan resiliensi. Konseling individu memungkinkan remaja memiliki tempat yang aman untuk berbicara tentang kesulitan yang mereka hadapi, memahami emosi mereka, dan menciptakan rencana untuk meningkatkan resiliensi mereka. Untuk membantu remaja mengubah pola pikir negatif menjadi pikiran yang lebih konstruktif dan bermanfaat, konselor dapat mengajarkan remaja untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif dengan *self-talk* yang lebih positif dan mendorong mereka untuk melakukannya. Sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan keterampilan *coping* yang efektif untuk menangani tantangan dan stres. Ini termasuk belajar cara memecahkan masalah berkomunikasi dengan baik, membuat keputusan, dan mengelola emosi.

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang diselenggarakan untuk membantu anak-anak yang sudah tidak memiliki orang tua maupun membantu anak-anak memiliki orang tua dengan kondisi ekonomi rendah. Pemerintah Indonesia dengan naungan dinas sosial hanya menyelenggarakan sedikit dari

panti asuhan. Lebih dari 99% panti asuhan di Indonesia diselenggarakan oleh masyarakat perorangan dan organisasi keagamaan. Salah satu panti asuhan yang diselenggarakan oleh Pemerintah Indonesia dan bergerak dibawah naungan Dinas Sosial adalah Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim yang berada di Sidoarjo

Edukasi tentang resiliensi dapat membantu remaja memahami konsep dan pentingnya resiliensi serta memperkuat pemahaman mereka tentang bagaimana resiliensi dapat membantu mereka menghadapi tantangan dalam hidup. Pendidikan ini juga dapat membantu mereka menjadi lebih termotivasi untuk mengembangkan resiliensi sendiri. Kolaborasi antara konselor dan karyawan panti asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo dapat meningkatkan hasil upaya untuk meningkatkan resiliensi remaja. Kerja sama ini memungkinkan konselor memahami kondisi panti asuhan dan membuat rencana yang tepat untuk membantu remaja secara keseluruhan.

B. RUANG LINGKUP DAN PEMBATASAN MASALAH

Beberapa masalah yang terjadi dengan remaja yang tinggal di panti asuhan adalah sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Penelitian

- a. Populasi Penelitian: Penelitian ini akan difokuskan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo dalam rentang usia 13-18 tahun. Populasi ini akan menjadi subjek penelitian.
- b. Intervensi: Fokus utama penelitian adalah pada konseling individu dengan menggunakan teknik *self-talk* sebagai metode intervensi. Ini termasuk penggunaan teknik *self-talk* dalam konteks konseling individu untuk meningkatkan resiliensi remaja.

c. Pengukuran Resiliensi: Pengukuran resiliensi akan menggunakan alat ukur resiliensi yang telah terverifikasi kevalidan dan reliabilitasnya, seperti "*The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*" atau alat serupa yang diakui.

d. Penilaian Prates dan Paska Intervensi: Penelitian akan membandingkan tingkat resiliensi remaja sebelum (*prates*) dan setelah (*post-intervensi*) mendapat konseling dengan teknik *self-talk*.

e. Analisis Data: Analisis data akan fokus pada perbandingan hasil antara kelompok yang mendapat intervensi (konseling dengan teknik *self-talk*) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi). Analisis statistik akan digunakan untuk memeriksa apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat resiliensi antara kedua kelompok tersebut.

2 Batasan Masalah

a. Keterbatasan Umur: Penelitian ini akan membatasi usia remaja antara 13-18 tahun. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian dapat lebih tepat dan relevan dengan periode remaja yang kritis.

b. Lokasi Spesifik: Penelitian ini akan difokuskan pada Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo. Hal ini akan membatasi generalisasi hasil hanya pada panti asuhan yang diidentifikasi.

c. Durasi dan Intensitas Intervensi: Durasi dan intensitas konseling dengan teknik *self-talk* akan diatur sesuai kebutuhan dan kemampuan peserta serta sumber daya yang tersedia, dengan pemahaman bahwa pengaruh mungkin akan bervariasi seiring dengan durasi dan intensitasnya.

d. Keterbatasan Variabel: Penelitian ini akan fokus pada keterkaitan antara konseling dengan teknik *self-talk* dan

peningkatan resiliensi remaja, dan tidak akan mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi resiliensi seperti faktor ekonomi, pendidikan, atau kondisi lingkungan yang lebih luas.

C. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah Efektif Konseling Individu Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo?”

D. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-Talk* untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo

E. VARIABEL PENELITIAN

1. Variabel Penelitian

Untuk menjadi variabel penelitian, variabel-variabel yang akan digunakan harus ditetapkan, diidentifikasi, dan diklasifikasikan. Variabel penelitian adalah sifat atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti, dan ditarik kesimpulan Arikunto (2010). Dalam penelitian ini, ada dua variabel: variabel bebas (*variabel independen*) dan variabel terikat (*variabel dependent*): (1) Variabel Bebas: Konseling Individu (2) Variabel Terikat: Resiliensi.

Penelitian ini berfokus pada resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim Sidoarjo. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling individu, sedangkan variabel terikat adalah resiliensi.

2. Definisi Operasional Variabel
 - a. Resiliensi adalah proses yang dinamis untuk menanggulangi dan beradaptasi dari situasi yang sulit dan beragam. Kesulitan dan situasi krisis ini merupakan proses dinamis dalam pengembangan individu. Menurut Reivich dan Shatte (2002), Resiliensi terbentuk dari tujuh aspek dalam diri seseorang, yaitu sebagai berikut: *Emotion Regulation* (Pengaturan Emosi), *Impuls Control* (Pengendalian diri), *Optimist* (Optimis), *Causal Analysis* (Analisis Penyebab Masalah), *Empathy* (Empati), *Self-Efficacy* (Efikasi Diri), *Reaching out* (Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan)
 - b. *Self-talk* merupakan metode latihan psikis dasar untuk mengganti atau mempengaruhi cara berpikir yang ada. *Self-talk* bisa disebut dengan kegiatan pengulangan kata atau ungkapan yang positif pada diri sendiri dalam waktu tertentu.

F. MANFAAT PENELITIAN

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai penelitian berkelanjutan, yang mencakup hal-hal berikut:

1. Manfaat Teoritis
Penelitian ini diharapkan dapat menambah diskusi di bidang psikologi dan sosial, terutama tentang resiliensi dan proses konseling individu yang dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.
2. Manfaat Praktis:
 - a. Bagi Pengasuh Panti Asuhan: Mengetahui pentingnya peran pengasuh dalam meningkatkan

- kemampuan resiliensi penerima manfaat yang tinggal di panti asuhan;
- b. Bagi Peneliti: Sebagai referensi dan bahan pertimbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang konseling individu melalui teknik *self-talk* dan resiliensi;
 - c. Bagi akademisi: penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian terkait dengan konseling individu yang menggunakan teknik *self-talk* dan resiliensi. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber untuk penelitian lanjutan dan dapat memberikan kontribusi dan wawasan bagi akademika untuk menambah pengetahuan tentang teknik *self-talk* dan resiliensi.