

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kata remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah ini mempunyai arti yang luas mencakup tentang kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Masa remaja ini adalah masa transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan sudah tidak lagi memiliki status anak-anak. Di katakan masa transisi sebab pada saat itu, individu telah meninggalkan masa kanak-kanak namun ia juga belum memasuki masa dewasa Putri, dkk (2016).

Masa remaja ini merupakan fase dimana kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan individu, dan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Agar dapat melakukan sosialisasi yang baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila remaja dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara baik ia tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan di fase berikutnya. Jika remaja tidak mampu atau gagal dalam menjalankan tugas-tugasnya maka menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja tersebut, sehingga menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan berikutnya Saputro, K. Z. (2018).

Masalah pada remaja seringkali menjadi masalah yang sulit diatasi baik bagi perempuan maupun laki-laki. Saat masa anak-anak, masalah diselesaikan oleh orangtua ataupun guru di sekolah dan saat menginjak remaja mereka merasa mandiri sehingga ingin mengatasi masalahnya sendiri. Beragam masalah yang muncul pada usia remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks. Salah satu hal yang sangat berpengaruh adalah yang berkaitan dengan harapan dan kenyataan. Remaja cenderung memiliki emosi yang belum stabil karena faktor hormonal, remaja seringkali mudah terpengaruh oleh kenyataan yang terjadi. Dari hal sederhana sampai hal yang rumit dapat mempengaruhi semangat dan motivasi dalam berprestasinya (Pardede & Dalimunthe 2020).

Menurut Jahja (dalam Prabadewi & Widiyasavitri 2014) pada masa ini peningkatan emosional terjadi sangat cepat, sehingga pada masa ini sering disebut masa penuh badai dan tekanan. Disamping itu, remaja pada masa ini banyak terjadi tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, lebih mandiri dan bertanggungjawab. Santrock (dalam Agustriyana & Suwanto 2017) menyatakan bahwa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan manusia dengan ciri manusia tersebut sering mengalami masa krisis identitas dan ambiguitas. Hal itu membuat remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitif, gegabah dalam setiap mengambil tindakan. Remaja yang mudah mengalami kegoyahan emosional dan gegabah itu menyebabkan remaja sulit akan mempertahankan emosi yang bersifat positif, sehingga sebagian besar individu yang masuk pada tahap perkembangan remaja sering menunjukkan perilaku agresif baik pada teman, orang tua maupun kepada orang lain.

Townsend, 2014 (dalam Fitria & Maulidia 2018) menyebutkan bahwa salah satu masalah gangguan kesehatan mental yang umum dialami oleh remaja adalah depresi. Depresi adalah perubahan mood atau afek yang diekspresikan dalam bentuk perasaan sedih, putus asa, dan pesimis. Selain itu terjadi juga penurunan minat pada aktivitas sehari-hari, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, dan gejala somatik lainnya. Banyak terjadi kasus-kasus pada remaja diluar sana akibat depresi yang dialami, dan berdasarkan kutipan dari Kompas.com pada Sabtu (17/10/2020) seorang siswi SMA bunuh diri dengan meminum racun lantaran beban tugas daring dari sekolahnya. Tidak hanya itu masih di kutip dari Kompas.com (04/11/2019) fenomena bunuh diri pada anak muda cenderung meningkat setiap tahunnya. Bahkan tingkat bunuh diri dikalangan anak muda usia 15-29 tahun menjadi penyebab kematian nomor dua terbesar, setelah kecelakaan.

Dokter jiwa Rumah Sakit Hasan Sadikin (RSHS) Tuti Kurniangsih mengatakan, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan pada berbagai aspek dalam waktu yang bersamaan. Mulai dari membuat keputusan penting dalam pendidikan maupun pertemanan, serta menghadapi tantangan untuk membangun identitas

diri, *self esteem*, kemandirian, tanggung jawab, dan hubungan yang intim. Ditambah remaja mulai menghadapi pengharapan yang tinggi dari keluarga dan teman sebaya. Hal tersebut dapat menimbulkan stres, perasaan tidak berdaya, tidak aman, dan kehilangan kendali bagi sebagian remaja.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa masa remaja adalah masa yang rentang terhadap terjadinya masalah dalam proses pendewasaan. Dalam penelitian ini memfokuskan pada siswa jenjang Sekolah Menengah Pertama, dimana siswa pada jenjang SMP ini memasuki usia antara 13-15 tahun yang memasuki masa-masa remaja awal menurut Hurlock tahun 2005 (dalam Poerwanto & Prihastiwi, 2017). Santrock, 2011 (dalam Poerwanto & Prihastiwi, 2017) menyatakan bahwa siswa yang memasuki jenjang SMP yang mengalami perubahan status dari status senior saat Sekolah Dasar menjadi junior pada saat masuk kelas SMP. Adanya perubahan status tersebut dapat memicu siswa mengalami stressor bagi siswa yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri. Sehingga pada masa ini siswa membutuhkan resiliensi atau ketahanan yang tinggi.

Pentingnya resiliensi bagi siswa adalah agar siswa memiliki daya tahan serta mampu dalam menghadapi setiap dalam hidupnya dan pendidikan. Menurut Sharkey, dkk (dalam Pahlevi 2017) bagi siswa yang sering mengalami kesulitan-kesulitan, ketahanan dalam menghadapi suatu masalah merupakan peranan yang sangat besar bagi mereka. Kemudian menurut Kupiera, 2012 (dalam Katodhia & Sinambela 2020) resiliensi sebagian dari psikologis positif yang mengarahkan individu dalam memaknai kembali kualitas hidup serta lebih mengarahkan pada gaya hidup yang positif guna untuk menjadikan individu lebih resilien dalam menghadapi stress yang dialami.

Berdasarkan riset penelitian yang dilakukan oleh Satyaninrum (2019) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi siswa. Siswa dikatakan resilien jika ia memiliki tempramen yang positif termasuk di dalamnya tingkat aktivitas yang tinggi dan respon positif terhadap orang lain, motivasi berprestasi, memperoleh dukungan yang tinggi dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar, menikmati datang ke sekolah dan aktif terlibat dalam kegiatan sekolah. Siswa yang demikian menjadi lebih termotivasi

sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik yang berpengaruh pada prestasi siswa tersebut.

Adapun riset penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2019) menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi lebih tertarik akan tantangan, karena ia menganggap itu merupakan kesempatan yang terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar yang aktif. Sebaliknya, siswa dan mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung merasa cemas, takut, dan menghindari dari kesulitan, karena ia menganggap hal itu akan mengancam eksistensi dirinya. Mereka tidak mau dan berusaha menghindari dari resiko kesulitan. Akibatnya, mudah putus asa dan menyerah sebelum menghadapi permasalahan yang dialami.

Selama ini resiliensi yang dimiliki siswa masih rendah, ini dibuktikan dengan penelitian terdahulu milik Yuliani, dkk (2018) mengenai *bullying* menunjukkan terdapat sangat sedikit dari responden 1 siswa (1%) yang memiliki resiliensi tinggi, sebagian kecil dari responden (26%) yaitu 32 orang yang memiliki nilai resiliensi sedang dan sebagian besar dari responden (73%) yaitu 90 orang yang memiliki nilai resiliensi rendah. Kemudian pada penelitian Kurnia, dkk (2020) diperoleh tingkat resiliensi matematis siswa yang tinggi menunjukkan sebanyak 8 orang atau 27% siswa, sedangkan siswa yang memiliki tingkat resiliensi sedang sebanyak 22 orang atau 73% siswa.

Fakta di lapangan menunjukkan siswa kelas VII di SMP Islam Al Amal Surabaya kerap absen tidak masuk sekolah, menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran, kemudian ketika mempunyai banyak tugas siswa lebih memilih tidak masuk sekolah atau tidak mengerjakan tugas sama sekali. Sehingga siswa sebaiknya memiliki ketahanan yang kuat. Adanya ketahanan yang kuat dalam diri mereka dapat membantu siswa dalam keterlibatan diri secara langsung serta aktif di sekolah sehingga mampu mendorong perkembangan secara positif dan terhindar dari adanya perilaku negatif pada masa remaja. Agar terwujudnya ketahanan diri dari siswa, tentunya lingkungan sekitar siswa harus mendukung dan memberikan perhatian lebih bagi siswa, termasuk guru BK di sekolah.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan peran guru BK di sekolah merupakan hal yang sangat penting mengingat bimbingan di sekolah merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam menghadapi berbagai persoalan yang dialami setiap siswa. Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang tepat sebagai upaya untuk membantu siswa agar terus berkembang serta menjadi siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi sehingga mampu menghadapi setiap masalah yang dialaminya. Penelitian Ainiah & Khusumadewi (2018) menyebutkan bahwa selama ini upaya yang dilakukan guru BK adalah dengan cara-cara yang konvensional berupa pemberian nasihat dan itupun setelah siswa tersebut memiliki masalah dengan sukarela datang ke ruang BK. Upaya yang dilakukan guru BK itupun belum dirasa efektif terbukti dengan masih banyaknya siswa yang menghadapi masalah yang sama. Oleh karena itu diperlukan upaya yang lebih efektif dalam meningkatkan tingkat ketahanan diri siswa.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu masih menunjukkan rendahnya resiliensi yang dimiliki siswa serta peranan guru BK yang kurang terhadap masalah resiliensi. Sehingga peneliti menawarkan solusi untuk meningkatkan resiliensi siswa dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan SFBC. Alasan peneliti memilih konseling karena menurut Ridwan, A (2018) dengan dilakukannya konseling siswa dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang akan datang.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan SFBC adalah SFBC merupakan teknik yang memberikan solusi yang berfokus pada masalah yang dialami siswa saat itu. Dalam penelitian Nugroho, dkk (2018) pendekatan SFBC ini bisa menjadi alternatif untuk dilaksanakan paada setting sekolah sebagai wadah pengembangan konsep diri akademik siswa karena pada setting pendidikan lebih efektif dengan adanya kolaborasi dengan berbagai pihak terkait. Konseling ini dilakukan melalui dimensi kelompok, dengan konseling kelompok diharapkan individu mampu berkembang sesuai dengan perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat tertuntaskan.

Penelitian yang dilakukan oleh Amalia Putri (2020), tentang meningkatkan resiliensi korban bullying dengan pendekatan *solution-focused brief counseling*, menunjukkan bahwa teknik SFBC efektif

untuk meningkatkan resiliensi pada siswa korban bullying. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan tingkat resiliensi korban bullying sebelum diberi perlakuan rata-rata berada dalam kategori rendah, dan setelah diberi perlakuan konseling individu *solution-focused brief counseling* resiliensi korban *bullying* rata-rata berada dalam kategori sedang, dengan menunjukkan hasil uji wilcoxon signed-rank nilai $z=(-2,023)$, $p<(0,05)$ yang berarti bahwa konseling individu SFBT efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying*.

Pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) ini efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa dalam penelitian yang dilakukan Kushendar, K., & Fitri, H. U. (2016) dengan hasil analisis menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi berprestasi yang tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan SFBC menggunakan dinamika kelompok cukup efektif digunakan untuk meningkatkan motivasi berprestasi yang rendah pada siswa.

Penelitian yang dilakukan Setyowati, dkk (2019) menunjukkan penggunaan *solution-focused brief Therapy* (SFBT) dengan melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku membolos siswa terbukti efektif, ini dibuktikan dengan hasil adanya penurunan presentase menunjukkan semakin baik pengaruh intervensi pada subjek penelitian, sehingga dapat disimpulkan penelitian ini berhasil karena intervensi yang diberikan memiliki efek yang baik terhadap konseli dengan ditunjukkan perilaku membolos sudah berkurang.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kusumawide, dkk (2019) menyatakan bahwa penelitian SFBC efektif untuk menurunkan perilaku prokastinasi akademik siswa kelas khusus olahraga SMP Negeri 2 Galur Kulon Progo. Hal ini ditunjukkan dengan hasil perhitungan *t-test* diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,959 > 2,919 t_{tabel}$ pada taraf signifikan (α) = 5% sehingga H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku prokastinasi akademik siswa yang signifikan setelah diberikan SFBC pada siswa.

Berdasarkan penjabaran paparan data di atas dengan menggunakan pendekatan *solution-focused brief counseling* mampu meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying*, meningkatkan

motivasi berprestasi siswa, mengurangi perilaku membolos siswa, serta penggunaan konseling kelompok efektif dapat menurunkan prokrastinasi akademik siswa. Sehingga peneliti berasumsi bahwa penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP Islam Al Amal Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diuraikan rumusan masalah sebagai berikut, Apakah konseling kelompok pendekatan SFBC efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifitas konseling kelompok pendekatan SFBC dalam meningkatkan resiliensi siswa.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel bebas penggunaan konseling kelompok pendekatan SFBC.

Variabel terikatnya resiliensi siswa.

2. Definisi Operasional Variabel

Kedua variabel diatas, didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

- a. Konseling kelompok adalah membahas masalah pribadi yang dialami masing-masing dari anggota kelompok, baik topik umum ataupun masalah pribadi yang dialami konseli.
- b. Resiliensi adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik, sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat. Indikator resiliensi diantaranya: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif.

Solution Focus Brief Counseling

Pertama konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menceritakan masalah-masalah mereka. Kedua konselor

dan konseli berkolaborasi dalam membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik dan secepat mungkin. Ketiga konselor bertanya kepada konseli terkait kapan dan dimana masalah-masalah tersebut tidak mengganggu atau saat masalah-masalah tersebut terasa agak ringan. Kemudian diakhir setiap sesi konseli membangun solusi-solusi (*solution building*), sedangkan konselor memberikan umpan balik (*feed back*), memberikan dorongan-dorongan, dan memberikan saran menyangkut apa yang konseli amati atau lakukan sebelum sesi berikutnya untuk menyelesaikan masalah mereka. Terakhir Konselor dan konseli mengevaluasi kemajuan yang telah di dapatkan dalam mencapai solusi-solusi yang telah di rencanakan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi peneliti, guru BK, dan manfaat bagi program studi BK sebagai berikut:

1. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti diharapkan dapat memberikan informasi dan pengalaman dalam mengatasi resiliensi siswa dalam menghadapi masalah.

2. Manfaat bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan berguna bagi guru BK untuk mengatasi permasalahan resiliensi siswa sehingga dapat menjadi intervensi yang tepat untuk meningkatkan resiliensi siswa.

3. Manfaat bagi peserta didik

Bagi peserta didik dapat meningkatkan resiliensinya dan mampu memahami arti pentingnya resiliensi akademik.