

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dan memainkan peran penting dalam membantu remaja mengatasi berbagai kesulitan yang tidak dapat dihindarinya (Papházy, 2003). Kesulitan yang dimaksud dapat berupa tantangan atau masalah yang bersifat menyenangkan atau menyakitkan bahkan penuh dengan tekanan. Resiliensi memberikan kekuatan dan keterampilan untuk menghadapi masa depan dengan penuh keyakinan serta optimisme yang lebih besar.

Menurut Ungar (2008, 2011), resiliensi ialah sebuah kemampuan seseorang untuk menavigasi jalan kepada keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka serta menegosiasi agar keterampilan tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya.

Sebagian besar hasil penelitian yang dilakukan oleh Ungar menunjukkan bahwa resiliensi sebagai fungsi dari kapasitas lingkungan untuk memfasilitasi pertumbuhan setiap individu (Shean, 2015). Seorang individu akan menunjukkan kemampuan resiliensi ketika lebih terlibat dengan berbagai aspek yang berarti di lingkungannya.

Kemampuan resiliensi bukanlah suatu sifat yang melekat pada individu sejak lahir melainkan suatu proses yang dialami/didapatkan oleh individu dalam kurun waktu yang lama (Desmita, 2014). Oleh sebab itu setiap individu dapat belajar di mana saja, kapan saja, dan dari siapa saja untuk menjadi pribadi yang resilien (Nikmah, 2017).

Peserta didik di sekolah unggulan berpeluang sama seperti peserta didik di sekolah biasa pada umumnya yang tidak kebal terhadap kesulitan dalam kehidupannya sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Gardynik & McDonald (as cited in Kaul dkk., 2015) menuturkan bahwa faktor resiko kehidupan peserta didik dapat menjadi dua kali lipat berasal dari harapan orang tua (keluarga) atau guru yang tidak realistis, pengaruh lingkungan yang tidak merangsang di sekolah, dan kesulitan untuk membentuk pertemanan.

Lebih khususnya implementasi resiliensi pada peserta didik diantaranya dalam ruang lingkup akademik, kehidupan pribadi, serta sosial. Contoh dari resiliensi dalam ruang lingkup akademik dijumpai ketika peserta didik mengalami stres akibat dari tekanan akademik atau kesulitan dalam menjalani kehidupan sekolah misalnya perolehan nilai tugas dan/atau ujian yang kurang memuaskan karena berada di bawah standar kriteria minimum, tekanan ketika menghadapi ujian, tugas dan pekerjaan rumah yang sulit untuk diselesaikan, dan sebagainya.

Maka dari itu, resiliensi dibutuhkan oleh peserta didik karena dapat membantu mereka untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres yang akan dihadapi ke depannya (Sabouripour & Roslan, 2015) serta dapat menghasilkan kemampuan *coping* yang baik untuk mengelola kesulitan secara efektif (Earvolino-Ramirez, 2007).

Penelitian yang dilakukan Hjemdal dkk. (2011) menunjukkan bahwa resiliensi dibutuhkan untuk memprediksi tingkat stres dimana skor resiliensi yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee (2011) bahwa orang yang memiliki resiliensi tinggi akan memaknai aspek positif dari pengalaman mereka dan menyesuaikannya dengan masalah yang sedang dialami.

Sementara itu, Nisa & Muis (2016) mengungkapkan orang yang memiliki resiliensi sedang cenderung tidak stabil dalam bersikap karena pengaturan emosi yang belum cukup baik dan memiliki semangat yang naik turun, terkadang mereka juga mampu menemukan akar permasalahan dan solusinya walau tidak dengan semua permasalahan yang terjadi, serta mereka lebih memilih untuk bersikap netral sehingga terkadang mereka menjadi pribadi yang terbuka dan tertutup kepada orang lain untuk berbagi masalah yang sedang dihadapi.

Sedangkan orang yang memiliki resiliensi rendah akan sulit menghadapi situasi sulit atau situasi yang penuh tekanan karena tidak

terbiasa untuk beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011). Orang yang memiliki daya resiliensi rendah dalam dirinya akan menjadi individu yang lemah dan tidak berdaya (Purnomo, 2014).

Pada umumnya, perilaku yang muncul pada peserta didik yang mengalami resiliensi rendah diantaranya: 1) tidak percaya diri atas pada kemampuannya sendiri; 2) merasa putus asa ketika nilai ujian rendah; 3) mudah menyerah dalam mengerjakan tugas dari guru; 4) kurangnya motivasi untuk maju; 5) emosi tidak stabil atau mudah tersinggung; 6) kesulitan dalam beradaptasi dengan orang dan lingkungan baru (Lestariningsih, 2014); 7) mudah stres; 8) tidak mampu menyelesaikan masalahnya sendiri sehingga selalu bergantung kepada orang lain; 9) tidak bisa menentukan pilihan dalam hidupnya; dan 10) tidak mempunyai impian atau tujuan hidup yang jelas (Nikmah, 2017).

Kenyataan yang didapatkan di lapangan, masih adanya beberapa peserta didik yang memiliki resiliensi rendah dikarenakan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, mengalami kesedihan terus menerus ketika mendapatkan nilai yang jauh di bawah harapan atau di bawah dari kebiasaan ketika di SMP hingga mengalami stres.

Hal ini didukung oleh temuan-temuan awal peneliti di SMAN Unggulan M.H. Thamrin pada saat menyebarkan Inventori Tugas Perkembangan (ITP) di kelas X pada bulan Juli 2019 dimana pada pilihan pernyataan no. 47 mengenai "Saya dapat mengatasi stres" hanya dipilih oleh 15 peserta

didik sekitar $\frac{1}{6}$ dari total peserta didik kelas X yang mengisi ITP berjumlah 85 peserta didik dan pilihan pernyataan no. 58 dengan “Saya menerima kegagalan sebagai kenyataan hidup” dipilih oleh 19 peserta didik atau sekitar $\frac{2}{9}$ -nya. Temuan ini memperlihatkan bahwa masih kurangnya peserta didik yang dapat mengatasi stres dan menerima kegagalan dalam hidupnya, padahal kemampuan mengatasi stres dan menerima kegagalan termasuk ke dalam bagian dari resiliensi.

Selain itu, data tambahan yang didapatkan dari cerita beberapa peserta didik saat konsultasi, memberikan informasi bahwa masih adanya beberapa peserta didik yang menyatakan bahwa dirinya tidak seharusnya berada di SMAN Unggulan M.H. Thamrin karena ketidakmampuannya dalam mengikuti ritme belajar yang ada dan nilai yang didapatkan selalu dibawah standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Bahkan ada yang memiliki keinginan untuk pindah sekolah karena merasa tidak mampu menjalani kegiatan di SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang cukup padat.

Data di atas tidak jauh berbeda dengan data yang diperoleh peneliti dari hasil studi pendahuluan yang diambil pada bulan Maret 2020 di kelas X yang menunjukkan bahwa sebanyak 20,0% peserta didik dari jumlah sampel memiliki resiliensi rendah dengan skor terendah yaitu 57 dari 85. Kemudian sebanyak 43,3% peserta didik dari sampel memiliki resiliensi

sedang dan sebanyak 36,7% dari jumlah sampel peserta didik yang memiliki resiliensi tinggi dengan skor tertinggi yaitu 76 dari 85.

Dari hasil pengamatan, peneliti melihat bahwa beberapa peserta didik yang mengeluh tentang ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan tersebut yang datang baik dari orang lain (orang tua dan guru) maupun dari diri sendiri. Contoh tuntutan dari orang tua seperti harus berprestasi dan memperoleh nilai yang tinggi. Sementara contoh tuntutan dari guru seperti peserta didik harus menyelesaikan tugas-tugas yang sudah diberikan walau terdapat beberapa materi yang belum dijelaskan oleh sang guru. Hal ini membuat peserta didik menjadi tidur larut malam karena mereka terbiasa mengerjakan tugas-tugas sekolah setelah kegiatan di asrama berakhir.

Tuntutan tersebut dapat terjadi mengingat bahwa SMAN Unggulan M.H. Thamrin merupakan sekolah unggulan berbasis asrama di Provinsi DKI Jakarta yang dikenal sebagai *School of Science Olympiad* karena hanya memiliki satu jurusan IPA dan menerapkan 3 kurikulum secara bersamaan yaitu: Kurikulum Nasional, *Cambridge*, dan Olimpiade Sains.

Peserta didik yang diterima di SMAN Unggulan M.H. Thamrin merupakan yang terbaik dari segi akademik karena sebelumnya telah berhasil melewati tahap seleksi masuk seperti tes akademik (Matematika, IPA, dan Bahasa Inggris), psikotes, dan wawancara dengan persaingan yang ketat. Sehingga tidak dipungkiri bahwa SMAN Unggulan M.H.

Thamrin memiliki standar nilai yang cukup tinggi. Tuntutan akademik tersebut membuat beberapa peserta didik baru merasa sedih ketika mendapat nilai yang jauh lebih rendah dari biasanya mereka dapatkan di SMP.

Tidak hanya itu saja, peserta didik pun dituntut untuk mampu menghadapi perubahan di lingkungan baru seperti lingkungan sekolah dan asrama beserta aturannya. Selain itu, terdapat pula perubahan lain yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik karena tinggal jauh dari orang tua untuk jangka waktu yang lama dan kehadiran pembina sebagai pengganti orang tua mereka di asrama.

Tentu masa-masa kelas X digunakan sebagai masa adaptasi yang terkadang membuat para peserta didik baru mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru. Jadwal kegiatan yang disusun cukup padat baik di sekolah maupun di asrama menjadi tekanan tersendiri bagi para peserta didik yang belum terbiasa dengan sistem pendidikan asrama. Belum lagi mengenai persaingan antar individu dalam hal akademik dan kebiasaan dalam aktivitas belajar yang tidak mengenal waktu secara tidak sadar membawa pengaruh pada gangguan fisik serta emosional. Efek lain yang timbul yaitu peserta didik tidak mau sekolah lagi di tempat yang sama karena merasa tidak kuat hingga trauma dan akhirnya memilih untuk pindah sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam setiap tahunnya di kelas X terdapat kurang lebih 2 sampai 3 peserta didik yang ingin pindah dari sekolah dengan berbagai alasan seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, tidak kuat dengan ketatnya persaingan dalam hal akademik terlebih mengenai nilai-nilai pelajaran yang didapat selama sekolah, dan alasan lainnya. Namun, menurut Guru BK angka tersebut biasanya ditunjukkan oleh peserta didik yang sudah mulai bersikap malas, masa bodoh, tidak masuk sekolah, dan sebagainya. Dari tahun ke tahun fenomena ini sudah mulai menurun. Namun tetap saja, hal ini menjadi perhatian khusus bagi Guru BK saat setiap tahun ajaran baru dimulai.

Peserta didik yang resilien secara akademis seperti yang dikemukakan oleh Wang & Gordon (as cited in Mallick & Kaur, 2016) bahwa mereka dapat mempertahankan aspirasi dan harapan pribadi yang tinggi, memiliki keterampilan pemecahan masalah yang baik, berorientasi pada tujuan, dan berkompeten secara sosial guna mengubah lingkungan yang sulit menjadi sumber motivasi bagi mereka.

Oleh sebab itu diperlukan intervensi bagi peserta didik dengan resiliensi rendah maupun sedang agar resiliensi mereka menjadi lebih baik lagi. Hal efektif yang dapat dilakukan yaitu melalui layanan konseling, bimbingan kelompok (*psychoeducational group*), intervensi sesuai dengan faktor-faktor pada resiliensi, dan program pelatihan.

Selain intervensi tersebut, meningkatkan resiliensi dapat juga dilakukan dengan *self-help*. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Songprakun dan McCann (2012) bahwa penggunaan *self-help* dengan biblioterapi untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang sedang depresi di Thailand. Media yang digunakan berupa *self-help* manual dan *workbook*. Jenis dari *self-help* tersebut termasuk pada *self-help media* (media bantuan diri).

Salah satu bentuk lain dari *self-help media* yaitu buku bantuan diri (*self-help book*) yang merupakan sebuah media buku yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan pribadi atau emosional sebagai bentuk proses membantu diri sendiri tanpa bantuan profesional (Bergsma, 2008). Dengan begitu, buku bantuan diri mengabaikan konteks pengaruh sosial, tetapi memperhatikan pentingnya tanggung jawab pembaca untuk merawat dan mencintai diri sendiri, komitmen etis dan moral untuk stabilitas diri mereka sendiri (Cherry, 2008).

Banyak yang mencoba buku bantuan diri sebagai sumber bantuan utama yang hemat biaya dan tersedia, terlepas dari seorang terapis (Glasgow & Rosen, 1978; Ogles, Lambert & Craig, 1991; Starker, 1990 as cited in Wilson & Cash, 2000). Hal ini didukung oleh Starker (as cited in Bergsma, 2008) mengenai keberhasilan buku bantuan diri dengan empat faktor praktis diantaranya harga yang terjangkau, kemudahan dalam mengaksesnya, privasi, dan kegembiraan. Hal tersebut yang menjadi

alasan pemilihan buku bantuan diri sebagai media informasi mengenai cara mengembangkan resiliensi pada peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin.

Selain itu menurut peneliti, buku bantuan diri cocok dengan karakteristik peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang peneliti dapatkan dari kegiatan observasi selama Praktek Keterampilan Mengajar (PKM). Karakteristiknya yaitu waktu luang yang dimiliki oleh peserta didik terbilang sedikit karena jadwal kegiatan yang padat untuk belajar dan mengerjakan tugas. Kemudian mereka mempunyai keingintahuan yang besar mengenai suatu hal yang baru terlebih mengenai isu kesehatan mental dan lebih senang untuk mencari tahu sendiri sehingga banyak ditemukan yang mudah *self-diagnosed*, serta sulit untuk mengakui kelemahan diri sendiri di hadapan orang lain.

Tentunya ini sesuai dengan karakteristik dari buku bantuan diri yaitu mudah digunakan kapan saja dan dimana saja sehingga dapat menyesuaikan waktu luang yang dimiliki oleh mereka. Tidak hanya itu, buku bantuan diri juga menawarkan terjaminnya kerahasiaan mengenai masalah yang mereka atasi tanpa harus diketahui oleh orang lain karena dapat digunakan secara mandiri.

Karakteristik lainnya dari peserta didik yang sesuai yaitu jarang nya peserta didik yang berkeinginan untuk menceritakan kehidupan personalnya baik kepada Guru BK maupun kepada pembina asrama.

Mereka lebih memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri atau meminta bantuan kepada teman. Jika masalahnya sudah membesar baru mereka akan memberitahu Guru BK dan pihak sekolah. Tentunya hal tersebut membuat Guru BK kesulitan dalam hal pendampingan dan bekerja sama dengan pembina asrama karena masalah yang diterima sudah membesar. Peneliti pun melihat bahwa buku bantuan diri ini sangat cocok sebagai langkah preventif dari Guru BK yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk digunakan secara mandiri oleh mereka dengan catatan masih dalam pemantauan Guru BK.

Hasil dari studi pendahuluan didapatkan bahwa karakteristik peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin lebih senang mencari solusi sendiri ketika sedang mengalami permasalahan (73,7%) dan bercerita kepada teman (63,3%) sehingga saat menghadapi masalah mereka jarang meminta bantuan kepada ahli seperti Guru BK/Konselor karena lebih banyak yang meminta bantuan kepada teman sebaya (90%). Karakteristik lainnya didukung juga dengan budaya literasi sekolah yang diadakan setiap hari Rabu sebelum jam pelajaran pertama dimulai dengan kegiatan membaca buku selama 30 menit.

Selain itu, terkait dengan media dan topik layanan yang digunakan dalam layanan BK dalam menyampaikan materi, hasil dari studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 53,3% peserta didik dari jumlah sampel belum pernah menggunakan atau membaca buku bantuan

diri dan sebanyak 73,3% peserta didik dari jumlah sampel tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang buku bantuan diri. Didapatkan juga hasil bahwa peserta didik tertarik dengan materi mengenai pentingnya resiliensi, *self-assessment*, resiliensi dalam kehidupan, langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi dengan tujuan agar mendapatkan informasi dan pengetahuan baru sehingga dapat mengembangkan diri dalam mencegah dan mengatasi masalah.

Berdasarkan hasil wawancara kepada Guru BK mengenai pemberian layanan bimbingan kelompok yang sama sekali belum pernah dilakukan karena kendala terbatasnya waktu yang tersedia. Guru BK juga belum pernah menyampaikan materi terkait resiliensi kepada peserta didik. Maka dari itu, penggunaan buku bantuan diri yang di dalamnya berisi mengenai pemahaman dan pentingnya resiliensi bagi peserta didik terlebih dalam kehidupan serta langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi akan mudah diterima sebagai media layanan tertulis yang dapat digunakan secara mandiri oleh peserta didik.

Di Indonesia sendiri buku bantuan diri lebih dikenal dengan buku *self-improvement* atau buku pengembangan diri. Namun, sejauh ini peneliti belum menemukan buku bantuan diri dengan materi pemahaman mengenai resiliensi. Sekalipun ada, produknya berbentuk modul pelatihan atau *workbook*.

Salah satu contoh buku bantuan diri mengenai resiliensi yaitu *The Resilience Factor: 7 Keys to finding your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles* (2002) karya Reivich dan Shatte yang menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menghadapi situasi penuh tekanan dan meningkatkan kemampuan resiliensi. Pendekatan dan keterampilan yang serupa juga digunakan pada modul latihan pengembangan resiliensi oleh Suwarjo (2008).

Penggunaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam buku bantuan diri mengenai resiliensi juga terdapat dalam buku *The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity* (2017) karya Schiraldi. Buku ini juga disertai dengan pendekatan psikologi positif, *mindfulness*, dan keterampilan untuk mengatur stres yang akan menunjukkan mengenai cara bangkit kembali dan berkembang dalam situasi sesulit apa pun.

Zelana Montminy melalui bukunya yang berjudul *21 Days to Resilience : How to transcend the daily grind, deal with the tough stuff, and discover your strongest self* (2016) memperkenalkan sebuah program dalam 21 hari untuk mengembangkan kemampuan resiliensi serta memberikan tiga tugas sederhana untuk diselesaikan setiap harinya pada pagi, siang, dan sore. Selanjutnya, Elena Aguilar dengan judul *The Onward Workbook: Daily Activities to Cultivate Your Emotional Resilience and Thrive* (2018)

berisikan latihan mengembangkan resiliensi dengan menjelajahi 12 kebiasaan utama dan belajar bagaimana mempraktikkannya setiap hari.

Kelebihan dan kekurangan yang dimiliki setiap buku bantuan diri di atas, peneliti jadikan pembaharuan di dalam buku bantuan diri yang akan peneliti kembangkan yaitu penyampaian materi resiliensi dengan menggunakan perspektif dari Ungar (2019) yang lebih menekankan resiliensi kepada kapasitas individu dan lingkungannya.

Tentunya buku bantuan diri mengenai resiliensi yang dikembangkan peneliti memiliki ciri khas tersendiri dibandingkan buku bantuan diri lainnya yang juga membahas tentang resiliensi dimana buku bantuan diri ini disusun berdasarkan data yang merepresentasikan peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin. Sehingga pembahasan materi di dalamnya pun menyesuaikan dengan kondisi dari peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang tentunya memiliki masalah dan tantangan yang lebih khusus.

Buku bantuan diri mengenai resiliensi akan disajikan menggunakan kalimat yang memudahkan peserta didik SMA untuk memahaminya dan disertai dengan gambar atau hal-hal lain yang mendukung penjelasan materi. Seperti yang dikemukakan oleh Nikolajeva & Scott (as cited in Martinez dkk., 2009) bahwa hubungan antara gambar/ilustrasi dengan teks yaitu dapat berupa simetri (makna yang disampaikan serupa) atau saling melengkapi (kata-kata dan gambar/ilustrasi memberikan informasi yang

berbeda tetapi saling melengkapi). Hal ini juga sesuai dengan pernyataan dari Botzakis dkk. (2017) bahwa kombinasi kata-kata dengan gambar membuat kesan yang lama dan dapat diproses oleh memori jangka panjang.

Hasil angket kebutuhan media pun menunjukkan bahwa peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin menginginkan adanya gambar pendukung pada penjelasan di beberapa halaman dari buku bantuan diri (78,9%) dengan bergambar animasi (57,9%). Tidak lupa mengenai penulisan dari panduan *self-assessment* yang akan disampaikan agar memudahkan pemahaman peserta didik SMA sehingga tidak adanya multitafsir. Poin-poin penting dari setiap lembar kerja praktis yang disajikan pun dibuat lebih relevan dengan kondisi peserta didik beserta budaya yang berkembang di SMAN Unggulan M.H. Thamrin.

Buku bantuan diri mengenai resiliensi dapat digunakan sebagai media pendamping dalam layanan bimbingan kelompok untuk memperoleh informasi secara mandiri, artinya peserta didik dapat menggunakan informasi itu sendiri. Walaupun seperti itu, Guru BK/ Konselor tetap mempunyai peran penting untuk memantau sejauh mana peserta didik paham dengan isi materi agar terhindar dari kekeliruan yang dapat terjadi pada peserta didik terhadap isi materi di dalam buku bantuan diri. Hal ini membuat Guru BK mengetahui progres dari peserta didik setelah

menggunakan buku bantuan diri. Sehingga Guru BK tidak benar-benar melepas peserta didik untuk menggunakannya begitu saja.

Ketika diadakannya sesi pertemuan dalam layanan bimbingan kelompok, Guru BK dapat melakukan pemantauan kepada setiap peserta didik yang sedang menggunakan buku bantuan diri. Tidak hanya itu saja, di dalam layanan bimbingan kelompok Guru BK juga dapat memberikan penjelasan jika ada beberapa pertanyaan dari peserta didik yang mungkin tidak ada jawabannya di dalam buku bantuan diri.

Kompetensi yang akan dicapai dalam bimbingan kelompok mengenai resiliensi sesuai dengan Standar Kompetensi Keterampilan Peserta Didik (SKKPD) Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu aspek perkembangan kematangan emosional dengan tataran internalisasi tujuan akomodasi bersikap toleran terhadap ragam ekspresi perasaan diri sendiri dan orang lain. Dimana peserta didik akan memenuhi tugas perkembangan mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi (Kemendikbud, 2016).

Melalui pengembangan buku bantuan diri untuk mengembangkan kemampuan resiliensi yang dimiliki peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin, diharapkan buku bantuan diri memiliki kelayakan yang baik dan mampu memberikan informasi pada peserta didik mengenai resiliensi itu sendiri dan cara mengembangkannya sehingga peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin paham dan memiliki resiliensi yang lebih baik lagi.

Maka dari itu, berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik Kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin**”.

B. Identifikasi Masalah

Peneliti merumuskan pertanyaan masalah yang berkaitan pengembangan buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai resiliensi berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti deskripsikan sebagai berikut:

1. Gambaran resiliensi peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin?
2. Media apa saja yang tersedia untuk memfasilitasi peserta didik kelas X yang memiliki resiliensi yang rendah dan sedang untuk memperoleh bantuan untuk mengembangkannya?
3. Bagaimana proses pengembangan media buku bantuan diri mengenai cara mengembangkan resiliensi bagi peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin?

C. Pembatasan Masalah

Masalah dibatasi pada terbatasnya “Pengembangan media buku bantuan diri mengenai resiliensi pada peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini menurut identifikasi serta pembatasan masalah sebagai berikut: “Bagaimana proses pengembangan media buku bantuan diri mengenai resiliensi pada peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin?”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pengembangan media buku bantuan diri mengenai resiliensi pada peserta didik kelas X SMAN Unggulan M.H. Thamrin diharapkan dapat menjadi referensi tambahan terhadap penelitian-penelitian mengenai resiliensi serta dapat juga menjadi referensi penggunaan media buku bantuan diri (*self-help book*) untuk pemberian informasi mengenai resiliensi di dalam kegiatan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Pengembangan media ini dapat digunakan Guru BK sebagai media untuk mengembangkan resiliensi pada peserta didik. Guru BK dapat memperkenalkan cara-cara dalam mengembangkan resiliensi kepada peserta didik yang memiliki resiliensi rendah dan sedang pada bimbingan kelompok sebagai bahan penunjang kegiatan layanan bimbingan.

b. Bagi Peserta Didik

Pengembangan media ini bermanfaat untuk memudahkan peserta didik dalam memahami bagaimana cara mengembangkan kemampuan resiliensi yang dimilikinya.

c. Bagi Mahasiswa BK

Pengembangan media ini dapat digunakan mahasiswa BK dalam penelitian mengenai resiliensi dalam 4 bidang layanan yaitu pribadi, sosial, akademik, dan karir. Selain itu media ini dapat digunakan saat praktik bimbingan kelompok di sekolah.