

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kajian Teori

##### 1. Buku Bantuan Diri

###### a. Pengertian

Berawal dari pengertian kata *self-help* yang berarti tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan dari orang lain. Terdapat dua jenis *self-help* yaitu *self-help group* (kelompok bantuan diri) dan *self-help media* (media bantuan diri). Menurut Gould & Clum (as cited in Watkins, 2007) *self-help* sebagai media dapat berupa buku-buku termasuk buku petunjuk, kaset baik audio maupun video, atau kombinasi dari bentuk-bentuk yang sudah ada.

Bergsma (2008) mengungkapkan buku bantuan diri (*self-help book*) dapat diartikan sebagai media buku yang digunakan dalam proses bantuan kepada diri sendiri tanpa bantuan seorang yang profesional. Tujuan dari buku bantuan diri yaitu untuk membimbing dan menstimulasi cara tertentu agar dapat melakukan perubahan dalam hidup termasuk menghasilkan peningkatan manajemen diri sehingga tidak hanya memberikan informasi saja (Andreson dkk, as cited in Watkins, 2007).

Ciri yang membedakan buku bantuan diri dengan media buku lainnya yaitu buku bantuan diri selalu memiliki pendahuluan di halaman pertama dan beberapa ketentuan lainnya dalam penulisannya. Fokus masalah yang dibahas pun diantaranya masalah mental, pilihan hidup, serta beberapa gangguan tertentu yang ditargetkan seperti insomnia, serangan panik, depresi, dan lain sebagainya.

Sehingga para penulis buku bantuan diri ingin menstimulus pertumbuhan pribadi dan mengutamakan aktualisasi diri, kemandirian, ketenangan dan lokus kendali, toleransi, serta melemahkan agresi, popularitas, dan penampilan.

#### **b. Kelebihan dan Kekurangan Buku Bantuan Diri**

Starker (as cited in Bergsma, 2008) menjelaskan tentang empat faktor keberhasilan buku bantuan diri sekaligus menjadi kelebihan yang dimilikinya, yaitu:

- 1) Memiliki harga yang terjangkau dan lebih murah daripada berkonsultasi dengan profesional.
- 2) Kemudahan dalam mengaksesnya dimana buku bantuan diri mudah untuk didapat dan digunakan.

3) Menjamin privasi pengguna karena solusi di dalam buku bantuan diri ditulis untuk mengatasi masalah tanpa perlu diketahui oleh orang lain.

4) Menawarkan kegembiraan karena dapat memberi kesempatan pada penggunanya untuk menjadi bagian cerita di dalam buku tersebut. Terlebih bagi pengguna yang tidak berani atau malu mengungkapkan sesuatu tetap dapat menggunakan buku bantuan diri secara mandiri.

Kemudian buku bantuan diri juga memiliki kekurangan di antaranya:

1) Buku bantuan diri memiliki gagasan “satu ukuran cocok untuk semua” yang berarti penuh berisi dengan ratusan saran untuk perbaikan diri (Bergsma, 2008).

2) Hanya memberikan sedikit panduan untuk diagnosis mandiri yang valid sering membuat buku bantuan diri mengklaim efektifitas yang berlebihan dan tidak berdasar. Terlebih progres dari pemahaman dan penyesuaian pembaca mengenai materi pun tidak dapat dipantau oleh profesional (Rosen, 1987; Simonds, 1992; Slovenko, 1995 as cited in Wilson & Cash, 2000).

- 3) Resiko yang dapat terjadi pada pembaca yang menerapkan teknik *self-help* secara tidak tepat yaitu dapat mengembangkan sikap menyalahkan diri sendiri ketika programnya gagal (Wilson & Cash, 2000). Sehingga para peneliti telah memperingatkan bahwa hasil yang membahayakan bisa saja terjadi pada buku bantuan diri yang bertujuan untuk melakukan perubahan penting pada seseorang (Tanrikulu, 2011).
- 4) Buku bantuan diri penuh dengan mitos sehingga ketika membacanya harus tetap waspada terhadap mitos di dalamnya (Paul, as cited in Tanrikulu, 2011).

#### **c. Tema Buku Bantuan Diri**

Empat tema buku bantuan diri yang telah dibagi oleh Bergsma (2008) diantaranya yaitu:

##### **1) Pengembangan Diri**

Tema ini berisi mengenai perbaikan dan peningkatan diri serta berbicara tentang perasaan yang lebih positif dan hidup yang lebih baik. Konteks yang mencakup kategori tema ini meliputi seni dalam hidup, manajemen diri, efisiensi diri, dan cara mencapai sebuah tujuan.

## **2) Hubungan Pribadi**

Tema kedua berfokus pada suatu kedekatan/hubungan intim dan memiliki ruang lingkup yang tumpang tindih dengan tema komunikasi. Namun perbedaan keduanya berada pada orientasi dimana tema hubungan lebih berorientasi pada tujuan (mempunyai hubungan yang memuaskan) sementara tema komunikasi lebih menawarkan alat untuk memahami dan menambah kemampuan berkomunikasi yang dapat digunakan dalam hubungan/relasi yang intim dan situasi lainnya.

## **3) Mengatasi Stres**

Tema ini menyajikan ide-ide baru yang praktis mengenai bagaimana perasaan ketika relaksasi dan istirahat, khususnya yang kaitannya dengan “kehidupan kerja”. Konteks lainnya yang ada dalam tema ini yaitu mengubah dan meningkatkan ketahanan dalam kesulitan. Pada tema ini penulis buku bantuan diri sering menawarkan intervensi dengan pendekatan *cognitive behavioral*.

## **4) Kepribadian**

Tema ini memiliki tumpang tindih dengan tema pengembangan diri namun perbedaan diantara keduanya yaitu pada tema kepribadian lebih berorientasi untuk

memberikan wawasan sementara pada tema pengembangan diri lebih praktis.

Pada pengembangan buku bantuan diri mengenai resiliensi, tema yang akan diaplikasikan adalah “**mengatasi stres**”. Pemilihan tema tersebut dilatar belakangi oleh fokus yang dibahas pada tema “mengatasi stres” yaitu tidak hanya untuk mengatasi stres tetapi juga membahas mengenai bagaimana meningkatkan ketahanan dalam situasi yang sulit dan itu sejalan dengan konsep resiliensi.

#### **d. Komponen di dalam Buku Bantuan Diri**

Stine (2008) menjelaskan beberapa komponen dasar dari buku bantuan diri diantaranya yaitu:

##### **1) Style (Gaya)**

Hal pertama yang perlu diperhatikan yaitu gaya penulisan dalam merangkai kata untuk mendapatkan atau memberikan pesan khusus yang ingin disampaikan penulis kepada pembaca. Berikut gaya menulis buku bantuan diri:

- a) Menulis seperti gaya percakapan (dari orang ke orang) yang digunakan sehari-hari.

- b) Hangat, pribadi, dan suportif dengan bahasa yang menenangkan dan optimis serta menghindari bahasa yang dapat membuat stigma.
- c) Menuliskan pembaca ke dalam buku dengan memberikan sentuhan pribadi dan menuliskannya dengan kata "Anda"/ "Kamu".
- d) Sederhana dan jelas serta meminimalisir penggunaan kata-kata klinis yang membuat buku terlihat sulit.

## **2) Judul dan Subjudul**

Judul dan subjudul digunakan untuk meringkas kata kunci atau menyoroti ide-ide utama dari materi di bagian atau subbagian pada buku bantuan diri. Penulis dapat membedakan antara judul, subjudul, sub-subjudul, dan sebagainya dalam gaya yang berbeda.

## **3) Daftar berpoin**

Daftar berpoin membuat fakta menjadi tepat sasaran dan membantu pembaca mengingat hal yang penting dengan daftar pendek dalam bentuk poin-poin utama dengan titik (•) atau tanda bintang (\*) di depannya.

#### **4) Sejarah kasus dan Kutipan**

##### **a) Sejarah kasus dan cerita anekdot**

Istilah sejarah kasus pada awalnya diterapkan pada cerita mengenai pasien dalam buku oleh dokter dan psikolog. Sementara anekdot adalah istilah yang kurang formal untuk cerita tentang orang yang membantu menjelaskan ide. Keduanya menggambarkan ide-ide penting dengan kisah orang yang sama seperti pembaca.

##### **b) Kutipan**

Terkadang, penulis akan memiliki kutipan yang tepat dari penulis atau sumber lain yang dirasa akan menambahkan sentuhan sempurna untuk teks yang dibuat dalam buku bantuan diri.

#### **5) Daftar Periksa, Kuis, Latihan, dan Komponen Interaktif Lainnya**

##### **a) Daftar periksa berupa daftar bernomor atau berpoin yang dapat diperiksa kembali dan berguna untuk membantu pembaca dalam menentukan sesuatu.**

##### **b) Kuis merupakan butir-butir pertanyaan untuk dijawab atau ditanggapi oleh pembaca dengan berbagai jenis seperti**

pilihan ganda, benar atau salah, kotak *check*, dan skor yang ditambahkan.

- c) Latihan berpasangan digunakan ketika ingin membuat pembaca bekerja bersama untuk meningkatkan keintiman, komunikasi, pemecahan masalah, berbagi kekuasaan, dan masalah umum lainnya yang memberikan kesulitan ganda.
- d) Latihan fisik dengan mengambil bentuk instruksi yang terperinci dan biasanya bernomor.
- e) Daftar perbandingan yaitu daftar berbentuk dua atau lebih kolom yang kontras berisi uraian-uraian yang ingin dibandingkan dalam dua kondisi atau lebih.
- f) Isi daftar kosong dengan mengambil bentuk pertanyaan, frasa, kalimat, atau paragraf yang tidak lengkap dengan baris kosong di mana pembaca dapat menulis tanggapan.
- g) Pedoman yaitu bentuk daftar aturan yang ringkas dan digunakan ketika ingin memberikan panduan tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih efektif, hal-hal yang harus dihindari, dan sebagainya.
- h) Jurnal tertulis yang disiapkan ketika pembaca menjawab pertanyaan yang membutuhkan jawaban panjang atau

mencatat jenis pemikiran, perasaan, dan/atau kegiatan tertentu.

- i) Bermain peran yaitu memerankan peran orang lain dan meresponnya yang biasa digunakan ketika ingin membantu pembaca mendapatkan wawasan diri yang kritis atau menghubungkan mereka dengan aspek-aspek penting dari kepribadian mereka.
- j) Strategi yang digunakan untuk menangani situasi sulit ketika penulis ingin memberikan pembaca dengan keseluruhan pendekatan untuk masalah apa pun.
- k) Visualisasi diperlukan untuk membayangkan sesuatu dan membantu pembaca memperoleh keterampilan baru, mengubah sikap mengalahkan diri sendiri, atau memanfaatkan sumber kebijaksanaan, penyembuhan, dan kekuatan batin.

**e. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Saat Menulis Buku Bantuan Diri**

Ketika menulis buku bantuan diri, hal-hal yang harus diperhatikan yaitu (Stine, 2002):

## 1) Pendahuluan

Sangat penting memberikan kesan pertama pada bagian pendahuluan karena merupakan awal dari perjalanan sebuah buku bantuan diri. Berikut elemen kunci pada pendahuluan:

- a) Menentukan untuk siapa buku dibuat karena dapat memberi informasi kepada pembaca apakah buku dan pembahasannya itu cocok dengannya atau tidak.
- b) Alasan dari menulis buku dijelaskan guna membangun hubungan pribadi dengan pembaca.
- c) Meyakinkan pembaca bahwa program layak dicoba dan dapat memberikan manfaat yang diharapkan dengan memberikan semua informasi yang dibutuhkan pembaca tentang keberhasilan program pada buku bantuan diri.
- d) Hal apa pun yang khusus mengenai pendekatan atau buku secara keseluruhan dapat diberikan peringatan.
- e) Menyertakan tinjauan singkat mengenai buku dan mengakhirinya dengan catatan harapan seperti fakta bahwa ada solusi dan sedikit deskripsi mengenai hal yang dijanjikan kepada pembaca jika mengikuti panduan yang ada dalam buku.

## 2) Menulis Bab

Penting untuk membuat pembaca untuk fokus pada bacaan mereka dan tetap meneruskannya sampai akhir sehingga hal-hal yang harus dicermati yaitu:

- a) Membuat judul bab yang dapat dimengerti dan memikat untuk menarik minat pembaca.
- b) Memberi gambaran keseluruhan buku di bab satu karena bab satu adalah kesempatan untuk memperkenalkan dan menggambarkan tema dalam buku yang ditawarkan kepada pembaca.
- c) Pengantar ikhtisar paragraf di setiap bab yang berisi semua ide dan janji-janji di dalam bab tersebut.
- d) Mengambil satu atau dua kalimat di awal atau di akhir bab untuk menjelaskan keterkaitan antar bab
- e) Struktur bab yang kuat dengan memperkenalkan subjek bab, menjelaskan masalahnya, dan solusinya.
- f) Memperkenalkan setiap bagian dalam bab menggunakan paragraf pengantar.
- g) Menggunakan daftar bulat untuk kalimat berpoin dan memiliki tujuan yang sangat penting agar pembaca mengingatnya dengan mudah.

- h) Membuat bab tidak terlalu panjang atau terlalu pendek karena dapat berpengaruh pada efektivitas buku.

### **3) Menyediakan Langkah-Langkah Atau Unsur-Unsur Program**

Bab-bab yang menyajikan langkah-langkah aktual, teknik, dan elemen merupakan hal penting dalam buku bantuan diri sehingga penulis harus memperhatikan:

- a) Format yang konsisten seperti jangan memberikan latihan untuk mengembangkan beberapa keterampilan tetapi lupa memberikan latihan untuk keterampilan lainnya.
- b) Membuat format unik guna membantu untuk menemukan materi dan ide-ide penting dengan cepat dan menyenangkan.
- c) Membuat instruksi langsung dan tepat secara eksplisit untuk melakukan sesuatu dan bagaimana melakukannya.
- d) Menjelaskan tujuan dan manfaat dari latihan yang akan dikerjakan.
- e) Begitu juga dengan latihan yang dijelaskan dalam langkah-langkah bernomor agar pembaca mudah untuk merasa bahwa unsur-unsurnya cukup jelas.

- f) Mengilustrasikan setiap langkah kerja dengan memberikan pembaca ide yang lebih konkret tentang apa yang dimaksudkan.
- g) Tidak membuat latihan yang terlalu panjang atau rumit.
- h) Menuliskan beberapa paragraf pada latihan untuk menjelaskan bagaimana pembaca harus memanfaatkan wawasan yang dihasilkan.

## **2. Resiliensi**

### **a. Pengertian**

Resiliensi didefinisikan oleh Ungar (2005) sebagai seperangkat karakteristik individu berupa struktur, pengetahuan yang dihasilkan, dan layanan yang diterima sebagai usaha dari menegosiasi sumber daya sehingga memungkinkan individu untuk mengatasi kesulitan dengan menavigasi jalan menuju resiliensi.

Kemudian, Ungar (2008, 2011) memperluas definisi resiliensi dalam konsep ekologi sosial menjadi sebuah kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya seperti keterampilan yang dibutuhkan dalam perkembangan maupun ketika menghadapi sebuah kesulitan lalu menegosiasi agar sumber daya

tersebut tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya.

Poin yang ditekankan oleh Ungar (2013) yaitu resiliensi disebabkan oleh kapasitas individu dan lingkungan. Sementara dalam konteks persepsi mengenai kesulitan, resiliensi berupa kombinasi yang terjadi antara sistem kekuatan dan kelemahan yang memungkinkannya untuk berfungsi secara normal (Ungar, 2015).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu pada saat mengalami sebuah kesulitan untuk dapat menavigasi jalan menuju sumber daya yang dibutuhkan dan bernegosiasi agar mendapatkan sumber daya tersebut sehingga individu dapat kembali kepada kondisi semula sama seperti sebelum mengalami kesulitan bahkan dapat lebih baik lagi.

#### **b. Proses Resiliensi**

Resiliensi menurut Ungar meliputi dua proses berikut (Berliner dkk., 2012):

### 1) Navigasi

Navigasi yang dimaksud yaitu mengacu kepada kemampuan individu dan motivasi yang dimiliki untuk mulai mencari sumber daya internal dan eksternal yang diperlukan atau yang sudah tersedia.

Terdapat komponen yang efektif untuk navigasi yaitu reaksi emosional yang timbul dari kelekatan individu dengan orang-orang terdekat mereka (Ungar, 2015). Hal tersebut memberikan pengaruh terhadap sumber daya yang dipikirkan dan diinginkan individu dan memotivasi individu untuk mendapatkannya.

### 2) Negosiasi

Negosiasi adalah proses dimana individu dapat mengakses sumber daya yang dibutuhkan secara bermakna sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya. Tidak hanya itu, negosiasi juga berarti individu memiliki kekuatan untuk mendefinisikan diri sendiri dan salah satu strategi *coping* yang berhasil.

### c. Aspek-Aspek Resiliensi

Pada penelitian Lienberg dkk. (2012) yang kemudian diperbaharui oleh van Rensburg dkk. (2017), terdapat tiga aspek dalam resiliensi yaitu: a) *individual resources* (sumber daya individu) berupa keterampilan pribadi, dukungan teman sebaya, dan keterampilan sosial; b) *relational resources* (sumber daya relasi) berupa pengasuhan fisik dan psikologis; serta c) *contextual resources* (sumber daya kontekstual) berupa sumber daya spiritual, pendidikan, dan budaya.

*Resilience Research Centre* (2018) memperinci tiga aspek resiliensi menjadi dua aspek yaitu: a) *Personal Resilience* (Resiliensi Pribadi) dan b) *Caregiver/ Relational Resilience* (Resiliensi dari Orang Tua/ Pengasuh). Hal ini terkait karena kedua dimensi bergantung pada ekologi sosial individu untuk memperkuat resiliensi mereka.

#### 1) *Personal Resilience* (Resiliensi Pribadi)

Menurut Jefferies dkk. (2018) aspek ini merupakan aspek yang paling memengaruhi proses resiliensi dibandingkan dengan aspek resiliensi yang berhubungan dengan keluarga/ pengasuh.

*Personal resilience* terbagi ke dalam dua indikator yaitu intrapersonal berupa keterampilan pribadi dan interpersonal

berupa keterampilan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa proses resilien dapat dihasilkan dari dalam individu, khususnya keyakinan dan sikap mereka.

## **2) *Caregiver/ Relational Resilience* (Resiliensi dari Orang Tua/ Pengasuh)**

Aspek ini terkait dengan karakteristik hubungan yang dibagi dengan orang tua atau pengasuh utama. Lebih jelas lagi pada aspek ini terbagi menjadi dua yaitu (van Rensburg dkk., 2017):

- *Physical caregiver* (pengasuhan fisik) yang lebih berfokus dengan perhatian secara fisik seperti kebutuhan dasar yaitu makanan dan tempat tinggal.
- *Psychological caregiver* (pengasuhan psikologis) yang berhubungan dengan perhatian secara psikologis seperti kehadiran secara emosional berbentuk dukungan, kenyamanan, dan keamanan

Kedua aspek resiliensi tersebut merupakan sumber daya yang dapat digunakan individu untuk mengembangkan kemampuan resiliensi. Michael Ungar (2019) merumuskan secara umum sumber daya resiliensi diantaranya: 1) Struktur/ rutinitas; 2) Konsekuensi/ akuntabilitas; 3) Hubungan yang intim/ mendalam;

4) Hubungan lainnya yang mendukung; 5) Identitas yang kuat; kontrol diri; 6) Perasaan memiliki/ keterhubungan, afiliasi agama, spiritualitas, budaya, dan tujuan hidup; 7) Hak dan tanggung jawab dalam keadilan sosial; 8) Kebutuhan dasar terpenuhi seperti keamanan dan dukungan; 9) Berpikir positif; dan 10) Kesejahteraan fisik dan finansial.

#### **d. Manfaat Meningkatkan Resiliensi**

Resiliensi memainkan peran penting terutama pada remaja untuk mengatasi kesulitan yang akan terjadi dan tidak dapat terhindarkan di dalam hidup dengan menggunakan keterampilan dan kekuatan yang mereka punya.

Resiliensi akan membantu remaja dalam menghadapi masa depan dengan keyakinan dan optimisme yang lebih besar (Papházy, 2003). Sehingga resiliensi sangat dibutuhkan remaja untuk menghadapi berbagai masalah diantaranya:

1. Masalah umum, misalnya: ejekan, *bullying*, keraguan diri, tidak ada teman, putus hubungan, citra tubuh, dll.
2. Krisis umum, misalnya kematian, perceraian orang tua, penyakit, kecelakaan, dll.

3. Masalah akademik, misalnya: masalah membaca/ menulis/ pemahaman seperti masalah ingatan atau masalah pemrosesan, atau kesulitan belajar lainnya

Ketika menghadapi masalah, remaja sering merasakan kesepian, takut, dan rentan terhadap serangan fisik atau emosi. Namun perasaan tersebut kurang kuat dirasakan bagi remaja yang memiliki daya resiliensi yang baik. Oleh sebab itu resiliensi penting untuk ditingkatkan dengan tujuan mendorong remaja untuk menjadi lebih mandiri dan bebas untuk membuat keputusan sendiri, bertanggung jawab, memecahkan masalah, dan peduli (Papházy, 2003).

#### **e. Strategi Meningkatkan Resiliensi**

Resiliensi dapat ditingkatkan pada usia berapa pun. Berikut ini beberapa strategi untuk meningkatkan resiliensi:

##### **1) Konseling**

Hal efektif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi peserta didik yang rendah yaitu melalui beberapa layanan dalam konseling. Hasil penelitian dari Ainiah dan Khusumadewi (2018) menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi peserta didik kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan

Sidoarjo dapat ditingkatkan dengan penerapan konseling kelompok realita. Kemudian penelitian dari Sholih, Rochani, Khairun, & Hakim (2017) menunjukkan hasil bahwa *bibliokonseling* efektif dalam peningkatan resiliensi peserta didik.

Michael Ungar dalam bukunya yang berjudul *Working with children and youth with complex needs: 20 skills to build resilience* (2015) mengungkapkan kemampuan konseling yang dapat dilakukan konselor atau Guru BK dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang berfokus pada proses resiliensi yaitu navigasi dan negosiasi.

Pada proses navigasi, sepuluh kemampuan yang dibutuhkan yaitu: (1) Memastikan sumber daya tersedia; (2) Membuat sumber daya dapat diakses; (3) Mengeksplorasi hambatan untuk berubah; (4) Membangun jembatan ke layanan dan dukungan baru; (5) Menanyakan tentang kebermaknaan; (6) Membuat solusi rumit masalah yang konseli pecahkan; (7) Menemukan teman/ dukungan pada konseli; (8) Menanyakan apakah strategi *coping* bersifat adaptif atau maladaptif; (9) Mengeksplorasi tingkat motivasi konseli; dan (10) Menjadi advokat bagi konseli

Lalu pada proses negosiasi, sepuluh kemampuan yang dibutuhkan yaitu: (1) Mengeksplorasi pikiran dan perasaan; (2) Mengeksplorasi konteks masalah yang terjadi; (3) Berdiskusi mengenai tanggungjawab pada perubahan pola *coping*; (4) Membantu agar suara siswa terdengar; (5) Menawarkan nama yang baru dan berbeda untuk masalah yang sedang dihadapi konseli; (6) Menyepakati deskripsi baru dari masalah sesuai dengan cara konseli melihatnya; (7) Menemukan sumber daya internal dan eksternal yang diperlukan untuk mempraktikkan solusi baru; (8) Mempersiapkan kemungkinan perubahan yang diharapkan; (9) Mengidentifikasi saat-saat ketika konseli melakukan cara-cara baru untuk mengatasi dan mendiskusikan siapa yang akan melihat perubahan tersebut; dan (10) Membantu konseli menemukan cara untuk meyakinkan orang lain bahwa mereka telah berubah.

## **2) Bimbingan kelompok (*psychoeducational group*)**

Dalam penelitian Madihie dkk. (2016), *Resilient Therapy Intervention* (RT-I) diterapkan dalam bimbingan kelompok di panti asuhan untuk remaja yatim-piatu untuk meningkatkan konsep diri mereka. Kemudian hasil penelitian Chandler dkk. (2015) menggunakan *Empower Resilience Intervention* (ERI)

untuk membangun kapasitas resiliensi dengan pendekatan psikoedukasi kepada dewasa muda yang telah mengalami *Adverse childhood experiences* (ACE).

### 3) Program Pelatihan

Program pelatihan menjadi salah satu intervensi dari resiliensi yang sering menggunakan metode seperti diskusi, permainan peran, latihan praktis, dan pekerjaan rumah untuk memperkuat konten pelatihan.

Dilaksanakan secara tatap muka baik individu atau kelompok dengan format yang digunakan berbasis *online* atau pelatihan multi-format menggabungkan berbagai format misalnya tatap muka dan pelatihan melalui telepon (I dkk., 2017). Selain itu, sebagian besar berisi elemen psiko-edukatif untuk memberikan informasi tentang konsep resiliensi atau elemen pelatihan khusus misalnya restrukturisasi kognitif.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Nursalim (2015) menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi peserta didik kelas X tahun pelajaran 2014-2015 SMKN 1 Cerme, Gresik dapat ditingkatkan dengan penerapan program RAP (*the Resourceful Adolescents Programme*).

#### 4) *Self-help*

Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Songprakun dan McCann (2012) dengan menggunakan biblioterapi dalam *self-help* 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) yang memiliki bentuk lain salah satunya berupa buku bantuan diri (*self-help book*).

Selain itu, berdasarkan penelitian dari Schotanus-Dijkstra dkk. (2015) menunjukkan bahwa multikomponen dari intervensi psikologi positif dengan *self-help* menunjukkan kemanjuran dan biaya yang efektif pada komponen kesejahteraan termasuk resiliensi.

Salah satu contoh buku bantuan diri dari Michael Ungar yaitu *Change Your World: The Science of Resilience and the True Path to Success* (2019) memaparkan empat strategi mengembangkan resiliensi untuk sukses yaitu:

- Mengubah diri sendiri
- Memanfaatkan sebaik mungkin peluang yang dimiliki dari dua belas sumber daya yang dapat digunakan sehingga terjadi perubahan

- Mengubah dunia untuk dapat memiliki lebih banyak dari dua belas sumber daya yang dapat digunakan
- Jika semua hal yang dilakukan gagal, ubah tujuan yang diinginkan sehingga tidak terlalu kecewa ketika tidak ada perubahan sama sekali.

#### f. Alat Ukur Resiliensi

Salah satu alat ukur resiliensi yang populer yaitu *The Child and Youth Resilience Measure* (CYRM) yang dikembangkan dari perspektif bahwa resiliensi adalah konstruksi sosial-ekologis (Resilience Research Centre, 2018).

CYRM adalah alat ukur laporan diri berjumlah 28 item yang dikembangkan untuk menilai pengalaman resiliensi berdasarkan budaya di kalangan anak muda berusia 11-23 tahun. Awalnya CYRM memiliki 58 item asli yang kemudian dikurangi menjadi 28 item dan memiliki versi yang lebih pendek yaitu 12 item. Hingga saat ini, alat ukur tersebut sudah diterjemahkan ke dalam 20 lebih bahasa dan digunakan dalam lebih dari 150 studi penelitian (Jefferies dkk., 2018).

CYRM yang digunakan dalam penelitian merupakan versi revisi terbaru dan memiliki kategori pengguna seperti untuk anak-anak berusia 5-9 tahun menggunakan *CYRM-Child Version*,

remaja berusia 10-23 tahun dengan *CYRM-Revised*, dan untuk orang dewasa yang berusia 18 tahun atau lebih menggunakan *ARM-Revised*. Sementara pengguna dewasa muda usia 18-23 tahun dapat diberikan *CYRM-Revised* atau *ARM-Revised*.

Versi revisi dari alat ukur ini terdiri dari 17-item dan setiap item dapat dinilai dengan 3 atau 5 poin pada skala Likert. Semua item dalam langkah-langkah tersebut semuanya positif dan karena itu penilaian melibatkan penjumlahan jawaban secara sederhana (Jefferies dkk., 2018).

### **3. Sekolah Unggulan**

#### **a. Pengertian Sekolah Unggulan**

Hadirnya sebuah lembaga pendidikan berupa sekolah unggulan berawal dari keinginan untuk memiliki sekolah yang mampu bersaing dalam hal penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat berprestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Menurut perspektif Departemen Pendidikan Nasional (as cited in Syuhud, 2019), sekolah unggulan merupakan sekolah yang dikembangkan dan diproses seperti sekolah konvensional lainnya

dengan memberikan perlakuan tambahan kepada semua peserta didiknya untuk mencapai keunggulan pada keluaran (*output*).

#### **b. Karakteristik Sekolah Unggulan**

Berikut ini karakteristik sekolah unggulan diantaranya yaitu (Ansyar, as cited in Syuhud, 2019):

- 1) Seleksi masuk yang cukup ketat kepada calon peserta didik yang mendaftar dengan berbagai kriteria seperti:
  - Prestasi belajar yang baik ditunjukkan dari NEM, angka rapor, dan hasil tes akademik lainnya.
  - Skor psikotes.
  - Tes fisik dan kesehatan.
- 2) Memiliki lingkungan belajar yang kondusif secara fisik dan psikologis.
- 3) Sarana dan prasarana serta layanan yang lebih lengkap untuk menunjang kebutuhan peserta didik dalam belajar maupun menyalurkan minat dan bakat pada bidang intra kurikuler dan ekstra kurikuler.
- 4) Melakukan pengembangan kurikulum dan improvisasi yang disesuaikan dengan keunggulan yang dimiliki peserta didik.

- 5) Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan memiliki kualifikasi mutu yang baik karena sistem rekrutmen dan seleksi yang sangat ketat
- 6) Proses belajar mengajar yang berkualitas dan rentang waktu yang dihabiskan di sekolah pun lebih lama dari sekolah biasanya.
- 7) Memiliki lebih banyak prestasi akademik dan non akademik dibanding sekolah-sekolah yang ada di daerah sekitarnya.
- 8) Perlakuan tambahan di luar kurikulum nasional yang merupakan nilai lebih bagi sekolah unggulan terletak pada pengembangan materi kurikulum; pelayanan bimbingan dan konseling; program pengayaan dan pengajaran remedial; pembinaan kreatifitas dan disiplin, serta kegiatan ekstrakurikuler lainnya, sehingga memberikan manfaat tambahan di luar kurikulum nasional.

**c. SMAN Unggulan M.H. Thamrin**

SMAN Unggulan M.H. Thamrin merupakan sekolah unggulan dengan sistem asrama/ *boarding school* yang dikelola langsung dibawah Pemda Provinsi DKI Jakarta dan terletak di Bambu Apus, Jakarta Timur.

Sekolah ini dirancang khusus untuk pencapaian prestasi di bidang keilmuan lebih tepatnya pada mata pelajaran *hard science* seperti Matematika, Fisika, Kimia, dan Biologi sehingga diberi julukan sebagai *School of Science Olympiad* (*Sejarah Sekolah SMAN Unggulan M.H. Thamrin*, n.d.). Oleh sebab itu hanya ada jurusan IPA di sekolah ini. Selain kurikulum Nasional, SMAN Unggulan M.H. Thamrin juga menerapkan kurikulum tambahan yaitu kurikulum *Cambridge* dan Olimpiade.

Setiap minggunya selalu ada pengumuman prestasi yang diukir oleh peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin. Hal tersebut tidak mengherankan selain karena intensitas belajarnya yang tinggi, SMAN Unggulan M.H. Thamrin menerapkan beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh calon peserta didik yang akan mendaftar seperti: 1) Nilai rata-rata minimal pada semester 1 sampai 5 khususnya mata pelajaran sains dan Bahasa Inggris adalah 8.0; 2) Memiliki minimal IQ sebesar 120; 3) Lulus test akademik dan test psikologi; dan 4) Bersedia untuk tinggal di asrama.

Kegiatan peserta didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin pun terbilang cukup padat dimana mereka akan bersekolah seperti biasa dan pulang ke asrama sekitar pukul 14.00-15.00. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan ekstra kurikuler atau kegiatan

organisasi yang diikuti oleh peserta didik. Setiap hari Kamis sore terdapat program rutin berupa pengabdian masyarakat yang disebut Thamrin Mengajar sebagai bentuk dorongan kepada peserta didik untuk ikut berpartisipasi dalam memberikan bimbingan belajar sains kepada masyarakat sekitar sekolah (Perdana dkk., 2018).

Pada pukul 19.00 semua peserta didik kecuali kelas 12 wajib mengikuti kegiatan tutor malam di sekolah hingga pukul 21.45 dan ketika pukul 22.00 tidak ada lagi aktifitas peserta didik di luar asrama. Setiap peserta didik harus mematuhi peraturan asrama karena jika melanggarnya akan terkena hukuman dari pembina asrama.

Contoh peraturan di asrama seperti peserta didik tidak boleh telat saat apel makan pagi dan malam, tidak boleh telat mengikuti apel pagi di asrama dan keluar dari asrama lebih dari pukul 06.30, serta bagi umat muslim wajib beribadah bersama di masjid sementara bagi non-muslim beribadah sesuai dengan agamanya masing-masing. Peserta didik pun tidak hanya menerima rapor akademik tetapi juga menerima rapor tentang aktifitas selama di asrama yang diisi oleh pembina asrama.

Permasalahan yang ditemui di SMAN Unggulan M.H. Thamrin tidak jauh berbeda dengan temuan di SMAN Unggulan lainnya

seperti stres. Penelitian yang dilakukan Desmita pada tahun 2005 memaparkan bahwa stres yang dialami peserta didik unggulan berasal dari intensitas belajar yang tinggi, peningkatan mutu pendidikan dari program pengembangan kurikulum, keharusan menjadi pusat keunggulan, waktu belajar formal yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak, dan sebagainya (Desmita, 2014).

Kemudian permasalahan lain yang dapat ditemui di SMAN Unggulan M.H. Thamrin mengingat sistem pendidikan yang diterapkan adalah *boarding school*, tentunya bagi beberapa peserta didik baru akan mengalami masalah adaptasi. Sama seperti masalah di pesantren yang merupakan salah satu jenis *boarding school* dimana hasil penelitian Yuniar dkk. Pada tahun 2005 (as cited in Pritaningrum & Hendriani, 2013) menunjukkan setiap tahunnya terdapat santri baru yang mengalami masalah dalam melakukan proses penyesuaian diri, seperti tidak mampu mengikuti pelajaran, tidak bisa tinggal di asrama karena tidak bisa hidup terpisah dengan orang tua, melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan pondok dan sebagainya.

## B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian Ainiah dan Khusumadewi (2018) menunjukkan kemampuan resiliensi peserta didik kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo dapat ditingkatkan dengan penerapan konseling kelompok realita. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Sholih, Rochani, Khairun, & Hakim (2017) menunjukkan hasil bahwa *bibliokonseling* efektif dalam peningkatan resiliensi peserta didik.

Penelitian lainnya mengenai intervensi untuk meningkatkan resiliensi yang dilakukan Fitriani & Nursalim (2015) menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi peserta didik kelas X tahun pelajaran 2014-2015 SMKN 1 Cerme, Gresik dapat ditingkatkan dengan penerapan program RAP (*the Resourceful Adolescents Programme*). Alat pengumpul data yang digunakan adalah angket yang berisi daftar periksa masalah serta angket resiliensi.

Kemudian hasil penelitian Chandler dkk. (2015) menggunakan *Empower Resilience Intervention* (ERI) untuk membangun kapasitas resiliensi menggunakan pendekatan psikoedukasi kepada dewasa muda yang telah mengalami *Adverse childhood experiences* (ACE). Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat kelompok yang signifikan secara statistik dengan interaksi waktu untuk aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan tidak ada perubahan signifikan dalam perilaku berisiko atau skor resiliensi oleh kelompok. Remaja dalam kelompok intervensi melaporkan tentang

membangun kekuatan, membingkai ulang resiliensi, dan menciptakan koneksi pendukung.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Songprakun dan McCann (2012) mengenai penggunaan *self-help* dengan biblioterapi untuk meningkatkan resiliensi pada individu yang sedang depresi di Thailand. Biblioterapi mudah digunakan dan mudah diakses dari pendekatan standar untuk mendorong pemulihan. Hal ini dimasukkan sebagai tambahan untuk pekerjaan perawat kesehatan mental dan profesional lainnya dalam meningkatkan resiliensi dan pemulihan pada orang dengan depresi moderat di masyarakat.

Hasil penelitian dari Schotanus-Dijkstra dkk. (2015) menunjukkan kemanjuran dan biaya yang efektif pada multikomponen komprehensif dari intervensi *self-help* yang membuat tingkat kesejahteraan dan pertumbuhan meningkat. Komponen kesejahteraan yang termasuk dalam intervensi yaitu: resiliensi, emosi positif, penggunaan kekuatan, optimisme, kasih sayang diri, dan hubungan positif.