

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Reivich dan Shatte, 2002). Menurut Grotberg (2003) resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, memperbaiki, atau menyesuaikan dirinya ketika berhadapan dengan kesulitan dalam hidup. Resiliensi merupakan salah satu kemampuan yang wajib dimiliki seseorang karena dapat digunakan untuk beradaptasi dan mengelola stress dalam kehidupan sehari-hari.

Benard (2001) mendefinisikan bahwa resiliensi dibutuhkan untuk dapat bangkit meskipun mengalami situasi yang penuh resiko. Selain itu, resiliensi juga merupakan aspek penting bagi setiap individu, khususnya saat menghadapi berbagai tantangan, agar seseorang memiliki motivasi untuk bangkit kembali ketika sedang dilanda berbagai permasalahan hidup.

Pemenuhan kebutuhan seseorang terhadap resiliensi tidak didapat begitu saja melainkan terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi resiliensi. Gwyther (2011) berpendapat bahwa beberapa faktor yang dapat memengaruhi resiliensi yaitu spiritualitas, *self esteem*, dan dukungan sosial. Sedangkan Grotberg (2003) berpendapat bahwa faktor yang dapat memengaruhi resiliensi adalah faktor *i am* yang merujuk pada kekuatan internal mencakup kemandirian serta tanggung jawab pribadi, faktor *i have* mengacu pada dukungan dan sumber daya eksternal yang memperkuat ketahanan, serta faktor *i can* yang melibatkan keterampilan untuk menyelesaikan masalah.

Peserta didik yang sedang menjalani pendidikan di tingkat SMP, membutuhkan keterampilan resiliensi dalam menghadapi tantangan yang terjadi di hidupnya. Rosana (2023) menemukan fakta bahwa peserta didik dengan tingkat stres yang rendah dikarenakan memiliki keterampilan resiliensi dengan kategori tinggi, begitu pula sebaliknya. Peserta didik dengan tingkat resiliensi yang tinggi

juga memiliki motivasi belajar yang tinggi (Sudarmin, 2023). Rosma (2023), dalam penelitiannya juga menemukan fakta bahwa peserta didik yang memiliki keterampilan resiliensi memiliki kemampuan *school well-being* yang tinggi.

Seperti halnya peserta didik di sekolah regular, peserta didik yang memilih sekolah asrama sebagai sistem pendidikan pun memiliki tantangan tersendiri serta membutuhkan keterampilan resiliensi untuk bangkit dari berbagai permasalahan yang dialaminya di sekolah. Sekolah asrama adalah lembaga pendidikan di mana para peserta didik tidak hanya belajar, tetapi mereka bertempat tinggal dan hidup menyatu di lembaga tersebut. Sekolah asrama mengkombinasikan tempat tinggal para siswa di institusi sekolah yang jauh dari rumah dan keluarga mereka dengan diajarkan agama serta pembelajaran beberapa mata pelajaran (Maksudin, 2010). Sekolah berasrama mampu menampung peserta didik dari berbagai latar belakang yang tingkat heteroginitasnya tinggi, mereka berasal dari berbagai daerah yang mempunyai latar belakang sosial, budaya, tingkat kecerdasan dan kemampuan akademik yang beragam, kondisi ini membuat peserta didik berinteraksi dengan teman-temannya yang berbeda sehingga melatih mereka menghargai pluralitas (Fauti, 2006). Setiawan (2013) mengemukakan secara umum sekolah asrama menerapkan pola dengan penjadwalan yang ketat bagi peserta didik, disiplin dalam tugas, aturan untuk berperilaku dengan tepat dan sanksi bagi yang berkelakuan buruk.

Dari berbagai karakteristik peserta didik di sekolah asrama, penelitian terdahulu menemukan bahwa keterampilan resiliensi memberi pengaruh terhadap peserta didik di sekolah asrama. Mahasin dan Harsono (2022) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dan resiliensi pada peserta didik penghafal Al-Qur'an, yang dianggap mendukung keberhasilan proses hafalan. Ketika peserta didik menghadapi kendala yang dapat menghambat daya ingat, diperlukan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasinya. Penelitian lain oleh Alim (2023) juga mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan peserta didik dalam beradaptasi. Kemampuan ini membantu mereka berkembang menjadi individu yang lebih baik, mampu hidup mandiri jauh

dari orang tua, menjalankan berbagai aktivitas tanpa tekanan, serta menerima konsekuensi internal maupun eksternal dengan sikap lapang, sehingga dapat menjalani kehidupan yang sejahtera di lingkungan pesantren. Sirojjudin (2020) dalam penelitiannya terhadap santri pesantren mengungkapkan bahwa rendahnya resiliensi santri disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengelola tekanan dan mengekspresikan emosi. Hal ini menunjukkan betapa seriusnya dampak yang dapat terjadi akibat lemahnya resiliensi peserta didik jika tidak segera ditangani, sehingga diperlukan langkah konkret untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan keterampilan resiliensi tersebut.

Berbagai intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan keterampilan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Tasijawa (2022) menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah secara signifikan meningkatkan tingkat resiliensi remaja, program-program tersebut meliputi: peningkatan resiliensi pada peserta didik yang mengalami stres dengan pendekatan prososial, pelatihan *mindfulness* melalui program *Learning to BREATHE* (pengurangan stres berbasis *mindfulness*), program intervensi resiliensi dan koping (RCI), serta kurikulum resiliensi *Girls First*. Penelitian lain oleh Murni (2023) membuktikan bahwa teknik *bibliotherapy* dapat meningkatkan resiliensi diri peserta didik di SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung. Peningkatan resiliensi remaja juga bisa ditingkatkan melalui program psikoedukasi dengan metode ceramah dan praktik kegiatan workshop relaksasi dan kreativitas menulis di tas kanvas (Mauna, 2021).

Terdapat intervensi lain yang terbukti dapat meningkatkan keterampilan resiliensi yaitu intervensi manajemen stress yang dilakukan selama delapan minggu pada remaja usia 11-17 tahun (Kallianta, 2021). Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* juga terbukti efektif meningkatkan resiliensi korban *bullying* di SMPN 09 Pontianak (Putri, 2020). Namun, *problem solving* menawarkan teknik yang lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa individu dengan resiliensi diri yang baik memenuhi aspek optimisme dan kemampuan menganalisis masalah pada dirinya, tujuan ini dapat tercapai melalui penerapan teknik *problem solving*. Teknik ini juga membantu

menghindari kesalahan yang muncul akibat jebakan berpikir dan asumsi yang keliru, yang pada gilirannya dapat memperkuat resiliensi dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidup. Penggunaan teknik *problem solving* terbukti berpengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi individu. Bukti-bukti hasil penelitian yang mendukung bahwa teknik *problem solving* efektif untuk mengembangkan keterampilan resiliensi diantaranya, Atviyanto (2020) yang menemukan bahwa penerapan teknik *problem solving* dapat meningkatkan resiliensi peserta didik dari keluarga ekonomi bawah di SMK Negeri 3 Magelang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muslimah (2023) juga membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dipergunakan untuk meningkatkan resiliensi diri peserta didik kelas VIII SMP Negeri 8 Cimahi.

Adapun permasalahan resiliensi yang dihadapi peserta didik di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*, didapatkan melalui studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui hasil *pretest* pada instrumen resiliensi. Individu dengan keterampilan resiliensi yang baik harus memenuhi beberapa aspek berupa adanya kemampuan mereka dalam regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri, kemampuan menganalisis masalah, dan kemampuan meraih apa yang diinginkan. Namun, hasil *pretest* pada instrumen resiliensi menunjukkan bahwa peserta didik dengan keterampilan resiliensi yang rendah belum memenuhi aspek resiliensi terutama pada aspek empati dan efikasi diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik masih belum menunjukkan kapasitas individu yang mampu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosional orang di sekitarnya dan menempatkan diri pada posisi orang lain, peserta didik juga masih sulit untuk membina hubungan yang positif dan saling mendukung dengan orang lain. Selain itu, peserta didik masih kurang memiliki persiapan dan motivasi yang kuat untuk menghadapi tantangan baru, rasa percaya diri yang kurang terhadap kemampuan mereka, sulit untuk bangkit dengan cepat dari kegagalan, serta masih membutuhkan bimbingan dalam memilih langkah-langkah yang tepat untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang terjadi di asrama.

Berkaitan dengan fenomena resiliensi yang telah dipaparkan, serta yang secara langsung terjadi pada peserta didik kelas VIII di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*, upaya layanan yang akan diberikan pada peserta didik adalah penerapan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan dan fungsi pengembangan dan pencegahan (Mugiharso, 2018). Bimbingan kelompok menggunakan situasi kelompok sebagai media pemberian layanan bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggotanya dapat belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan (atau) keterampilan yang diperlukan guna mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi (Rusmana, 2019). Peserta didik dibimbing agar resiliensi yang dimiliki dapat berkembang dengan baik, sehingga peserta didik dapat beradaptasi serta mencegah kesulitan yang lebih rumit dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka alami di asrama.

Sifat umum individu yang resilien menurut Bernard (1991) adalah memiliki kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*). Menurutnya, individu yang resilien sering kali memiliki perencanaan yang baik, yang memudahkan mereka untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehat untuk mencari bantuan dari orang lain. Berdasarkan hal ini, peneliti memilih teknik *problem solving* untuk fokus pada berbagai permasalahan peserta didik, termasuk aspek resiliensi mereka. Dengan teknik ini, peserta didik dapat dihadapkan pada berbagai sudut pandang penyelesaian yang diperoleh dari solusi-solusi yang dihasilkan oleh anggota kelompok (Romlah, 2001). Diharapkan penerapan teknik *problem solving* ini dapat memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengatasi permasalahan mengenai resiliensi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Pengembangan resiliensi dengan teknik *problem solving* menjadi salah satu alternatif yang dapat digunakan karena teknik ini dirasakan merupakan teknik yang paling tepat, hal ini sebelumnya telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Mulpah (2019), resiliensi peserta didik mengalami peningkatan setelah mengikuti bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *problem solving*.

Peningkatan ini terlihat dari kemajuan efisiensi penelitian yang dinilai baik pada siklus I dan kemudian meningkat menjadi sangat baik pada siklus IV. Selain itu, kemampuan resiliensi juga berkembang, dimulai dari tingkat rendah pada siklus I dan terus meningkat hingga mencapai tingkat tinggi pada siklus IV.

Maka, berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* terhadap Resiliensi Peserta Didik di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran resiliensi peserta didik SMPIT Permata Bunda sebelum penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*?
2. Bagaimana gambaran resiliensi peserta didik SMPIT Permata Bunda setelah penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*?
3. Bagaimana pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam terhadap resiliensi peserta didik di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah pengaruh teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok terhadap resiliensi pada peserta didik di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*.

D. Perumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah peneltian sebagai berikut, “bagaimana pengaruh teknik *Problem Solving* dalam Bimbingan Kelompok terhadap Resieliensi Peserta didik di SMPIT Permata Bunda *Islamic Boarding School*?”

E. Tujuan Umum Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap resiliensi peserta didik di SMPIT Permata Bunda Islamic Boarding School.

F. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dalam pengembangan pengetahuan disegala bidang. Adapun kegunaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, memperkaya informasi dan menambah referensi mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi guru BK, agar mempertimbangkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* sebagai salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan resiliensi peserta didik di Sekolah.
- b. Bagi Peneliti, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan penelitian mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan keterampilan resiliensi, atau pemilihan teknik yang dapat mempengaruhi keterampilan resiliensi.