

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era modern ini, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan yang memerlukan penyelesaian yang efektif dan efisien. Kemampuan untuk mengatasi tantangan tersebut dengan cepat dan tepat menjadi suatu keharusan bagi individu. Namun, individu yang tidak mampu mengatasi tantangan tersebut dapat mengalami peningkatan stres dan frustrasi. Tantangan dapat diatasi dengan baik apabila individu mampu berpikir jernih, mengelola emosinya, dan mengembangkan kemampuan resilience. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengatasi tantangan dapat menjadi faktor penting dalam menentukan kesuksesan individu.

Pengalaman masa muda, yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, adalah masa yang penuh dengan tantangan. Menurut Piaget, masa ini karakteristik oleh integrasi individu dengan masyarakat dewasa, dimana individu tidak lagi merasa rendah diri terhadap orang lain yang lebih tua, tetapi sebaliknya, mereka berada pada level yang sama dalam konteks sosial (Hurlock, 2003). Masa ini penuh dengan kecerugiaan dan kesulitan, sehingga individu harus mampu mengatasi tantangan untuk mencapai kesuksesan.

Dalam kaitannya dengan pengembangan masa muda, kemampuan resilience menjadi faktor penting. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan dengan seimbang dan produktif. Individu yang memiliki resiliensi lebih mampu mengatasi kekurangan dan mengembangkan kekuatan diri. Dalam kontras, individu yang tidak memiliki resiliensi dapat mengalami frustrasi dan stres yang meningkat.

Dalam sintesis, kemampuan untuk mengatasi tantangan dan mengembangkan resiliensi menjadi faktor penting dalam menentukan kesuksesan individu. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola

emosinya, berpikir jernih, dan mengembangkan kemampuan resiliensi dapat membantu individu mencapai kesuksesan.

Masa remaja seringkali dipandang sebagai masa yang penuh dengan tantangan, di mana individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam perspektif Piaget, masa remaja dapat diinterpretasikan sebagai tahap perkembangan psikologis, di mana individu mengalami integrasi dengan masyarakat dewasa dan tidak lagi merasa inferior terhadap orang-orang yang lebih tua. Dalam aspek ini, masa remaja dapat dihubungkan dengan masa pubertas, termasuk perubahan intelektual yang signifikan (Hurlock, 2003:206). Periode ini seringkali penuh dengan ketidakpastian dan keuslitan, karena individu yang menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan mereka. Dalam konteks ini, individu yang mengalami masa remaja harus mampu mengatasi tugas perkembangan yang terkait dengan transisi ini, agar dapat menunjang perkembangan mereka menuju dewasa. Kegagalan dalam mengatasi tantangan ini dapat berpotensi menyebabkan individu kehilangan arah dan berdampak pada tahap perkembangan masa depannya.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan remaja adalah pengalaman terhadap adversitas, yang dapat berupa berbagai masalah atau peristiwa kemalangan yang dialami masa muda. Menurut beberapa penelitian, adversitas dapat berupa musibah, pengalaman buruk, peristiwa negatif, kejadian tidak menyenangkan, kondisi sarat resiko, situasi stres yang berat, dan kondisi yang menyebabkan trauma. Meskipun pengalaman adversitas yang dihadapi oleh remaja mungkin berbeda, keberhasilan mereka dalam mengatasi tantangan tersebut diyakini akan membentuk landasan yang kuat untuk kehidupan dewasa mereka. Namun, tidak semua remaja mampu mengatasi tantangan tersebut dengan sukses. Beberapa remaja mengalami kegagalan karena tidak berhasil melepaskan diri dari kondisi yang merugikan. Dalam kontras, ada juga remaja yang bertahan dan pulih dari tantangan yang mereka alami akibat adversitas. Dalam kaitannya dengan ini, penting untuk memahami bagaimana remaja menghadapi dan menangani pengalaman adversitas tersebut.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif terhadap kesulitan atau trauma yang dihadapi, disebut sebagai resiliensi. Resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang memungkinkan individu untuk menghadapi dan menangani kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau sumber-sumber signifikan lain yang dapat menyebabkan stres. Menurut Grotbergh (1995), resiliensi adalah suatu kapasitas universal yang memungkinkan seseorang, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, meminimalisasi, atau mengatasi efek-efek yang merusak dari kesulitan yang dihadapi. Dalam sintesis, resiliensi dapat didefinisikan sebagai suatu proses adaptasi yang memungkinkan individu untuk menghadapi dan menangani berbagai jenis kesulitan, termasuk trauma, tragedi, ancaman, atau sumber-sumber signifikan lain yang dapat menyebabkan stres.

Menurut definisi yang dikemukakan sebelumnya, resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif terhadap kesulitan atau trauma yang dihadapi. Dalam kaitannya, individu yang memiliki resiliensi lebih cenderung memiliki fungsi intelektual yang baik, karena mereka dapat melindungi dirinya dalam menghadapi masalah dan menjadi lebih termotivasi, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik. Penelitian oleh Setyoningrum (2019) menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi siswa. Pengembangan resiliensi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal, seperti interaksi dengan teman sebaya (peer) baik di sekolah maupun di luar sekolah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Hendriani (2019:96). Remaja yang memiliki resiliensi memiliki faktor-faktor promotif yang terdiri dari sumber daya (resource) dan aset yang menggambarkan aspek positif dalam kehidupan remaja. Sumber daya atau resources merujuk pada faktor-faktor yang ada dalam diri remaja, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau orang disekitarnya (Hendriani, 2019:97). Dalam sintesis, faktor-faktor ini memungkinkan remaja untuk mengatasi tantangan dan meningkatkan kesadaran diri.

Dalam beberapa tahun terakhir, peristiwa terkait dengan resiliensi telah terjadi di kalangan remaja, salah satu contohnya adalah laporan CATAHU (Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2019) yang menunjukkan peningkatan jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan sebesar 31% dari tahun sebelumnya. Data dari DPPP (Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak) Sumatera Selatan menunjukkan bahwa pada tahun 2022, terdapat 101 korban kekerasan seksual terhadap perempuan dalam usia 13-17 tahun, dengan jenjang pendidikan SMA/SLTA Sederajat. Jumlah kasus kekerasan di Sumatera Selatan pada tahun 2020 sebanyak 341 kasus, yang mengalami penurunan 6,58% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dalam rekapitulasi data, angka kekerasan seksual terhadap anak di bawah umur unit PPA (Perlindungan Perempuan dan Anak) menjelaskan bagaimana kekerasan seksual telah terjadi, termasuk persetubuhan, pemerkosaan, percabulan, dan perzinahan pada anak remaja putri di bawah umur.

WHO sebagaimana dikutip oleh Putri & Tobing (2020) World Health Organization (WHO) menyampaikan, bunuh diri telah menjadi fenomena global sebagai penyebab kematian kedua terbanyak pada tahun 2016 dengan temuan terbanyak terjadi pada rentang usia 15 sampai 29 tahun. Diperkirakan ada lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri dan lebih dari 79% kasus bunuh diri terjadi di negara berpenghasilan rendah sampai menengah. Menurut WHO sebagaimana dikutip oleh Putri & Tobing (2020) data statistik WHO (2018) sejak tahun 2000 hingga 2016 memaparkan angka kematian akibat bunuh diri di Indonesia mencapai 3,4% dari 100.000 populasi. Angka ini meningkat sebesar 0,5% dari hasil temuan sebelumnya, yaitu 2,9% dari 100.000 populasi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Aqil Ghoni pada tahun 2023 di SMPN 6 Bojonegoro dari hasil analisis kuisioner yang dibagikan pada tiga sekolah menengah pertama di beberapa kecamatan di kabupaten Bojonegoro terdapat sebanyak 7 siswa masuk dalam kategori resiliensi sangat rendah dengan presentase 9%, 43 siswa masuk dalam kategori rendah dengan presentase 57%, 25 siswa masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 33%. Hasil dari buku panduan ini telah melewati tahap tiga uji ahli yaitu uji ahli bimbingan konseling, uji ahli media, dan uji ahli calon pengguna. Berdasarkan hasil penilaian dari ketiga uji ahli tersebut bahwa Panduan Pelatihan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP korban Bullying berguna untuk meningkatkan resiliensi siswa. Simpulan yang didapatkan dari ketiga uji ahli adalah buku panduan tersebut layak, tepat, menarik, dan dapat digunakan sebagai panduan untuk konselor SMP (Ghoni, 2023).

Berdasarkan beberapa berita yang telah dipaparkan di atas mengenai rendahnya resiliensi, peneliti juga melakukan studi pendahuluan di 2 sekolah. Hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2024 dengan Himatul Ulya, S. Pd. Selaku guru bimbingan dan konseling di MTsN 1 Bojonegoro, ditemukan bahwa terdapat siswa yang mengalami resiliensi rendah, yang ditunjukkan pada banyaknya masalah siswa yang belum mampu menyelesaikannya sendiri, insecure dan overthinking karena beda jauh dengan temanya, merasa terbebani dengan banyaknya tugas, ada tuntutan dari orang tua kepada anaknya untuk berprestasi dan mampu bersaing dengan siswa lain demi mempertahankan prestasi serta masalah pribadi yang lain di usianya yang menginjak remaja kini.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 28 Februari 2024 dengan ibu Yusniar Amali, S. Pd. Selaku guru bimbingan dan konseling SMPN 1 Bojonegoro. Beliau menuturkan bahwa resiliensi yang dilakukan disekolah sebatas mendorong siswa agar bisa menyelesaikan masalah secara mandiri, dan diperkuat dengan pemberian layanan dari guru BK. Perbedaan latar belakang dan kelengkapan keluarga mempengaruhi resiliensi siswa, anak dengan keluarga lengkap cenderung lebih bisa

meningkatkan tingkat resiliensi sedangkan anak yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga atau sekelilignya cenderung memiliki resiliensi yang rendah. Kurangnya motivasi diri juga menyebabkan rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh individu.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti melalui pencarian fenomena atau peristiwa dan wawancara maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan ketahanan diri ketika sedang menghadapi masalah, musibah, trauma, kejadian yang tidak menyenangkan, pengalaman buruk dengan sikap mampu menghadapinya serta mampu mengubah persepsi dari negatif ke positif. Untuk itu, peristiwa ini tidak bisa dikesampingkan. Apabila seseorang tidak mampu mengatasinya maka akan mempengaruhi tugas perkembangan dan kehidupan selanjutnya.

Dengan adanya penanganan yang benar untuk mengurangi resiliensi rendah salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan layanan konseling sebagai pencegahan. Layanan bimbingan konseling diberikan oleh guru bimbingan konseling yang memiliki tugas, tanggung jawab dan wewenang dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling terhadap siswa di sekolah. Menurut Willis (2011:159) konseling individu mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya. Biasanya selama proses konseling perorangan pembahasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien, adanya konseling perorangan maka pikiran, perasaan dan sikap menjadi semakin terarah. (Muthohharoh & Karneli, 2020)

Berdasarkan penjelasan Willis (2011:18) konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu-individu yang membutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang selalu berubah. Pendapat lain yang dikemukakan oleh Rogers bahwa

konseling sebagai hubungan membantu di mana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien), agar dapat menghadapi persoalan ataupun konflik yang dihadapi dengan lebih baik (Anggraini, 2023). Layanan konseling individu pada dasarnya adalah percakapan satu lawan satu antara klien dan konselor.

Hollipah (2011) Konseling individu adalah kunci dari setiap aktivitas bimbingan dan konseling. Jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Hal ini karena setelah menguasai teknik konseling individu, proses konseling lainnya menjadi lebih mudah untuk dilakukan. Proses konseling individu mempunyai dampak yang signifikan terhadap kemajuan konseli. Hal ini dikarenakan dalam konseling individual, konselor berupaya memperbaiki sikap konseli melalui interaksi tatap muka seiring berjalannya waktu, sehingga membawa perbaikan baik pada diri maupun pikiran konseli, perasaan, sikap, dan perilaku.

Pendapat para ahli tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling individu adalah segala apa yang dibutuhkan orang lain (klien atau konseli) dalam rangka pengentasan masalah pribadi serta mendorong untuk mengembangkan potensi konseli, dalam suasana tatap muka secara langsung dengan membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli. Konseling individu dapat membantu individu mengatasi pikiran negatif tentang diri mereka dengan melakukan treatment yang tepat

Dengan mengacu pada asumsi tersebut, teridentifikasi bahwa resiliensi rendah pada peserta didik dapat muncul sebagai hasil dari kecenderungan yang berakar pada keyakinan diri yang negatif, yang kemudian menciptakan perilaku yang tidak tepat pada individu tersebut. Oleh karena itu, pemberian layanan konseling menjadi suatu kebutuhan, dengan penekanan pada aspek kognitif dan perilaku. Salah satu metode efektif untuk merubah pandangan atau keyakinan peserta didik adalah melalui penerapan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan CBT sendiri merupakan suatu metode yang umum dalam pelaksanaan konseling, yaitu dengan mengajak peserta didik untuk mengenali dan mengubah pola pikir yang merugikan, serta menggantinya dengan pandangan yang lebih positif. Menurut Oemarjoedi

(2003:6-9) CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Pendekatan ini menerapkan strategi khusus, seperti teknik self instruction untuk mencapai perubahan yang diinginkan.

Menurut Meichenbaum sebagaimana dikutip oleh Hidayah et al. (2023) teknik self instruction adalah cara individu mengajarkan pada diri mereka sendiri bagaimana menangani secara efektif terhadap situasi yang sulit bagi diri mereka sendiri. Melibatkan identifikasi keyakinan-keyakinan disfungsional yang dimiliki seseorang dan mengubahnya menjadi lebih realistis, serta melibatkan teknik-teknik modifikasi perilaku. Sedangkan menurut Baker & Butler (1984) teknik self instruction adalah teknik dan teori modifikasi perilaku kognitif dengan menggunakan pola verbalisasi (lisan). Teknik ini dikembangkan untuk membekali individu dengan strategi pemecahan masalah yang dapat diterapkan pada perilakunya, sehingga teknik ini termasuk dalam kategori untuk menangani masalah emosional dan perilaku, karena teknik ini didesain bertujuan untuk memberikan strategi kepada individu dalam menangani masalah yang diaplikasikan pada perilakunya sendiri.

Dengan demikian, menggunakan teknik self instruction dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan resiliensi pada diri peserta didik dengan cara memodifikasi perilaku mereka sendiri. Modifikasi perilaku tersebut dilakukan dengan menggunakan verbalisasi diri sebagai rangsangan dan penguatan selama menjalani treatment. Sehingga, peserta didik dapat belajar untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan, serta melatih peserta didik untuk berpikir dan berperilaku positif, sehingga mereka memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, berani untuk berpendapat dan mengekspresikan dirinya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik self instruction dapat meningkatkan resiliensi pada diri peserta didik terutama dalam kegiatan pembelajaran. Maka dengan ini penulis bermaksud untuk melakukan

penelitian mengenai "Keefektifan Teknik Self Instruction Dengan Konseling Individu Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa MTsN 1 Bojonegoro".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas dapat dirumuskan sebagai berikut yaitu :

- 1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat perilaku *resiliensi* pada siswa?
- 1.2.2 Bagaimana keefektifan teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Mengetahui gambaran tingkat perilaku *resiliensi* pada siswa.
- 1.3.2 Mengetahui keefektifan teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* siswa.

1.4 Manfaat Penelitian Dan Batasan Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dan tambahan untuk mengetahui keefektifan teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* siswa.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan validitas keefektifan teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* siswa.

1.4.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja yang berada di fase *resiliensi* rendah untuk dapat memahami serta mengetahui penanganan yang tepat ketika berada di fase *resiliensi* rendah. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan acuan pada penelitian selanjutnya.

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak membahas masalah yang terlalu luas, maka proposal skripsi ini membataskan ruang lingkup pada keefektifan

teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* dengan objek penelitian peserta didik SMP.

1.6 Asumsi

Resiliensi merupakan ketahanan diri ketika sedang menghadapi masalah, musibah, trauma, kejadian yang tidak menyenangkan, pengalaman buruk dengan sikap mampu menghadapinya serta mampu mengubah persepsi dari negatif ke positif. Apabila individu masih dikuasai oleh emosi negatifnya dan belum bisa menelaraskan pikiran dapat dikatakan tidak akan berhasil seseorang tersebut untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik. Kemampuan untuk menangani tantangan pada hidup tidaklah semua orang sama rata. Tinggi rendahnya suatu kemampuan dalam mengatasi dan beradaptasi serta bangkit dari keterpurukan pada masalah kehidupan mempengaruhi masa atau tingkat usia pada diri individual. Dalam perjalanan pertumbuhannya, remaja dihadapkan pada tugas perkembangan yang harus diatasi dengan baik untuk mendukung perkembangan mereka menuju dewasa. Kegagalan dalam mengatasi tantangan ini dapat berpotensi membuat remaja kehilangan arah ketika memasuki fase dewasa serta berdampak pada tahap perkembangannya.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa *resiliensi* pada siswa MTsN 1 Bojonegoro menggunakan layanan konseling individu dengan teknik *self instruction* dapat meningkatkan ketahanan diri untuk dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dengan pendekatan CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Pendekatan ini menerapkan strategi khusus, seperti teknik *self instruction* untuk mencapai perubahan yang diinginkan.