

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja menurut Hurlock (1997), dikutip dalam Jannah (2017), diartikan sebagai periode krusial dalam kehidupan di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang intens. Pada masa remaja, individu mulai menemukan jati diri melalui interaksi sosial yang intens, persahabatan yang mendalam, dan pengalaman jatuh cinta (Ulfah, 2016). Dijelaskan juga oleh Kurniawati (2015), bahwa masa remaja akan mengalami perubahan yang cukup signifikan terkait fisik psikologis, biologis dan sosialnya. Selanjutnya pendapat Huvighurst (1972), yang dikutip dalam Ruswahyuningsih & Afiatin (2015), menyatakan bahwa remaja dihadapkan pada tugas perkembangan yang menuntut penyesuaian diri yang optimal untuk mencapai pertumbuhan yang sehat. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah fase perkembangan yang terjadi pada masa anak-anak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitifnya. Perkembangan masa remaja yang terjadi tentunya akan memunculkan permasalahan sesuai dengan tahap perkembangannya.

Permasalahan yang muncul di masa remaja dipengaruhi dari berbagai faktor yang kompleks dan saling berkaitan. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh remaja adalah kegelisahan yang disebabkan ketika menjalin hubungan pacaran. Berdasarkan pemikiran Kyns (2001), dikutip dalam Kalsum & Laksmiwati (2023), pacaran adalah hubungan antara dua orang yaitu laki-laki dan perempuan di mana mereka memiliki keterikatan perasaan tertentu di dalam hati masing-masing yang mendasari terjalinnya suatu hubungan. Setiap orang yang berpacaran mereka pasti menginginkan hubungannya dapat dipertahankan dan dilanjutkan hingga ke jenjang yang lebih serius, membangun rumah tangga dan hidup bahagia dengan pasangannya. Namun, tidak selamanya suatu hubungan dapat berjalan dengan baik. Banyak sekali orang berpacaran yang pada akhirnya berakhir ditengah jalan atau biasa disebut dengan putus cinta.

Putus cinta adalah pengalaman menyakitkan yang menandai berakhirnya sebuah hubungan yang penuh harapan (Yuwanto, dikutip dalam Irfan 2019). Putus cinta dapat menyebabkan dampak psikologis yang signifikan, yaitu stress dan depresi. Remaja akan mengalami hilangnya kepercayaan diri, dan kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Pada perkembangan masa remaja, emosional yang dimiliki masih berubah-ubah. Sehingga saat remaja mengalami permasalahan seringkali akan berdampak pada psikisnya, seperti menurunnya nafsu makan, hingga tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari Aska et al. (2022). Putus cinta dapat memicu reaksi emosional yang kuat, mulai dari kesedihan mendalam hingga kemarahan yang meluap-luap. Individu yang mengalaminya mungkin mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, dan merasa kehilangan harapan. Dalam kasus yang parah, mereka bahkan mungkin mengalami pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidup. Namun tidak semua individu mengalami gejala tersebut, beberapa individu mampu mengatasi rasa sakit yang dirasakan. Dalam hal ini resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk pulih dari kesulitan, sehingga dapat menjadi faktor penentu dalam sejauh mana seseorang mampu mengatasi permasalahannya untuk pulih dari rasa sakit. Remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi lebih mampu untuk mengatasi tantangan kehidupan, termasuk mengatasi putus cinta.

Fenomena yang dilansir pada Kompas.com oleh Pratiwi (2021), seorang siswi berinisial FV warga desa Sekolajang tewas gantung diri di samping pintu kelas X IPA di lantai 2 kompleks SMAN 1 Srengar. FV menggantung dirinya menggunakan dasi abu-abu bagian dari seragam sekolahnya dan mengikat pada kayu kecil tempat papan nama kelas dikaitkan. Kapolres Blitar mengungkap penyebab FV gantung diri dikarenakan putus cinta. Selanjutnya, dilansir pada Liputan6.com oleh Adirin (2022), seorang pemuda berinisial AJ warga asal Kecamatan Sekar, Bojonegoro nekat melompat ke sungai lantaran depresi. Jenazah korban ditemukan dalam keadaan mengapung di aliran Sungai Bengawan Solo. Menurut keterangan keluarga, korban mengalami depresi karena putus cinta. Dari kejadian di atas dapat disimpulkan penyebab terjadinya kasus bunuh diri salah satunya dikarenakan tingkat resiliensi yang rendah.

Dijelaskan oleh Reivich. K & Shatte (2002), dikutip dalam Khomzah dkk (2018), kapasitas individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa traumatis atau stresor. Penjelasan dari Wagnild dan Young dikutip dalam Nashori & Saputro (2021), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan hidup, bangkit dari keterpurukan, dan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.. Selanjutnya Reivich & Shatterr (2002), dikutip dalam Siti Kalsum (2023), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi kesedihan, kegagalan, dan trauma dengan tetap menjaga keseimbangan emosional. Resiliensi memainkan peran penting dalam mengatasi dampak psikologis dan emosional dari putus cinta. Dari pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi, dan beradaptasi ketika menghadapi situasi yang merugikan dalam hidupnya, termasuk mengatasi konsekuensi pasca putus cinta dengan lebih adaptif.

Mengungkap pendapat Vania Paramitha (2019), pasca putus cinta pada remaja lebih banyak menimbulkan dampak psikologis negatif daripada positif, remaja sering mengalami stress, kecemasan dan kesedihan yang dapat menantang kesejahteraan mental mereka. Individu yang resilien akan mampu mengubah strategi dan taktik mereka dalam menghadapi situasi yang berubah. Remaja yang resilien memiliki sikap optimis terhadap kehidupan. Mereka cenderung melihat sisi positif dari situasi sulit dan mempercayai bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan. Remaja yang resilien akan cenderung memiliki kontrol emosi yang baik dan tidak terjebak dalam siklus negatif perasaan sehingga mampu menjaga keseimbangan emosional. Mengembangkan resiliensi dapat membantu remaja melewati masa-masa sulit seperti putus cinta dengan lebih baik, mempercepat proses penyembuhan dan membuka pintu untuk pertumbuhan pribadi yang positif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Balen melalui kegiatan observasi dan wawancara dengan konselor sekolah, yaitu Ibu Siti Asiyah S.Pd, M.Pd., pada tanggal 07 November 2023. Didapatkan hasil observasi dan wawancara, ditemukan bahwa sebanyak 15 siswa atau 48% siswa memiliki Tingkat resiliensi rendah, yang disebabkan karena putus cinta. Diketahui dari permasalahan yang ditemukan adalah 1. Trauma emosional seperti marah, kecewa, dan sedih; 2. Tingkat stress dan kecemasan, individu merasa sulit untuk

beradaptasi dengan perubahan status hubungan; 3. Gangguan tidur, perasaan sedih ketika putus cinta menyebabkan individu mengalami insomnia; 4. Perubahan pada pola makan, kesehatan, dan membuat khawatir keluarga; 5. Penurunan konsentrasi yang berdampak pada kinerja sekolah; 6. Perubahan mood, ada dimana merasakan kesedihan yang begitu mendalam; 7. Perubahan persepsi diri, kurang percaya diri dalam menjalin hubungan baru dan cenderung merasa bersalah atas berakhirnya hubungan cintanya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa dampak dari resiliensi remaja yang rendah akibat putus cinta jika tidak segera diatasi akan memberikan dampak negative pada perilaku remaja. Maka, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok sebagai cara untuk meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta. Menurut Corey (2015), konseling kelompok merupakan Upaya untuk mencegah munculnya masalah pendidikan sosial, karir, dan pribadi, konseling kelompok mengutamakan komunikasi interpersonal yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan penekanan pada masalah sekarang dan saat ini dan konseling kelompok berfokus pada masalah, isi dan tujuan kelompok yang memengaruhi anggota kelompok. Selanjutnya Prayitno (2004), dikutip dalam Pardede & Dalimunthe (2020), konseling kelompok adalah wadah untuk berbagi dan mendiskusikan berbagai masalah, baik yang bersifat umum maupun pribadi. Dijelaskan juga oleh Mashudi (2012), dikutip dalam Myta & Zainul (2014), konseling kelompok adalah layanan yang efektif untuk mengatasi berbagai masalah psikologis. Selanjutnya menurut Gibson dan Mitchell konseling kelompok menekankan pada perkembangan pribadi konseli, seperti meningkatkan keterampilan sosial dan mengubah sikap. (Myta & Zainul, 2014).

Konseling kelompok sebagai wadah dimana remaja dapat bertukar pengalaman mereka dengan individu yang mengalami hal yang sama. Melalui interaksi dengan orang lain dalam kelompok, remaja akan mendapat pengertian lebih baik mengenai diri sendiri, kebutuhan, serta harapan. Melalui konseling kelompok remaja mampu menyadari bahwa perasaan yang mereka alami setelah putus cinta adalah bagian dari proses pemulihan sehingga terbentuk alternatif pemecahan masalah dalam meningkatkan resiliensi pada remaja pasca putus cinta. Hal tersebut senada dengan buku penelitian yang dilakukan oleh (Arofah, n.d.

2019). Dari uraian di atas maka penulis simpulkan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan untuk membantu konseli menghadapi masalah dan dilaksanakan dalam situasi kelompok yang melibatkan fungsi saling menerima dan mendukung serta konseling kelompok dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu remaja mengatasi perasaan sulit setelah putus cinta dan memperkuat resiliensinya dalam menghadapi kehidupan.

Konseling kelompok dalam mengatasi remaja yang memiliki resiliensi rendah akan efektif apabila dikombinasikan dengan 1 teknik CBT. Arofah, n.d. (2019), menyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* membantu konseli untuk membentuk kembali pola pikir, emosi, dan tindakan kita dengan fokus pada kemampuan otak untuk menganalisis secara mendalam. Kita akan dilatih untuk terus bertanya, mengevaluasi, dan mengambil keputusan yang lebih objektif. Tujuannya adalah agar kita bisa merespons berbagai situasi masalah dengan cara yang lebih efektif dan membangun. Dalam penelitian ini penulis memakai salah satu teknik yang terdapat pada pendekatan CBT ini yaitu teknik *cognitive restructuring*. Arofah, n.d. (2019), menyatakan *cognitive restructuring* merupakan salah satu cara mengubah pola pikir negatif dalam terapi kognitif perilaku adalah dengan mengganti pikiran-pikiran yang salah atau tidak rasional dengan pikiran yang lebih realistis, membantu konseli menemukan cara berpikir rasional agar mampu menghadapi kondisi kecemasan. Teknik *cognitive restructuring* merupakan suatu pendekatan terapeutik yang bertujuan untuk mengenali serta mengubah pola pikir irasional yang mendasari emosi dan perilaku maladaptif. Melalui teknik ini, konseli diajarkan untuk menguji dan menantang pikiran-pikiran negatif, serta menggantinya dengan interpretasi yang lebih objektif dan adaptif. (Rika, 2016). Dari uraian di atas disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* adalah teknik yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif yang seringkali menjadi akar dari masalah emosi dan perilaku.

Melalui *cognitive restructuring* remaja mampu mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih adaptif serta mampu belajar untuk melihat situasi dengan cara lebih optimis dan memiliki pemikiran positif untuk mengatasi kesulitan. Sehingga hal tersebut dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi. Dibuktikan melalui

penelitian Krisyana (2014), dikutip dalam Fadillah & Muis (2020), bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan resiliensi 4 siswa di SMA Negeri Singaraja yang dilihat melalui meningkatnya resiliensi rendah dengan skor 92,5 menjadi resiliensi tinggi dengan skor 152,25 dan menjadi resiliensi sangat tinggi dengan skor 161,65. Keempat peserta didik yang melakukan konseling mendapat skor resiliensi ≥ 160 semakin baik kemampuan kognitif peserta didik maka akan semakin tinggi resiliensinya.

Analisis terhadap latar belakang tersebut disimpulkan bahwa remaja pasca putus cinta dengan resiliensi yang rendah akan kesulitan menghadapi masalah, stress, dan mengembangkan diri. Maka, peneliti mengambil judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Putus Cinta di SMA Negeri 1 Balen”.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan di atas maka diketahui rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi faktual mengenai resiliensi remaja putus cinta di SMA Negeri 1 Balen?
2. Bagaimana efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dapat diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan Resiliensi pada Remaja Pasca Putus Cinta?

1.3 Tujuan

Dari rumusan di atas maka diketahui penelitian ini secara umum bertujuan untuk:

1. Mengetahui bagaimana kondisi faktual mengenai resiliensi remaja putus cinta di SMA Negeri 1 Balen.
2. Mengetahui bagaimana efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dapat diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi pada remaja pasca putus cinta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan terkait resiliensi, konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca atas remaja yang mengalami putus cinta.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis pada penelitian ini, dapat peneliti paparkan sebagai berikut:

1. Bagi sekolah SMA Negeri 1 Balen, hasil penelitian ini dapat disampaikan kepada pihak terkait termasuk orang tua untuk berpartisipasi dalam upaya meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta.
2. Bagi guru BK SMA Negeri 1 Balen, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan ajar khususnya bagi guru BK pada layanan konseling kelompok dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta di SMA Negeri 1 Balen.
3. Bagi siswa SMA Negeri 1 Balen, penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan atau pengetahuan tentang efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan resiliensi pada remaja pasca putus cinta.
4. Bagi mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, khususnya mahasiswa prodi BK, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan sebagai sumber belajar bagi mahasiswa.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi sumber inspirasi bagi para peneliti untuk menghasilkan karya-karya inovatif di bidang Bimbingan Konseling

1.5 Batasan Penelitian

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka pembahasan akan difokuskan pada kajian mengenai efektifitas konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive*

restructuring untuk meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta di SMA Negeri 1 Balen.

1.6 Asumsi

Rendahnya resiliensi siswa SMA Negeri 1 Balen akibat putus cinta merupakan isu serius yang menuntut adanya intervensi. Model penanganan yang efektif dan praktis harus segera diimplementasikan. Ada beberapa langkah yang bisa kita ambil untuk membantu siswa menjadi lebih tangguh, dengan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* yaitu mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih adaptif. Konseling kelompok merupakan sebuah proses terapeutik yang melibatkan interaksi dinamis dalam suatu kelompok, di mana hubungan yang hangat, terbuka, dan saling percaya antara anggota kelompok menjadi kunci dalam mencapai tujuan individu maupun kelompok. Dalam penelitian ini, setiap anggota kelompok diberikan hak untuk mengekspresikan pengalaman pribadi, serta menyampaikan pendapat dan gagasannya. Dengan demikian dapat memungkinkan siswa memperoleh mengenai bagaimana meningkatkan resiliensi dari pengalaman anggota kelompok lain.

Resiliensi tidak hanya merupakan sifat bawaan, tetapi juga dapat dikembangkan dan diperkuat melalui pengalaman hidup, dukungan sosial, dan upaya diri. Sehingga resiliensi dapat dilatih melalui beberapa cara untuk meningkatkannya. Dengan *cognitive restructuring* yaitu merupakan suatu teknik untuk mengubah pemikiran yang merugikan dengan pemikiran yang lebih positif, realistis, dan sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang dipandu oleh konselor, dengan tujuan membantu anggota kelompok lebih terbuka dalam mengekspresikan diri dan meningkatkan resiliensi melalui proses refleksi atas pengalaman pribadi mereka.