

BAB I

PENDAHULUAN

Pada Bab I dipaparkan tentang topik penelitian yang berhubungan dengan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

1.1. Latar Belakang Penelitian

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki manusia, resiliensi muncul pada semua anak melalui perkataan, tindakan, dan lingkungan sekitar mereka. Kontribusi orang dewasa dalam membentuk resiliensi yaitu dengan memberi semangat anak agar mandiri, tanggung jawab, empati, dan altruistik. Orang dewasa mengajarkan cara komunikasi, *problem solving*, menangani pikiran, perasaan, dan perilaku negatif (Grotberg dan Bernard, 1995). Menurut Santrock (2014) resiliensi adalah individu yang beradaptasi secara positif dan mencapai hasil sukses dalam menghadapi berbagai risiko. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka resiliensi adalah kesanggupan individu dalam menanggapi dan beradaptasi secara positif ketika dihadapkan dengan risiko.

Terdapat penelitian terdahulu yang menyatakan pentingnya resiliensi, menurut Steinhart dan Dolbier (2008), anak dengan tingkat resiliensi tinggi dapat beradaptasi dari pemikiran negatif, mampu mengubah kondisi menjadi positif, sehingga anak memiliki motivasi berprestasi, dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi pada dirinya. Selain itu menurut Sharkey (dalam Muwakhidah 2021), resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahan merupakan hal yang penting bagi peserta didik yang kerap mengalami kesulitan. Maka dari itu resiliensi menjadi sebuah kemampuan yang perlu dikembangkan oleh peserta didik, sehingga peserta didik dapat bertahan dalam menghadapi kejadian-kejadian di dalam kehidupannya.

Kenyataan yang terjadi di pesantren saat ini adalah, terdapat peserta didik yang tidak betah tinggal dipesantren, dan memutuskan untuk keluar dari pesantren.

Salah satu data dari Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Bandung Tahun Ajaran 2016-2017 menyatakan siswa yang selesai mengikuti program pesantren 71%-72% (Nugroho, 2018), angka tersebut menunjukkan terdapat kondisi yang perlu diatasi agar presentasinya dapat dinaikan menjadi lebih baik. Hal tersebut terjadi pula di salah satu pesantren di Tasikmalaya, yaitu Pesantren yang menjadi tempat penelitian, SMA IT Nurul Jannah, jika dipresentasikan siswa yang bertahan hingga lulus di pesantren yaitu 60%-65%.

Saat ditelusuri lebih lanjut melalui proses wawancara dan observasi, didapatkan alasan peserta didik memilih keluar dari pesantren karena tidak mampu bertahan dengan banyaknya target dan aturan pesantren. Selain itu peserta didik juga merasa keterbatasan fasilitas yang disediakan oleh pesantren. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kondisi resiliensi atau kemampuan bertahan dalam situasi sulit pada diri peserta didik tidak semuanya ada pada keadaan yang baik, artinya harus ada solusi untuk mengatasi probelmatika tersebut. Hal tersebut seiring dengan studi milik Zalfa (2014) yang menyatakan terdapat kemampuan resiliensi yang rendah pada kehidupan santri di pesantren.

Rendahnya resiliensi pada peserta didik di pesantren tersebut ditandai dengan rendahnya regulasi emosi, regulasi emosi adalah salah satu aspek penting dari resiliensi. Rendahnya regulasi emosi ini terindikasi dari beberapa peserta didik yang kesulitan dalam mengelola emosi, mereka kerap merasa cemas, marah, atau terlalu terpengaruh oleh emosi negatif, selain itu peserta didik kurang memiliki fleksibilitas emosional, mereka kesulitan beradaptasi dengan peristiwa yang tidak terduga, hal tersebut diduga dapat menghambat kemampuan untuk mengatasi tantangan. Seperti pernyataan Nabila (2019) bahwa, semakin tinggi regulasi emosi individu maka akan semakin tinggi pula resiliensinya.

Sekain itu rendahnya resiliensi peserta didik di pesantren ditandai dengan rendahnya kemampuan efikasi diri, beberapa dari mereka merasa tidak yakin mampu mengatasi kesulitan, mereka cenderung menghindari risiko atau situasi yang dianggap

sulit, padahal efikasi diri adalah salah satu aspek penting dalam resiliensi, (Nabila dan Ashshddiqi, 2023) Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula reseiliensinya, penting bagi individu untuk memiliki efikasi diri yang tinggi agar mampu untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi kesulitan.

Peserta didik yang tinggal di pesantren modern biasanya ada pada usia remaja. Pada proses perkembangan, manusia akan merasakan beberapa permasalahan dan kesulitan sejak masa anak-anak, masa remaja, hingga masa dewasa. Biasanya pada masa remaja tantangan lebih banyak datang karena perubahan yang harus dihadapi oleh remaja pun banyak, dari mulai berubahnya fisik, biologis, psikologis, hingga perubahan sosial. Menurut Erikson (Desmita, 2010), masa remaja adalah masa yang ada pada tahap perkembangan psikososial *ego identity vs role confusion*, maka dari itu tugas perkembangan remaja pada masa tersebut adalah menyelesaikan krisis identitas sehingga diharapkan terbentuk identitas yang stabil. Peserta didik di pesantren harus melaksanakan rutinitas yang padat berupa, kegiatan belajar dan mengajar di sekolah, ekstrakurikuler yang dapat menunjang minat dan bakat peserta didik, dan kegiatan keagamaan, untuk menunjang hal tersebut maka diperlukan resiliensi yang tinggi pada diri peserta didik, resiliensi adalah kemampuan untuk menanggapi sesuatu secara sehat dan produktif saat seseorang menghadapi kesulitan atau pun trauma, resiliensi sangat penting untuk mengelola stress dalam kehidupan (Reivich dan Shatte, 2002). Oleh karena itu resiliensi merupakan hal yang penting dimiliki oleh peserta didik yang menjalani proses pendidikannya untuk meraih masa depan.

Jika resiliensi merupakan hal yang penting untuk dikembangkan oleh peserta didik, maka dari itu usaha yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi peserta didik yaitu melalui layanan bimbingan dan konseling oleh guru Bimbingan Konseling atau Konselor. Salah satu layanan yang bisa diberikan adalah Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy*. Beberapa hasil penelitian menyatakan, *Adventure Based Counseling* adalah salah satu intervensi yang efektif untuk pengembangan

karakter positif dan mengubah perilaku, seperti meningkatkan resiliensi, kebahagiaan, konsep diri, efikasi diri, *well-being*, dan percaya diri (Albright, 2016; Whittington *et. al.*, 2016; Flescher, *et. al.*, 2017; Nugraha, 2018). Dari penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli tersebut menganggap bahwa salah satu manfaat *Adventure Based Counseling* adalah meningkatkan resiliensi, sehingga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengembangkan kemampuan resiliensi peserta didik.

Selain itu menurut Baby (2016) *Experiential learning* berbentuk lokakarya pembentukan tim yang memiliki kegiatan rekreasi, permainan, dan pelatihan berpengaruh signifikan untuk meningkatkan harga diri, resiliensi, dan toleransi perbedaan pendapat. Maka seperti yang dinyatakan sebelumnya bukti hasil penelitian menunjukkan bahwa *Adventure Based Program* memiliki potensi untuk meningkatkan resiliensi remaja khususnya peserta didik.

Adventure Based Gestalt Therapy atau bisa disebut konseling berbasis petualangan berasal dari sebuah tradisi filsafat “eksperiensial” yang diartikan sebagai “*learning by doing , with reflection*”, (Glass dalam Newes dan Bandoroff, 2004:1), Belajar secara “eksperiensial” mengacu pada keyakinan bahwa belajar adalah hasil pengalaman seseorang secara langsung, selain itu proses belajar yang baik terwujud ketika semua *multiple sense* atau perasaan individu terlibat aktif. Terwujudnya belajar yang optimal yaitu saat keterlibatan fisik beserta mental individu meningkat. Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* dilaksanakan dalam situasi kelompok dan kegiatan-kegiatan permainan kelompok agar merangsang individu mentransformasi pengalaman dan mengefektifkan kondisi kelompok ketika menghadapi masalah. Maka dari itu Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* diasumsikan dapat membantu peserta didik untuk mengembangkan resiliensi.

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Resiliensi merupakan suatu kemampuan yang melibatkan fungsi kognitif, fungsi emosi, dan fungsi perilaku untuk melindungi individu dari segala rintangan dalam kehidupan (Banaag, 2002). Resiliensi dianggap penting bagi peserta didik

karena membantu mereka ketika dihadapkan dengan kesulitan, tantangan, dan masalah yang tidak bisa dihindari (Phapazy, 2003). Remaja yang memiliki resiliensi pada tingkat tinggi, dapat mempertahankan aspirasi dan harapan pribadi, mempunyai kemampuan untuk memecahkan masalah, karena mengerti aspek positif dari pengalaman, dan kompeten secara sosial untuk mengubah hal yang sulit menjadi sumber motivasi (Wang dan Gordon dalam Mallicj dan Kaur, 2016). Oleh karena itu resiliensi merupakan faktor yang dinilai perlu dikembangkan untuk peserta didik dalam proses tumbuh kembangnya.

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama telah memasuki usia remaja, mereka memiliki masalah tersendiri dalam kehidupannya (Gunarsa, dalam Khotimah dan Kumaidi, 2019). Berbagai permasalahan bisa saja terjadi jika remaja tidak memiliki kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi lingkungannya, pada masa remaja adalah fase yang penuh gejolak emosi, dan masa pencarian jati diri. Sehingga pada masa itu remaja memerlukan intervensi positif dari orang-orang yang ada di sekitarnya.

Upaya untuk meningkatkan resiliensi telah banyak dikembangkan di Indonesia menggunakan berbagai Teknik dan pendekatan dalam Bimbingan dan Konseling. Wahyuni dan Wulandari (2021) buku bantuan diri mengenai resiliensi dengan judul “Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit” dengan materi dan lembar kerja yang tersedia untuk mengembangkan resiliensi dianggap sangat layak dalam pengembangan resiliensi.

Sedangkan pada penelitian ini intervensi yang akan digunakan untuk mengembangkan resiliensi peserta didik adalah Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy*. Penggunaan Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* dapat memfasilitasi pertumbuhan sosio-emosional, pribadi, perubahan perilaku peserta didik. Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* bukan hanya memiliki manfaat psikis tetapi juga fisik (Milles dalam Fletcher dan Hinkle, 1987). Kegiatan fisik

memungkinkan peserta didik untuk dapat mengekspresikan perasaan frustrasi dan cemas.

Berdasarkan paparan diatas, masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* efektif untuk mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya tahun ajaran 2022-2023”. Dengan melakukan uji Efektivitas Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* untuk mengembangkan resiliensi peserta didik.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian ini adalah sebagai berikut;

1. Apakah Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* efektif untuk mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya?
2. Bagaimana profil resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya?
3. Bagaimana rancangan program Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* untuk mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan utama pada penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Menguji efektivitas Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* dalam mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu,
2. Memperoleh kecenderungan profil resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya.
3. Memperoleh rancangan program hipotetik Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* untuk mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya.

1.5. Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat pada penelitian ini yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut;

1. Manfaat Teoretis

- a. Sudut pandang teoretis, diharapkan hasil penelitian dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan bimbingan dan konseling, serta menambah wawasan referensi mengenai efektivitas Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* mengembangkan resiliensi peserta didik SMA IT Nurul Jannah Tasikmalaya.
- b. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pemikiran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan melakukan pengujian Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy* pada aspek variable lain, atau menguji intervensi lain untuk mengembangkan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat penelitian praktis sebagai berikut;

- a. Hasil penelitian dapat menjadi salah satu rujukan dan pertimbangan guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan resiliensi peserta didik melalui Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy*
- b. Penelitian dapat memberikan gambaran, acuan, dan pedoman untuk mengembangkan resiliensi peserta didik melalui Bimbingan *Adventure Based Gestalt Therapy*.