

BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab 1 dipaparkan mengenai latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan tesis.

A. Latar Belakang Masalah

Resiliensi adalah istilah untuk menggambarkan ketahanan yang relatif terhadap pengalaman risiko psikososial. Istilah resiliensi mengacu pada fenomena mengatasi stres atau kesengsaraan, karena resiliensi dianggap penting sebagai kompetensi yang harus dimiliki semua orang, maka selama dua puluh atau tiga puluh tahun terakhir telah berkembang studi terhadap konsep resiliensi (Rutter, 1999). Kerangka berfikir dari resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja dan orang tua dapat kembali bangkit dan bertahan dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka (Desmita,2009; Bonanno,2004), karena kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan merupakan kondisi yang cenderung dialami oleh semua manusia. Ozer, Best, Lipsey, & Weiss, (dalam Bonanno ,2004) menyatakan , kebanyakan manusia setidaknya akan mengalami satu kekerasan dan situasi yang mengancam jiwa.

Kondisi stres, trauma, kekerasan, dan situasi yang mengancam jiwa merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat menjadi peristiwa traumatik bagi individu yang mengalaminya. Pengalaman yang tidak menyenangkan dan peristiwa traumatik yang mengganggu fungsi normal kehidupan individu dikenal dengan istilah *adversity* atau adversitas, hal itu sesuai dengan ungkapan Riley & Masten. (2001) yang menjelaskan adversitas sebagai berikut *“Adversity refers to experiences that have the potential to produce underasirable outcomes by disrupting normal function.”*

Remaja juga tidak luput dari adversitas. Menurut Hurlock (1980:208) masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Elkind dan Postman (dalam Fuhrmann, 1990 dalam Retnowati, 2017) menyebutkan tentang fenomena akhir abad duapuluh, yaitu berkembangnya kesamaan perlakuan dan harapan terhadap anak-anak dan

orang dewasa. Efek dari fenomena abad duapuluh menyebabkan anak-anak masa kini mengalami banjir stres yang datang dari perubahan sosial yang cepat dan membingungkan serta harapan masyarakat yang menginginkan mereka melakukan peran dewasa sebelum mereka matang secara psikologis untuk menghadapinya. Tekanan-tekanan tersebut menimbulkan akibat seperti kegagalan di sekolah, penyalahgunaan obat-obatan, depresi dan bunuh diri, keluhan-keluhan somatik dan kesedihan yang kronis. Lebih lanjut dikatakan bahwa masyarakat pada era teknologi maju dewasa ini membutuhkan orang yang sangat kompeten dan trampil untuk mengelola teknologi tersebut. Ketidakmampuan remaja mengikuti perkembangan teknologi yang demikian cepat dapat membuat mereka merasa gagal, malu, kehilangan harga diri, dan mengalami gangguan emosional.

Bellak (dalam Fuhrmann, 1990 dalam Retnowati, 2017) secara khusus membahas pengaruh tekanan media terhadap perkembangan remaja. Menurutnya, remaja masa kini dihadapkan pada lingkungan dimana segala sesuatu berubah sangat cepat. Mereka dibanjiri oleh informasi yang terlalu banyak dan terlalu cepat untuk diserap dan dimengerti. Semuanya terus bertumpuk hingga mencapai apa yang disebut *information overload*. Akibatnya timbul perasaan terasing, keputusasaan, absurditas, problem identitas dan masalah-masalah yang berhubungan dengan benturan budaya.

Uraian di atas memberikan gambaran betapa majemuknya masalah yang dialami remaja masa kini. Tekanan-tekanan sebagai akibat perkembangan fisiologis pada masa remaja, ditambah dengan tekanan akibat perubahan kondisi sosial budaya serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang demikian pesat seringkali mengakibatkan timbulnya masalah-masalah psikologis berupa gangguan penyesuaian diri atau gangguan perilaku. Selain itu Noltmeyer dan Bush (2013) menjelaskan bahwa anak-anak dan remaja di seluruh dunia menghadapi berbagai jenis pengalaman yang merugikan, tidak menyenangkan bahkan traumatik yang berpotensi mengganggu perkembangan, seperti perselisihan keluarga, konflik senjata, tunawisma, kelaparan, salah asuh pada anak, penyakit kronis, masalah sosial, kehilangan, bencana alam dan lain sebagainya.

Remaja yang mengalami peristiwa tidak menyenangkan tersebut ada yang mampu bertahan tetapi ada pula yang tidak mampu bertahan. Remaja yang tidak mampu bertahan rentan dalam melakukan penyimpangan, hal itu disebabkan adanya rasa frustrasi karena merasa tidak mampu keluar atau menyelesaikan masalahnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Schoon (2004) bahwa remaja berisiko (*at-risk adolscent*) biasanya menjadi remaja yang rentan (*traubled adolscent*). Bukanlah suatu faktor kebetulan bila remaja yang mengalami gangguan psikologis akibat ditimpa kemalangan atau tekanan yang berat itu masih mampu bertahan. Remaja yang mampu bertahan biasanya akan bangkit kembali dari tekanan hidup yang dihadapi dan berusaha menjadi lebih baik lagi dari saat sebelum menghadapi tekanan tersebut, kemampuan orang yang mampu bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukan itu disebut resiliensi (Bennard ,2004:13).

Resiliensi mewujudkan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang menghadapi kesulitan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Revich & Shatte dalam Munawaroh (2014:3) di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan, karena resiliensi merupakan hal yang esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan. Hasil penelitian jangka panjang selama 16 tahun yang dilakukan Ferguson dan Lynskey (1996) di New Zealand terhadap 940 kelompok kelahiran remaja yang berusia 16 tahun menghasilkan pengetahuan bahwa faktor yang terkait dengan ketahanan remaja terhadap kesulitan masa kecil adalah : (a) keterpaparan tinggi pada kesulitan keluarga selama masa kanak-kanak dan (b) penyalahgunaan zat, berbagai masalah eksternal selama masa remaja termasuk penyalahgunaan zat, pelanggaran remaja dan masalah sekolah. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa Remaja tangguh dicirikan oleh IQ yang jauh lebih tinggi, pencarian kebahagiaan yang lebih rendah dan afiliasi yang lebih rendah dengan rekan sebayanya, dengan faktor-faktor tersebut yang bertindak secara akumulatif untuk mempengaruhi probabilitas ketahanan terhadap masalah eksternalisasi.

Resiliensi dianggap penting dalam kehidupan, oleh karena itu banyak hasil penelitian yang mengungkapkan tentang pengembangan resiliensi. Penelitian

yang dilakukan Widuri (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi, artinya semakin tinggi regulasi emosi berarti semakin tinggi juga resiliensi, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Sukmatun (2015) menghasilkan bahwa pengaruh pelatihan regulasi juga sangat berpengaruh untuk Mengembangkan resiliensi pada remaja yang tinggal dipanti asuhan. Selain itu kecerdasan emosional juga di perlukan untuk mengembangkan resiliensi diri, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian terhadap pengguna NAPZA di situ dapat dilihat adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi, semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi resiliensinya. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosionalnya maka semakin rendah resiliensinya (Setyowati, 2010). Selain kecerdasan emosional kecerdasan spiritual remaja juga memberikan kontribusi bagi pengembangan resiliensi (Nay & Diah , 2013). *Locus of control* juga dibutuhkan untuk mengembangkan resiliensi bagi remaja yang orang tuanya bercerai (Dipayanti & Chairani, 2012).

Seorang remaja mungkin tangguh dalam menghadapi satu jenis resiko, tetapi mungkin tidak tangguh dalam menghadapi resiko yang lain. Proses resiliensi juga bervariasi untuk berbagai kelompok remaja. Resiliensi untuk remaja perkotaan dan pinggiran kota, mungkin berbeda dengan resiliensi remaja pedesaan. Demikian pula, resiliensi cenderung berbeda untuk tinggi rendah status sosial ekonomi remaja. Untuk pria atau pun wanita, remaja awal dan remaja akhir, atau imigran dan non imigran (Fergus & Zimmerman, 2005).

Impilikasi lemahnya dimensi resiliensi menyebabkan maraknya aksi bunuh diri pada remaja (Nugroho, 2012). Kemudian dalam situs *jurnal.untan.ac.id* tercatat remaja wanita yang memiliki latar belakang ekonomi lemah rela melakukan kegiatan protistusi hanya karena membutuhkan uang untuk memenuhi gaya hidup yang identik dengan kemewahan . Remaja mantan pecandu narkoba yang dikembalikan ke lingkungan keluarganya berpotensi kembali menjadi pecandu narkoba (*replase*) bila tidak tahan terhadap hambatan dalam berinteraksi yang berasal dari stigma negatif (Kencanawati, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Christina (2011) remaja korban *bullying* memiliki dampak psikologis seperti malas sekolah, nilai menurun, perasaan

keseharian dan ingin pindah sekolah, kepercayaan diri berkurang dan penyesuaian diri menjadi buruk. Kemudian dalam situs *lifestyle.kompas.com*, Departemen Pendidikan AS mengatakan bahwa siswa yang menjadi korban *bullying* berada pada risiko yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Selain itu masih dalam situs yang sama menurut laporan Akademi Nasional di AS, *bullying* mempengaruhi 18-31% siswa sekolah. Sementara itu, *cyberbullying* mempengaruhi 7-15% anak-anak. Artinya sebgaiian besar peristiwa pembulian terjadi di usia remaja, dan bila korban buli memiliki resiliensi yang rendah maka potensi untuk melakukan aksi bunuh diri lebih besar.

Fenomena-fenomena yang telah diuraikan tersebut mengambarkan betapa pentingnya resiliensi bagi remaja, karena sebagai ujung tombak negara, remaja seharusnya menjadi sosok yang tangguh agar kelak dapat diandalkan bagi kemajuan negara. Resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap orang. Hal ini adalah karena kehidupan manusia senantiasa di warnai oleh *adversity* atau biasa dikenal dengan istilah adversitas (kondisi yang tidak menyenangkan). Adversitas ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan untuk berubah karenanya. Banyak penelitian yang membuktikan resiliensi dapat Mengembangkan dan memberikan pengaruh positif pada kompetensi personal seseorang, misalnya pada penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2011) membuktikan bahwa resiliensi memberikan pengaruh positif terhadap perilaku asertif remaja.

Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang, termasuk remaja memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Jadi, setiap individu, termasuk remaja, pada dasarnya memiliki kemampuan untuk belajar menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Remaja yang resilien dicirikan sebagai individu yang memiliki kompetensi secara sosial, dengan keterampilan-keterampilan hidup seperti: pemecahan masalah, berpikiran kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Mereka memiliki minat-minat khusus, tujuan-tujuan yang terarah, dan motivasi untuk berprestasi di sekolah dan dalam kehidupan (Henderson & Milstein, dalam

Desmita,2012). Berdasarkan ungkapan tersebut resiliensi sebenarnya adalah kemampuan yang bisa dikembangkan dan dilatih. Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian integral dari pendidikan memiliki peran yang besar dalam mengembangkan resiliensi siswa, agar ke depannya siswa dapat lebih siap menghadapi dan dapat mengatasi segala kesulitan hidup.

B. Identifikasi Dan Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Masa remaja adalah usia bermasalah karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya (Hurlock,1980:208). Remaja yang tertimpa kemalangan atau kondisi yang tidak menyenangkan (adversitas) (Desmita, 2012:228) akan mudah tertekan, sehingga membuat remaja mudah mengalami trauma, stress, dan kecemasan (Bonanno,2004).

Kondisi yang tidak menyenangkan (adversitas) dalam dunia remaja biasanya meliputi kekerasan dalam keluarga (Solihin,2004) bencana alam (Retnowati dan Munawaroh, 2009), perceraian orang tua (Dipayanti dan Chairani, 2009) stress , trauma dan kecemasan (Bonanno,2004). Untuk menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, sejumlah ahli psikologi memandang perlu mengembangkan kekuatan individu. Dalam hal ini resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, tidak ada ketekunan, tidak rasionalitas, tidak ada *insight*.

Sejumlah riset yang telah dilakukan menyakinkan bahwa gaya berpikir seseorang sangat ditentukan oleh resiliensinya, dan resiliensi juga menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya (Desmita, 2012:226-227). Untuk mengembangkan resiliensi siswa, guru bimbingan dan konseling dapat melakukan bimbingan. Bimbingan merupakan proses membantu individu mencapai perkembangan optimal (Kartadinata dalam Yusuf dan Nuriksan, 2014:6). Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling berperan menjadi pembimbing untuk mengembangkan resiliensi siswa.

Setiap individu adalah unik begitu juga dengan remaja. Seorang remaja mungkin tangguh dalam menghadapi satu jenis resiko, tetapi mungkin tidak

tangguh dalam menghadapi resiko yang lain (Ferguson & Zimmerman, 2005). Begitu juga dengan kualitas resiliensi setiap individu juga berbeda. Menurut Grotberg (Desmita, 2012:229), kualitas resiliensi tidak sama dalam setiap orang, sebab kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang tersebut.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan di atas, setiap orang memiliki tingkat resiliensi yang berbeda, ada yang tinggi sedang ataupun rendah hal itupun tergantung oleh berbagai macam faktor dan besar kecilnya dukungan sosial. Oleh karena itu bimbingan dan konseling dapat dijadikan salah satu upaya mengembangkan resiliensi seseorang, terutama para remaja di tingkat sekolah menengah. Dalam hal ini Kartadinata (dalam Desmita, 1999:185) mengungkapkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan upaya yang diwajibkan di sekolah-sekolah menengah untuk memberi perhatian khusus pada perilaku yang kurang sesuai dengan harapan, sehingga siswa dapat mandiri dan berkembang secara optimal. Oleh karena itu pentingnya resiliensi bagi remaja yang memiliki pengalaman adversitas karena dampak rendahnya resiliensi dapat menempatkan remaja pada posisi *at risk adolescence*.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu bagian integral dari pelaksanaan pendidikan yang mampu memberikan layanan bagi peserta didik, dalam hal ini, peran pembimbing sangat dibutuhkan karena bimbingan dan konseling merupakan upaya pendidikan yang secara khusus menangani masalah-masalah peserta didik. Natawidjaja (Yusuf dan Nurikhsan, 2014 :7) mengartikan bimbingan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga individu tersebut sanggup mengerahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian individu dapat menikmati kebahagiaan hidupnya, dan dapat memberi sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat pada umumnya.

Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial. Salah satu layanan yang terbukti efektif dalam bimbingan konseling untuk mengembangkan potensi diri adalah bimbingan kelompok. Hal ini terbukti dari berbagai hasil penelitian, seperti yang telah dilakukan oleh Suhardita (2011) bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif digunakan dalam meningkatkan percaya diri siswa. Selain itu Sutanti (2015) juga menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk meningkatkan empati mahasiswa Prodi BK di Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan analisis data diketahui adanya peningkatan empati, hal itu dapat dilihat berdasarkan hasil observasi empati komunikatif pada saat proses kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik modeling pada setiap pertemuan. Pada pertemuan pertama kondisi empati mahasiswa berada pada katagori tinggi 0%, kategori sedang 40%, kategori kurang 50% dan kategori rendah 10%. Sedangkan pada pertemuan terakhir hasil observasi empati komunikatif hasil observasi empati komunikatif mahasiswa berada pada kategori tinggi 30%, kategori sedang 70%, dan kategori rendah 0%.

Para ahli pun mendukung penggunaan pendekatan kelompok sebagai perlakuan (*treatment*) dalam membantu mengatasi masalah remaja karena karakter pendekatan kelompok yang sesuai dengan karakter remaja (Corey dkk, 2010; Corey, 2012 dalam Jacobs dkk, 2012) . Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari pemimpin kelompok atau narasumber tertentu dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu (pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial) yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Lebih lanjut lagi, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi siswa. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok yang akan membawa kebermanfaatan bagi para anggotanya (Prayitno dan Erman Amti, 2004:302).

Secara umum teknik-teknik dalam bimbingan kelompok bermuara pada dua sumber, yakni pada teori kepribadian dan dinamika kelompok (Rusmana:2008).

Teknik –teknik yang bermuara pada teori kepribadian diantaranya adalah, teknik asosiasi bebas, analisa mimpi, dan *insight and working through* (pendekatan psikoanalitik), teknik penguatan kembali (*reinforcement*), kontrak *kontingensi*, *modeling*, gladi perilaku atau *behaviorial rehearsal*, melatih (*coaching*) dan penataan kembali kognisi (pendekatan rasional emotif). Rochman dalam (Rusmana:2008). Sedangkan teknik yang bermuara pada dinamika kelompok antara lain, *training group* (pelatihan kelompok), *encounter group* (kelompok pertemuan) *T-Groups* (kelompok T), *structured group* (kelompok berstruktur), *self-help group* (kelompok bantuan diri) dan *group exercise* (latihan kelompok). (Rusmana ,2008).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan dengan berbagai teknik dalam bimbingan kelompok, Sulistyowati dan Setiawati (2015) menggunakan teknik *cinema therapy* dalam bimbingan kelompok untuk pemahaman tentang perilaku prososial. Selain itu Mufidah dan Nursalim (2015) menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan minat belajar siswa. Kemudian Rohita (2014) berhasil meningkatkan kedisiplinan siswa dengan menggunakan teknik modeling dalam bimbingan kelompok. Suhardita (2011), menggunakan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan percaya diri. Salmiati dan Amirudin, (2017) melakukan penerapan permainan simulasi sebagai teknik bimbingan kelompok untuk menyelesaikan konflik. Arvita dan Yustiana, (2015) membuat program layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterampilan *coping* pada remaja dengan menggunakan teknik *group exercise*. Selain untuk meningkatkan keterampilan *coping* remaja, bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* juga di gunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri santri (dalam Jauhari ,2014). Hikmah (2017) juga menggunakan teknik *group exercise* untuk meningkatkan regulasi diri.

Dalam rangka mengembangkan resiliensi penelitian yang dilakukan Azam (2015) menjelaskan bahwa resiliensi melalui layanan bimbingan kelompok tehnik *home room* program pada mahasiswa semester VI program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI adalah bahwa tingkat resiliensi mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan. Akan tetapi dari berbagai

hasil penelitian, teknik *group exercise* terbukti untuk mengembangkan potensi diri yang berupa keterampilan *coping*, regulasi dan penyesuaian diri, teknik *group exercise* juga terbukti efektif mengembangkan resiliensi (Yunica, 2015), hasil penelitian dalam tesisnya yang berjudul efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* untuk pengembangan resiliensi diri siswa, adalah bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercise*) efektif dan dapat meningkatkan resiliensi diri siswa MAN Kinali.

Pengembangan resiliensi dengan teknik latihan kelompok (*group exercise*) menjadi salah satu alternatif yang dapat dikembangkan karena teknik ini dirasakan merupakan teknik yang paling tepat, karena teknik ini memiliki tipe latihan yang beragam bergantung pada jenis kelompok yang dipimpin, ragam usia dan kebutuhan para anggota dan topik atau isu yang akan dibahas (Rusmana:2008), hal ini sesuai dengan pernyataan Grotberg dalam (Desmita, 2012:229) kualitas resiliensi tidak sama dalam setiap orang, sebab kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan, serta seberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang tersebut.

Teknik *group exercises* dalam bimbingan kelompok diperkirakan tepat digunakan sebagai salah satu teknik yang dapat diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang bervariasi, baik tinggi, sedang, ataupun rendah. Selain itu aspek –aspek resiliensi (Benard, 2004: 13) yang meliputi *social competence, problem solving, autonomy, dan sense of purpose*. Semua itu terampung dalam kegiatan bimbingan kelompok teknik *group exercise*. Sehingga diharapkan secara optimal siswa dapat mengalami perkembangan dan mencapai peningkatan yang signifikan setelah melakukan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercise*) tersebut.

Siswa yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dapat secara langsung berlatih menciptakan dinamika kelompok, yaitu berlatih, bekerja sama, berbicara, menanggapi, mendengarkan, tenggang rasa, empati dan lain sebagainya dalam suasana kelompok. Kegiatan ini merupakan sarana untuk mengembangkan diri dalam rangka pembelajaran untuk interaksi

sosial secara efektif dalam kelompok kecil. Dari kegiatan tersebut nantinya siswa dapat menerapkan ke dalam kelompok yang lebih besar yaitu ke dalam kehidupan sosial masyarakat yang sesungguhnya.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari identifikasi masalah tersebut, dan dalam rangka sebagai upaya mengembangkan resiliensi siswa, agar dapat mereduksi akibat-akibat dari adversitas dan mengembangkan potensi siswa agar menjadi resilien. Maka penelitian ini berupaya untuk mengkaji secara lebih mendalam tentang “Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi Tahun Ajaran 2017/2018.”

Secara terperinci rumusan masalah di atas dibagi ke dalam pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana profil resiliensi siswa kelas X SMA Negeri I Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018.
2. Bagaimana program bimbingan kelompok menggunakan *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018.
3. Bagaimana efektifitas program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk menghasilkan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi diri remaja siswa kelas X SMAN I Bekasi tahun ajaran 2017/2018.

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah memperoleh gambaran tentang:

1. profil resiliensi siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018;

2. rumusan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi diri siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018; dan
3. efektivitas program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi tahun ajaran 2017/2018.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian adalah diperolehnya konsep-konsep bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa dan program bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa yang dapat dijadikan rujukan pengembangan keilmuan dalam dunia pendidikan.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat menambah khasanah bimbingan dan konseling untuk membantu siswa dalam mengembangkan resiliensi yang dimilikinya.
- b. Bagi pihak sekolah, dapat membantu menciptakan atmosfir sekolah yang kondusif bagi pengembangan resiliensi.
- c. Bagi penulis dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan layanan bimbingan yang sesuai untuk mengembangkan resiliensi.

E. Sistematika Penulisan Tesis

Sistematika penulisan berpedoman pada buku panduan penulisan karya ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2015 yang terdiri dari lima bab.

Bab I : Pendahuluan

Berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Landasan Teori

Bab ini berisi teori-teori pendukung dan penguat yang terkait dengan konsep dasar resiliensi yang meliputi definisi resiliensi, karakteristik resiliensi, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, sumber resiliensi, upaya meningkatkan resiliensi. Di lanjutkan dengan penjelasan konsep bimbingan kelompok dan *group excercises*.

Bab III : Metode Penelitian

Bab tiga merupakan bagian dari metode penelitian yang meliputi desain penelitian dan metode peneliatn, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan teknik analisa data.

Bab IV: Pembahasan

Pada bab ini merupakan penjabaran hasil dari temuan penelitian yang terkait dengan proses pada pelaksanaan intervensi dan hasil uji empiris bimbingan kelompok dengan teknik *group excercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa di SMA Negeri I Kota Bekasi yang terletak di kota Bekasi provinsi Jawa Barat.

Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi

Bab lima merupakan bab terakhir yang berisi tentang kesimpulan dan rekomendasi penelitian.