

BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab I dipaparkan hal-hal yang berkaitan dengan latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian, hipotesis penelitian dan metode penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang diharapkan dapat menggantikan generasi-generasi sebelumnya dengan kualitas kinerja dan mental yang lebih baik. Terlebih dalam menghadapi era global saat ini kesiapan remaja sebagai bagian dari sumber daya manusia yang berpotensi sangatlah diharapkan perannya untuk turut serta membangun bangsa Indonesia agar dapat bersaing dengan bangsa-bangsa lain di dunia. Remaja dalam peranannya sebagai generasi penerus bangsa diharapkan mempunyai kualitas kinerja dan mental yang baik, sebagai modal yang dibutuhkan untuk menjadi seorang pemimpin bangsa.

Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan stereotip mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya teori-teori perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan.

Seorang remaja memerlukan perhatian yang lebih besar dari orang dewasa di sekitarnya. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari

kehidupan anak-anak menuju kehidupan orang dewasa. Sudah pasti masa transisi ini diwarnai oleh berbagai perubahan baik psikis maupun fisik. Mendukung pernyataan tersebut, Hurlock (2003:193) berpendapat bahwa masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan hormonal. Oleh karena itu, remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai jenis kendala, dan apabila kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka proses perkembangan akan terganggu atau malah terhambat.

Timbulnya berbagai kendala dalam proses perkembangan remaja disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat kompleks. Salah satu faktor penyebab munculnya kendala dalam perkembangan remaja adalah pengalaman terhadap adversitas. Adversitas dapat berupa musibah, pengalaman buruk, peristiwa negatif, kejadian tidak menyenangkan, kondisi sarat resiko (*high-risk*), *stressor* yang dianggap berat dan trauma. Pengalaman terhadap adversitas ini dapat memicu konflik dalam diri remaja yang membuat mereka rentan terhadap berbagai perilaku maladaptif.

Schoon (2006:5) mengemukakan bahwa adversitas dapat membawa pada resiko, remaja beresiko (*at-risk adolescence*) biasanya menjadi remaja yang rentan (*vulnerable adolescence*) dan remaja yang rentan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja bermasalah (*troubled adolescence*).

Andrews, Bonta & Wormith (2004; dalam www.publicsafety.gc.ca) melakukan survey terhadap 955 orang narapidana usia remaja di penjara Canada. Hasil survey menunjukkan bahwa 43,6% dari responden pernah mengalami

adversitas pada kategori berat dalam hal intensitas dan juga frekuensi, 15% mengalami adversitas pada kategori sedang, 5% mengalami adversitas pada kategori ringan, dan sisanya tidak pernah mengalami. Hasil survey ini menunjukkan bahwa remaja bermasalah hukum sebagian besar terindikasi pernah mengalami adversitas yang dianggap terlalu sulit untuk dihadapi.

Beberapa laporan hasil survey mengungkap bahwa pengalaman terhadap adversitas berkaitan dengan kerentanan remaja terhadap penggunaan obat terlarang, dan berbagai bentuk kenakalan remaja lainnya. Situs *legalinfo-online.com* (2011) mencatat bahwa kurangnya kasih sayang orang tua, konflik parental berkelanjutan dan minimnya supervisi dari orang tua memiliki pengaruh sekitar 76% terhadap kecenderungan *drug abuse* pada remaja.

Di Indonesia sendiri, harian Kabar Cirebon pada 20 Agustus 2011 (www.kabar-cirebon.com) melansir bahwa sekitar 3362 juta jiwa penduduk Indonesia teridentifikasi menggunakan narkoba dan 1355 juta atau 40,3% diantaranya merupakan pelajar. Dari jumlah tersebut terungkap bahwa 90% pelajar menggunakan narkoba sebagai akibat dari masalah keluarga atau *broken home*, mereka melampiaskan kekesalan atas perpecahan keluarga dengan cara menjadi pecandu narkoba.

Bentuk kenakalan remaja lain yang juga berkaitan dengan pengalaman terhadap adversitas adalah prostitusi anak dan remaja. Departemen Sosial memberikan estimasi bahwa jumlah prostitusi anak yang berusia 15-20 tahun sebanyak 60% dari 71.281 orang. Unicef Indonesia menyebut angka 30% dari 40-150.000, dan Irwanto menyebut angka 87.000 pelacur anak atau 50% dari total

penjaja seks (Wahyuningsih, 2004 ; dalam *www.depsos.go.id*). LPM Cinta Kartini (2010; dalam *spiriteen.wordpress.com*) mencatat bahwa dari 314 orang PSK remaja, 41% memutuskan untuk menjadi PSK dikarenakan kesulitan ekonomi keluarga, 26% dikarenakan keluarga yang kurang harmonis dan perceraian orang tua, 15% dikarenakan pernah mengalami kekerasan seksual dan perkosaan, 11% karena putus dengan kekasih, dan 7% karena berbagai alasan lainnya seperti ingin coba-coba atau dipengaruhi oleh teman.

Masih terkait dengan isu kenakalan remaja, Kappara (2011; dalam *www.pusatremaja.com*), mengemukakan bahwa kenakalan remaja biasanya dilakukan oleh remaja-remaja yang gagal dalam menjalani proses perkembangan, baik pada saat remaja maupun pada masa kanak-kanaknya. Secara psikologis, kenakalan remaja merupakan wujud dari konflik-konflik masa lalu yang tidak terselesaikan dengan baik dalam diri para pelakunya. Seringkali didapati bahwa pelaku kenakalan remaja memiliki trauma dalam masa lalunya, contohnya seperti perlakuan kasar dan tidak menyenangkan dari lingkungannya, pengalaman buruk maupun kondisi yang memicu stress seperti kondisi perekonomian keluarga yang kurang baik.

Selain berakibat pada kecenderungan terjadinya kenakalan remaja, pengalaman terhadap adversitas juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Orang yang baru mengalami adversitas biasanya akan menjadi rapuh dan sangat beresiko terhadap berbagai masalah kejiwaan yang patologis seperti frustrasi, depresi, paranoid, kesedihan berkepanjangan, histeria, stress berat, schizofrenia, dan akibat fatal lainnya seperti bunuh diri (Morland, 1999:40).

Kasus bunuh diri di beberapa belahan dunia masuk pada angka yang cukup memprihatinkan pada rentang tahun 2005 sampai dengan 2010 tercatat angka rata-rata bunuh diri di Amerika sebanyak 34.598 kasus (*National Institute of Mental Health, 2010*), dan di Jepang sebanyak 32.115 kasus (*National Institute of Mental Health, 2010*).

Tabloid *Strait Times* pada 26 Juli 2010 (*waluyo.blogspot.com, 2011*) mencatat angka bunuh diri yang terjadi di Singapura mengalami peningkatan dari tahun 2008 sebanyak 364 orang menjadi 401 orang di tahun 2009, kasus bunuh diri terutama meningkat pada masa resesi ekonomi. Menurut *Centers for Disease Control Youth Risk Behaviour Surveillance System (2002)*, sedikitnya 12% remaja mempertimbangkan untuk melakukan bunuh diri dan bunuh diri menjadi penyebab utama ketiga kematian muda-mudi berusia 15-24 tahun di Amerika Serikat. Tiga juta remaja di dunia berjuang dengan depresi setiap jamnya, namun hanya sepertiganya yang mendapat pelayanan kesehatan mental dari pihak yang relevan.

Situs *www.depression-doctor.com (2009)* mencatat bahwa 41% kasus bunuh diri pada remaja disebabkan oleh ketidakstabilan mental akibat dukacita kehilangan orang yang dikasihi atau orang yang dikagumi (*grief-related suicide*), 15% kasus dikarenakan oleh stress karena tuntutan hidup dan 5% yang dikarenakan alasan yang kurang jelas.

Sebuah situs pendidikan yakni *www.edjj.com (2010)* melaporkan bahwa pada akhir dekade 1990-an sebanyak 40% dari seluruh siswa usia sekolah yang terindikasi mengalami masalah dalam tingkat kehadiran (*attendant rate*) dan

pelanggaran disipliner di sekolah berasal dari keluarga miskin. Sementara itu di akhir dekade 2000-an jumlah siswa *drop out* karena masalah perilaku meningkat menjadi 65%, dan sepertiga dari jumlah tersebut merupakan siswa dari keluarga berpenghasilan rendah (*low income family*).

Dari sejumlah fakta yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa remaja yang pernah mengalami adversitas cenderung lebih rentan terhadap berbagai penyimpangan dan masalah perilaku. Kematian orang yang dicintai, kehancuran keluarga, kehilangan harta benda, penyakit kronis, kemiskinan, bencana alam, terorisme, perang dan kecelakaan merupakan sebagian kecil contoh dari adversitas yang mungkin dialami seseorang. Kebanyakan orang bereaksi terhadap adversitas tersebut dengan emosi yang kuat dan meluap-luap, disertai rasa gamang dan ketidakpastian. Akan tetapi ada pula orang yang berhasil mengatasi adversitas tersebut kemudian beradaptasi secara lebih kompeten terhadap kehidupan yang berlangsung setelahnya.

Ada individu yang mampu bertahan dan pulih secara efektif namun ada pula individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade &Frederikson, 2004:4).

Istilah resiliensi berasal dari kata Latin '*resilire*' yang artinya melambung kembali. Awalnya istilah ini digunakan dalam konteks fisik atau ilmu fisika.

Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Istilah resiliensi juga banyak digunakan dalam bidang mekanika, aviasi dan komputerisasi. Jika diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, resiliency berarti gaya pegas, daya kenyal, kegembiraan, keuletan (Echols & Shadily, 1997; dalam Desmita, 2009:200), ketahanan (Smet, 1994; dalam Desmita, 2009:200), daya lentur (Siregar, 2001; dalam Desmita, 2009:200), daya lambung atau daya lenting (Irawati, 2008:2). Bila digunakan sebagai istilah dalam bidang psikologi, resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk cepat pulih dari perubahan, kesakitan, kemalangan atau kesulitan (*The Resiliency Center*, 2005; dalam Desmita, 2009:200).

Asumsi mendasar dalam studi mengenai resiliensi adalah bahwa beberapa individu tetap baik-baik saja meskipun telah mengalami situasi yang sarat adversitas dan beresiko, sementara beberapa individu lainnya gagal beradaptasi dan terperosok dalam adversitas atau resiko yang lebih berat lagi (Schoon, 2006:9).

Liquanti (1992:2) menyebutkan secara khusus bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dimana mereka tidak mengalah saat menghadapi tekanan dan perubahan dalam lingkungan. Mereka juga senantiasa terhindar dari penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan akademik, depresi, stres berkepanjangan, perilaku menyimpang dan gangguan mental.

Beberapa hasil penelitian mendukung bahwa rendahnya tingkat resiliensi dalam diri individu akan menimbulkan kerentanan terhadap resiko dari adversitas.

Masten (1994; dalam Davis, 2009:1) melakukan penelitian *longitudinal* dan *cross sectional*. Topik yang diteliti adalah tingkat resiliensi anak dikaitkan dengan berbagai permasalahan keluarga disfungsi seperti orangtua dengan gangguan jiwa, kesulitan finansial, ibu remaja, penyakit kronis, kriminalitas, penelantaran dan penganiayaan. Setelah 20 tahun masa penelitian diperoleh hasil yang mengindikasikan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga disfungsi, atau yang mengalami penelantaran dan penganiayaan cenderung memiliki resiliensi diri yang rendah dan tumbuh menjadi orang dewasa yang rentan, dikarenakan dalam perkembangannya lebih banyak peristiwa yang memicu stress dan kurang mampu mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut.

Morland (1996; dalam Barnard, 1999:40), mengemukakan bahwa terdapat kecenderungan faktor-faktor resiliensi yang rendah dalam diri anak atau remaja terutama yang berasal dari kelompok sosioekonomi rendah dan yang telah mengalami dukacita kehilangan orangtua.

Irawati (2008; dalam kompas.com, 2010) melakukan penelitian terhadap resiliensi remaja dari keluarga *brokenhome*. Hasil penelitian mengungkap bahwa hanya 17% dari remaja *brokenhome* yang mampu membekali diri dengan kemampuan resiliensi dalam menghadapi berbagai persoalan yang datang setelah perceraian orangtua, sebanyak 58% cenderung mengalami masalah kepribadian dan 26% terlibat dalam aksi kenakalan remaja.

Rendahnya resiliensi anak bangsa bukanlah suatu hal yang layak dibiarkan, remaja perlu diajari bagaimana mengembangkan resiliensi dalam diri mereka, agar mereka memiliki bekal kemampuan untuk bangkit dan bertahan dalam situasi

yang sarat perubahan dan tekanan seperti yang sedang terjadi di era globalisasi saat ini. Individu yang resilien merupakan komponen dasar pembentuk keluarga atau organisasi yang resilien dan keluarga atau organisasi yang resilien merupakan prasyarat terciptanya masyarakat atau komunitas yang resilien, dengan masyarakat atau komunitas yang resilien maka kokohnya ketahanan bangsa bukan suatu hal yang mustahil untuk diwujudkan.

Sejumlah fakta empiris mengenai pengalaman adversitas dan kaitannya dengan kecenderungan terhadap berbagai gangguan perilaku semakin menambah penekanan pentingnya resiliensi dalam diri remaja. Hal ini mengisyaratkan perlunya upaya sistematis yang lebih terkoordinasi dan terprogram dengan baik dalam rangka meningkatkan resiliensi remaja, khususnya remaja dengan pengalaman terhadap adversitas dan beresiko tinggi terhadap gangguan perilaku dan kegagalan akademik di sekolah.

Berbagai bentuk upaya untuk meningkatkan resiliensi remaja telah banyak dilakukan, baik berupa upaya prevensi maupun intervensi, yakni diantaranya ; (1) pendekatan tingkat sekolah berbasis terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi peserta didik (McLaughlin & Talbert, 1993); (2) Program *Mujeres y Hombrles Nobles* (dikembangkan berdasarkan pendekatan psikologi humanistik) yang berupaya membantu remaja Latin yang hamil, yang menjadi anggota *gangster*, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam aksi kenakalan remaja untuk kembali ke sekolah, keluar dari *gang*-nya, berhenti menggunakan narkoba, dan ikut serta dalam program konseling (Pulido, 1995); (3) *Advancement Via Individual determination* (AVID) yaitu program pengembangan resiliensi yang

diperuntukkan bagi siswa dari kalangan keluarga berpendapatan rendah dan etnis minoritas (Mehan, Villanueva, & Lintz, 1996); (4) *Monitoring programme* untuk meningkatkan resiliensi siswa perempuan (SeokHoon, 1998); (5) ALAS program yang di dalamnya mencakup intervensi psikososial, akademik dan kultural bagi siswa dengan kecacatan dan siswa *high risk* (Gandara, Larson, Rumberger & Mehan, 1998); (6) *Megaskills* program untuk meningkatkan resiliensi siswa yang di *drop out* agar berkenan melanjutkan kembali pendidikan dan membangun karir mereka (Rich, 1999); (7) *GRAD project* yang membantu siswa beresiko *drop out* untuk memperoleh kembali sikap positif mereka melalui pengembangan resiliensi dan menghindari kegagalan akademik (McAdoo, 1998); (8) *Teen Leadership Program* (Flippen et al, 2001); (9) *The Resiliency Wheels, six steps to enhance student resiliency* (Millstein, 2003; dalam Desmita, 2009:218); (10) *Emotional Based Program* (Castro, Johnson, & Smith, 2008); (11) Konseling teman sebaya untuk meningkatkan resiliensi anak asuh di panti asuhan sosial anak (Suwarjo, 2008); dan, (12) Program bimbingan belajar untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa boarding school (Munawaroh, 2011).

Keberhasilan dari upaya-upaya peningkatan resiliensi remaja yang telah disebutkan di atas, seharusnya menjadi pemicu sekaligus tantangan bagi para profesional seperti psikolog, konselor, guru, ahli pedagogik dan profesi pemberian bantuan lain untuk menciptakan suatu inovasi baru berupa intervensi yang fokus terhadap peningkatan level resiliensi individu khususnya dan komunitas pada umumnya (Hooper, 2007), apalagi di Indonesia upaya peningkatan resiliensi belum cukup populer sehingga sudah seyogyanya dilakukan berbagai penelitian

yang dimaksudkan untuk merancang dan menguji keefektifan beragam upaya peningkatan resiliensi individu pada berbagai jenjang usia dan pendidikan, di antaranya adalah upaya yang berorientasi teoretis seperti intervensi yang berdasarkan atas pendekatan konseling atau psikoterapi yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja.

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling atau psikoterapi salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja adalah konseling rasional emotif behavioral yang berasal dari konsep rational emotive therapy yang dicetuskan pertama kali oleh psikolog bernama Albert Ellis. Konseling rasional emotif behavioral dianggap sebagai salah satu pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja berdasarkan atas asumsi bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi dan perilaku dalam diri individu (Neenan, 2009:19) sehingga konseling rasional emotif behavioral dan model ABC di dalamnya dianggap tepat dalam memfasilitasi keseluruhan aspek tersebut. Selain itu tingkat resiliensi yang rendah dalam diri individu akan menyebabkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor resiko, kerentanan tersebut akan memunculkan perasaan dan perilaku yang disfungsional atau merusak diri. Perasaan dan perilaku disfungsional sangat berkorelasi dengan ‘keyakinan irasional’ (*irrational beliefs*). Konseling rasional emotif behavioral mengajari individu tentang bagaimana menghilangkan keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional untuk mengubah perasaan dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional (Ellis & Harper, 1997; dalam Huchinson dan Chapman, 2010:4).

Asumsi lain yang mendukung penggunaan konseling rasional emotif behavioral dalam meningkatkan resiliensi adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Ellis & Grieger (1996; dalam Huchinson dan Chapman, 2010:9) bahwa konseling rasional emotif behavioral menggunakan pikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa katastrofis. Berpikir rasional berarti berpikir ilmiah, jelas dan fleksibel yang dapat membantu pencapaian tujuan dalam hidup, proses berpikir rasional juga dapat membawa pada peningkatan resiliensi-diri, determinasi-diri dan kompetensi-diri.

Berangkat dari pandangan tersebut, penelitian ini dimaksudkan untuk mengembangkan rumusan intervensi yang didasarkan atas asumsi, prinsip, tahapan, metode, dan teknik konseling rasional emotif behavioral dengan tujuan meningkatkan resiliensi remaja, khususnya remaja yang teridentifikasi telah mengalami adversitas dan termasuk kategori siswa beresiko (*high risk student*), sehingga mereka mampu mengembangkan karakteristik pribadi yang mendukung peningkatan resiliensi, mengambil pelajaran dari adversitas yang pernah dialami, menghadapi resiko dari adversitas tersebut dengan luwes dan fleksibel, serta bertahan untuk tidak terjerumus ke dalam permasalahan akademik maupun non akademik yang lebih buruk.

B. Identifikasi dan Perumusan Masalah Penelitian

SMKN 9 Bandung merupakan sekolah menengah kejuruan dengan spesialisasi bidang keahlian pariwisata. Berdasarkan hasil wawancara dan

observasi pada studi pendahuluan, terungkap bahwa dalam 3 tahun terakhir tercatat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Permasalahan akademik yang sering terjadi di antaranya siswa yang sering membolos, siswa yang tidak lulus ujian praktik, penurunan prestasi, dan siswa dengan motivasi belajar yang rendah. Sementara permasalahan non-akademik (pribadi sosial) diantaranya siswa yang menarik diri (terisolir), pergaulan dengan lawan jenis yang kurang sehat, siswa yang menjadi pelaku atau korban bullying, konsumsi minuman beralkohol dan rokok, perkelahian antar siswa, depresi bahkan percobaan bunuh diri.

Permasalahan tersebut tentunya bukanlah hal yang dapat dibiarkan begitu saja tanpa dicermati penyebab dan penanganannya. Penelusuran lebih lanjut dilakukan terhadap siswa yang terindikasi mengalami permasalahan akademik maupun non akademik, dari kelas X dan XI dengan menggunakan kuesioner *Life Event Scale* yang dikembangkan oleh Sarah K. Hamill (2008), bahwa 80% siswa yang mengalami permasalahan akademik dan non akademik tersebut merupakan siswa kategori *at-risk* atau siswa beresiko, dalam arti siswa-siswa tersebut terindikasi pernah mengalami adversitas atau peristiwa negatif (dalam 1 tahun terakhir) yang cenderung memunculkan stressor dan resiko tersendiri bagi mereka dan apabila tidak ditangani sesegera mungkin stressor dan resiko tersebut kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang memicu gangguan perilaku maupun gangguan kepribadian.

Dari hasil tabulasi kuesioner, dapat diketahui adversitas awal yang diperkirakan menimbulkan dampak yang cukup signifikan terhadap siswa-siswa

tersebut (dalam setiap pertanyaan kuesioner siswa diminta meranking dampak peristiwa negatif tersebut terhadap kehidupan mereka). Persentase skor menunjukkan besarnya dampak negatif adversitas yang terjadi selama satu tahun terakhir sebagaimana dirasakan oleh siswa. Adversitas yang dirasakan paling tinggi dampak negatifnya oleh siswa adalah kesulitan finansial keluarga atau kondisi perekonomian keluarga yang buruk (0,97%), putus dengan kekasih (0,89%), dimusuhi oleh teman/sahabat (0,72%), dan kematian orang yang dicintai (0,30%). Sementara itu, adversitas yang terjadi dalam dua tahun terakhir atau lebih, yang paling tinggi dampak negatifnya adalah, ayah dan ibu bertengkar hebat (0,72%), berpisah tempat dengan sahabat (0,66%), dan berpindah tempat tinggal (0,60%).

Meskipun mengalami berbagai adversitas yang memiliki dampak signifikan, siswa dengan tingkat resiliensi tinggi akan mampu mengelola dampak negatif dari adversitas menjadi kekuatan dan keterampilan untuk bertahan dalam lingkungan sarat tekanan dan untuk bangkit kembali menuju keberfungsian normal. Oleh karena itu resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis siswa. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, rasionalitas, *insight*. Bahkan resiliensi diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan siswa dalam kehidupan, termasuk keberhasilan dalam belajar di sekolah (Desmita, 2009:199).

Sebagai lembaga yang mengakomodir peran remaja sebagai siswa atau peserta didik, sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung perkembangan

berbagai karakteristik resiliensi dan memberikan faktor protektif bagi karakteristik tersebut. Berbagai literatur tentang resiko dan resiliensi menyebutkan bahwa sekolah merupakan lingkungan kritis bagi siswa dalam mengembangkan kapasitas untuk keluar dari adversitas, menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan, dan menghadapi problem-problem, serta mengembangkan berbagai kompetensi sosial, akademik dan vokasional yang diperlukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari proses pendidikan di sekolah. Dengan demikian dapat dipastikan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah juga turut bertanggung jawab dalam mendukung pengembangan karakteristik yang mendukung peningkatan resiliensi siswa. Berkenaan dengan hal tersebut, konselor sekolah memiliki tanggungjawab etis untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah tersebut sampai level tertinggi melalui layanan bimbingan dan konseling yang bermutu dan tepat sasaran (ASCA, 2004; dalam Castro, Johnson, & Smith, 2010).

Namun, untuk dapat memberikan layanan bermutu dan tepat sasaran seperti yang diharapkan, konselor tidak hanya dituntut untuk memiliki profesionalisme tapi juga pengetahuan dan keterampilan yang memadai seputar teori dan pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang telah teruji efektif tentunya akan sangat membantu pemberian layanan bimbingan dan konseling yang difokuskan untuk menangani berbagai permasalahan siswa, baik yang sifatnya

akademik maupun non-akademik, yakni salah satunya intervensi konseling yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Hasil wawancara terhadap guru Bimbingan dan Konseling serta hasil studi dokumentasi terhadap program Bimbingan dan Konseling di SMKN 9 Bandung, menunjukkan bahwa belum adanya upaya khusus yang terfokus dan terstruktur secara sistematis untuk meningkatkan resiliensi siswa. Bahkan tim guru Bimbingan dan Konseling dan juga siswa-siswi SMKN 9 Bandung masih cukup asing mendengar istilah resiliensi. Dengan demikian peneliti memandang perlu adanya suatu intervensi konseling yang fokus pada tujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Intervensi konseling seyogyanya terstruktur secara jelas dan sistematis agar mempermudah implementasinya.

Dari sekian banyak pendekatan konseling, salah satu pendekatan yang dipandang tepat untuk meningkatkan resiliensi remaja pada umumnya dan siswa SMK khususnya adalah konseling rasional emotif behavioral. Alasan pemilihan pendekatan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja adalah karena: (1) teori rasional emotif behavioral merupakan teori yang sudah cukup 'mapan' dan jelas akar sejarah maupun filosofinya (Dryden & Neenan 2006:17); (2) berbagai *track record* konseling rasional emotif behavioral membuktikan efektivitas dalam menangani perilaku malasuai remaja yang disebabkan oleh pengalaman terhadap adversitas, diantaranya perilaku malasuai remaja dari lingkungan terdeprivasi, remaja dari keluarga disfungsi dan remaja dengan kecacatan atau penyakit kronis (*American Psychiatric Association, 1994*;

dalam Dryden, 2003:228); (3) beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan keberhasilan penggunaan terapi atau konseling rasional emotif behavioral dalam meningkatkan resiliensi di tempat kerja (Neenan, 2009), meningkatkan resiliensi dalam hubungan pernikahan (Neenan, 2009), serta meningkatkan resiliensi dan *emotional well being* remaja sekolah menengah pertama (Joseph, 2004); dan (4) konseling rasional emotif behavioral memiliki konsep-konsep pokok yang sesuai diaplikasikan dalam upaya peningkatan resiliensi. Konseling rasional emotif behavioral mencakup proses mengkonfrontasi keyakinan irrasional menjadi keyakinan yang lebih logis dan rasional sehingga membawa pada munculnya perilaku atau perasaan baru yang lebih tepat pada akhir proses konseling. Keyakinan rasional dapat menjadi sumber yang andal bagi remaja untuk mengatasi pengaruh dan konsekuensi negatif dari adversitas di masa lalu, dan tekanan di masa kini maupun masa mendatang yang berada di luar kendali. Dengan demikian remaja akan menjadi pribadi yang lebih resilien.

Untuk dapat memformulasikan suatu rumusan intervensi konseling yang tepat, maka intervensi konseling rasional emotif behavioral yang akan dirumuskan harus disesuaikan dengan data atau profil permasalahan yang riil di lapangan (dalam hal ini data mengenai rendahnya tingkat resiliensi siswa di sekolah yang menjadi lokasi penelitian). Dengan demikian penelitian perlu difokuskan pada permasalahan utama yakni perlu dirumuskannya konseling rasional emotif behavioral yang teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja.

Permasalahan utama tersebut berimplikasi terhadap permasalahan lainnya yang juga perlu dikaji dalam penelitian yakni, (1) perlunya identifikasi terhadap

tingkat kecenderungan resiliensi remaja sebagai data acuan bagi perumusan program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja, serta (2) perlunya pengujian secara empirik terhadap efektivitas rumusan program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling rasional emotif behavioral dalam meningkatkan resiliensi remaja. Secara khusus tujuan penelitian adalah memperoleh kajian teoretis dan empiris mengenai hal-hal sebagai berikut.

1. Profil resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung.
2. Rumusan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung.
3. Efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan utama dalam penelitian ini yakni, “bagaimana konseling rasional emotif behavioral yang efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 9 Kota Bandung?”.

Pertanyaan utama tersebut kemudian dijabarkan dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Seperti apa profil resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung?
2. Bagaimana rumusan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung?
3. Bagaimana efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja khususnya siswa SMKN 9 Bandung?

E. Manfaat Penelitian

Manfaat teoretis penelitian adalah memperkaya khasanah teori tentang resiliensi individu dan melengkapi berbagai bentuk intervensi konseling maupun psikoterapi untuk meningkatkan resiliensi remaja, khususnya yang sesuai digunakan di lembaga pendidikan baik formal maupun non-formal.

Secara praktis, penelitian ini mengandung manfaat:

1. Siswa dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja agar dapat membangun resiliensi dalam diri masing-masing sehingga dapat pulih kembali setelah mengalami kemalangan dan bertahan menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar.
2. Lembaga sosial, LSM, sekolah, dan institusi pendidikan lainnya, dapat menjadikan hasil penelitian sebagai salah satu referensi untuk menyusun kebijakan, materi pelatihan dan seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya yang terkait dengan peningkatan resiliensi remaja.

3. Guru bimbingan dan konseling atau konselor di sekolah menengah, dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait berbagai teori dan pendekatan konseling, memahami dinamika resiliensi dalam diri siswa/konseli, sebagai referensi untuk mengembangkan materi layanan responsif yang difokuskan pada peningkatan kemampuan resiliensi siswa/konseli, atau sebagai referensi untuk menyusun satuan kegiatan layanan bimbingan dan konseling (SKLBK).
4. Sivitas akademika program studi Bimbingan dan Konseling, dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah khasanah pengetahuan dan wawasan di bidang bimbingan dan konseling bagi populasi khusus dan di bidang konseling perilaku, serta sebagai data acuan dan informasi awal bagi penelitian di masa mendatang terkait peningkatan resiliensi.

F. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilandasi oleh beberapa asumsi sebagai berikut.

1. Anak yang memiliki pengalaman terhadap adversitas yang signifikan memiliki kerentanan tinggi terhadap resiko seperti kegagalan akademik, perilaku bermasalah dan masalah penyesuaian di masa depan seperti status okupasional yang rendah dan kondisi kesehatan yang kurang memadai (Duncan & Brooks-Gun, 1997; Essen & Wedge, 1978; Rutter & Madge, 1976; dalam Schoon, 2006).

2. Resiliensi bukan merupakan *'fixed attribute of individuals'* melainkan suatu proses interaksi antara faktor personal dan lingkungan (Kumpfer, 1993; Luthar, 1991; Ricahrdson dkk, 1990; Rutter, 1989; dalam Norman, 2004;4). Meskipun beberapa individu memiliki kecederungan genetic yang memberi kontribusi bagi resiliensi namun kebanyakan dari karakteristik yang dihubungkan dengan resiliensi dapat dipelajari (Higgins, 1994; Werner & Smith, 1992; dalam Desmita, 2009:201).
3. Resiliensi bukanlah sebuah sifat (*traits*) yang dimiliki atau tidak dimiliki oleh seseorang, resiliensi merupakan perilaku dan keterampilan, pikiran dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh siapapun (Walsh, 2007; dalam Hooper, 2009;19).
4. Individu memiliki potensi menjadi pribadi yang sehat dan resilien yang mampu mengatasi adversitas melalui pendekatan progresif atas kesadaran eksistensial dan pencapaian tujuan hidup (Huchinson & Chapman, 2010:5)
5. Konseling rasional emotif behavioral tidaklah bertujuan membantu seseorang mengubah kondisi lingkungan yang negatif akan tetapi membantu seseorang untuk belajar menerima ketidaksempurnaan dalam dirinya diri orang lain dan dunia, hal tersebut dapat membawa pada kebahagiaan dan kebebasan yang lebih baik serta membawa pada perubahan lingkungan yang lebih positif (Elis, 2001; dalam Bacon 2008:11).
6. Konseling rasional emotif behavioral menggunakan pikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan, yang mampu

menghadapi kesulitan hidup dan peristiwa katastrofis. Berpikir rasional berarti berpikir ilmiah, jelas, dan fleksibel yang dapat membantu pencapaian tujuan dalam hidup, proses, proses berpikir rasional dapat membawa pada peningkatan resiliensi diri, determinasi diri dan kompetensi diri (Ellis & Grieger, 1996; dalam Hutchinson & Chapman, 2005:9)).

7. Manusia tidak bertanggung jawab atas kondisi lingkungan yang kurang menguntungkan ataupun keadaan endogen (seperti depresi dan psikosis), akan tetapi manusia bertanggung jawab terhadap bagaimana menyikapi kondisi tersebut (Hutchinson & Chapman, 2005:9)). Konseling rasional emotif behavioral mendorong konseli untuk membuat pilihan yang rasional dan bertanggung jawab untuk mencapai tujuan personal dalam lingkungan sosial dimana keinginan orang lain bias menimbulkan konflik.
8. Insight dan teknik dalam konseling REB tidak hanya dapat membantu konseli untuk mengatasi suatu permasalahan, namun juga memungkinkan konseli untuk mengembangkan pandangan terhadap diri sebagai pribadi yang kuat dan mampu mengatasi masa-masa sulit, menemukan kebahagiaan hidup dan mencapai tujuan yang penting atau dengan kata lain meningkatkan resiliensi (Neenan, 2009:2).

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan asumsi-asumsi penelitian maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian yakni, konseling rasional emotif behavioral efektif untuk meningkatkan

resiliensi diri remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 9 Kota Bandung.

H. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif dan kuantitatif digunakan secara bersama-sama. Mengacu pada pendapat Creswell (2008), terdapat tiga model pendekatan kualitatif kuantitatif yaitu : *two phase design*, *dominant-less dominant design* dan *mixed methodology design*. Dalam penelitian ini dipilih *mixed methodology design* karena di dalamnya pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif dilakukan secara terpadu dan saling mendukung.

Pada tataran teknis dilakukan langkah-langkah yakni, metode analisis deskriptif dilakukan untuk menjelaskan secara sistematis, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Metode partistipatif-kolaboratif dilakukan dalam proses validasi rasional program intervensi. Metode eksperimen kuasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas konseling. Desain penelitian eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent pre test-post test control group design* (pretest-posttest dua kelompok).

Langkah-langkah penelitian mencakup yakni *pre test* (pengukuran awal), pemberian perlakuan (*treatment*) dan *post test* (pengukuran akhir). Instrumen pengumpul data yang digunakan dalam penelitian antara lain instrumen skala resiliensi remaja, dan jurnal kegiatan.

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan antara lain ukuran gejala pusat dan persentase untuk menganalisis data mengenai gambaran tingkat resiliensi remaja, uji normalitas terhadap *pre test*, skor *post test* dan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat, serta uji perbedaan dua rerata (*t-test*) dalam rangka mengetahui efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

