

## **Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa**

### ***The Effectiveness of Group Counseling by using Group Exercises Technique to Develop the Resilience of Student***

**Dewi Suprihatin, Nandang Rusmana, Nandang Budiman**

Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Jawa Barat Indonesia

dewimaharani7@student.upi.edu

#### **Abstrak**

Resiliensi merupakan kemampuan untuk tetap stabil dalam mempertahankan keseimbangan setelah menghadapi berbagai kesulitan dan kesengsaraan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode *quasi eksperiment* dengan desain *non-equivalent pretest-posttest control-group design*. Populasi penelitian berjumlah 421 orang dan sampel penelitian dipilih *secara purposive sampling*. Profil resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi mayoritas masuk kategori sedang. Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* terdiri dari rasional sebagai landasan pembuatan program, tujuan, pedoman dan pelaksanaan bimbingan kelompok, kompetensi konselor, sasaran intervensi dan prosedur pelaksanaan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan secara signifikan setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises*. Temuan penelitian menghasilkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa di SMAN 1 Kota Bekasi. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa korelasi antara bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai variabel independen dan resiliensi siswa sebagai variabel dependen cukup kuat. Rekomendasi program Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* ini ditujukan kepada pihak sekolah yang membutuhkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswanya, guru bimbingan dan konseling dan bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan subjek yang berbeda seperti peserta didik di SMP atau SD sederajat atau bagi orang dewasa.

**Kata kunci:** *bimbingan kelompok, group exercises, resiliensi*

#### **Abstract**

*Resilience is the ability to remain stable in maintaining emotional balance after facing various problems and adversity. The purpose of this research is to examine the effectiveness of programs by using group exercises technique to develop the resilience of student. This research uses quantitative approach and quasi experiment method with non-equivalent pretest-posttest control-group design. The research population is 421 people and the sample is selected by using purposive sampling. Resilience profile of students of SMAN 1 Kota Bekasi is in medium category. The group exercise program by using group training techniques consists of rationale as the foundation for making the program, goals, guidance and implementation of group counseling, counselor competency, intervention targets and intervention implementation procedure. The results showed that the resilience of students improve significantly after given the treatment of group counseling by using group exercises technique. The research findings is the program by using group exercises technique is effective to develop resilience of students in SMAN 1 Kota Bekasi. The results of a simple regression test shows that correlation between group counseling by using group exercises technique as independent variable and resilience of student as dependent variable is strong enough. Recommendations program of group guidance by using group exercises technique is aimed to schools that require group guidance program by using group exercises technique to develop resilience of their students, school counselor and for other researchers to develop this research with different subjects such as for students in junior high school or elementary school level or for adults.*

**Keywords:** *group counseling, group exercise, resilience*

## I. PENDAHULUAN

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). 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 Masten (2001) yang menjelaskan adversitas sebagai berikut “*Adversity refers to experiences that have the potential to produce underasirable outcomes by disrupting normal function.*”

Adversitas juga tidak luput dialami oleh remaja. Menurut Hurlock (1980:208) masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Elkind dan Postman (dalam Fuhrmann, 1990 dalam Retnowati, 2018) 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, 2018) 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 *overload information*. 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 Noltemeyer & 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 tersebut ada yang 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 (2006) yang menyatakan 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 (Benard, 2004:13). Resiliensi mewujudkan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang menghadapi kesulitan.

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 protistensi 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 negative.

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.

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 & Nurihsan, 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. 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, Harvill, & Masson, 2012)

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, modelinggladi 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 excersices* (latihan kelompok). (Rusmana, 2008).

Pengembangan resiliensi dengan teknik *group excersices* menjadi salah satu alternatif yang dapat dikembangkan karena teknik ini dirasakan merupakan teknik yang paling tepat, dalam teknik ini terdapat 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 excersices* 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 *group exercise* tersebut. siswa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group excercises*) 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 kedalam kelompok yang lebih besar yaitu ke dalam kehidupan sosial masyarakat yang sesungguhnya.

## II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *experiment* dan rancangannya adalah *quasi experiment*. Pada penelitian menggunakan *non-equivalent control group design* karena kelompok kontrol dan eksperimen tidak dipilih secara random. Pada desain ini, subjek penelitian dikelompokkan ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok tersebut diberikan *pretest* dan *post test*, kemudian perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nantinya dapat menunjukkan efektif atau tidaknya penerapan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group excercises* pada kelompok eksperimen.

Populasi adalah sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri khusus yang sama sedangkan sampel adalah sub kelompok dari populasi target yang direncanakan diteliti oleh peneliti untuk menggeneralisasi tentang populasi target (Creswell, 2008:142-143), dengan arti sampel merupakan perwakilan dari populasi, sehingga hasil dari penelitian yang dilakukan pada sampel nantinya dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh kelas X SMAN 1 Kota Bekasi yang terdiri dari 10 kelas IPA dan 2 kelas IPS yang semuanya berjumlah 421 siswa.

Pengambilan sampel dilakukan dengan berbagai macam pertimbangan, oleh karena itu dipilihlah teknik *purposive sampling* Riduwan & Sunarto (2009:20). Pertimbangan dipilih kelas X IPS sebagai sampel karena karakteristik resiliensi yang dimiliki siswa tersebut, mayoritas resiliensi yang dimiliki siswa masuk kategori sedang bahkan ada yang rendah, selain itu atas rekomendasi pihak sekolah karena siswa kelas X merupakan siswa masa peralihan dari SMP ke SMA sehingga diharapkan mereka dapat lebih tangguh dalam menghadapi persaingan di sekolah, pihak sekolah juga berharap program bimbingan kelompok dengan teknik *group excercises* ini dapat digunakan bagi siswa lainnya mengingat persaingan di sekolah tersebut sangat ketat dalam meraih prestasi, diharapkan siswa bisa memiliki resiliensi yang tinggi sehingga mereka mampu bangkit kembali meraih prestasi jika mengalami kegagalan, tidak mudah putus asa dan frustrasi selain itu siswa juga diharapkan bisa tangguh dalam menghadapi masalah baik interpersonal atau intrapersonal.

Siswa yang diambil sebagai sampel yaitu kelas X IPS 1 dan X IPS 2. Kemudian dalam menentukan partisipan dalam setiap kelompoknya pendapat Creswell (2008:146) dapat dijadikan acuan, bahwa dalam satu kelompok eksperimen ukuran partisipannya adalah 15 orang. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusmana (2008:14) bahwa jumlah anggota dalam bimbingan kelompok antara 2 sampai 15 orang. Berdasarkan pendapat dari para ahli tersebut, maka dari itu diambil 22 siswa untuk dijadikan partisipan dalam penelitian untuk kemudahan, untuk kemudahan 22 orang tersebut di bagi 2, satu kelas diambil dari kelas X IPS 1 dan 11 orang diambil dari X IPS 2. 11 siswa kelas X IPS 1 yang memiliki resiliensi sedang dan rendah ditetapkan sebagai kelompok kontrol dan 11 siswa kelas X IPS 2 sebagai kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan (intervensi) sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Data mengenai resiliensi siswa dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala atau fenomena sosial. Riduwan & Sunarto (2009:12). Fenomena Sosial ini telah ditetapkan oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2016:134).

Instrumen penelitian ini dikembangkan dari karakteristik resiliensi yang dikemukakan oleh Benard (2004) yang terdiri dari 4 aspek dan sub aspek yaitu:

a) *Social Competence (Responsive, Communication, Empathy and Caring, Compassion, Atruism, Forgiveness*

b) *Problem Solving (Planning, Flexibility, Resourcefulness, Critical Thinking and Insight)*

c) *Autonomy (Positive Identity, Internal Locus of Control and Initiative, Self Efficacy and Mastery, Adaptive Distancing and Resistance, Self-Awarness and Mindfulness, Humor)*

d) *Sense of Purpose (Goal Direction, Achievement Motivation, and Educational Aspirations, Special Interest, Creativity, and Imagination, Optimism and Hope, Faith, Spirituality, and Sense of Meaning.*

Kuesioner terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Skala Likert yang populer (sangat setuju sampai sangat tidak setuju) mengilustrasikan suatu skala dengan interval yang sama di antara responnya. Skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. (Creswell: 2012,167). Skala likert dengan alternatif lima pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Tentu (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan bobot nilai pernyataan positif (*favorable*) yaitu 5,4,3,2,1 dan bobot nilai 1,2,3,4,5 untuk kategori pernyataan negatif (*unfavorable*).

Data yang didapat berdasarkan pedoman skoring ini masih merupakan data ordinal, selanjutnya data ordinal diubah menjadi data interval dengan menggunakan metode suksesif interval (*Method of Successive Interval/MSI*). Setelah data ordinal diubah menjadi data interval perhitungan skor dilakukan berdasarkan nilai skala yang diperoleh dari proses penentuan skala dengan deviasi normal.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik parametrik dengan menggunakan uji-t Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis itu berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan menggunakan SPSS statistic version 22.0. Pada hasil penghitungan diperoleh untuk kelas eksperimen nilai signifikansi  $p = 0,290$ , sehingga  $p > \alpha$  dan untuk kelas kontrol nilai signifikansi  $p = 0,432$ , sehingga  $p > \alpha$ . Dengan demikian sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selain uji normalitas juga dilakukan uji homogenitas sebagai syarat statistik parametrik. Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari

populasi yang memiliki variansi yang sama. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang dibutuhkan adalah bahwa galat regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki variansi yang sama. Perhitungan uji homogenitas menggunakan *software* SPSS adalah dengan Uji *Levene statistics*. Cara menafsirkan uji *levene* ini adalah, jika nilai  $\text{sig} > 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen. Hasil dari uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi ( $\text{sig}$ ) adalah sebesar 0,107, artinya  $0,107 > 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa hasil pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol homogen.

Setelah mengetahui normalitas dan homogenitas data maka dapat digunakan statistik parametrik dengan ini uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. berdasarkan hasil pretest dan posttest, diperoleh data gain pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perhitungannya sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Rata-Rata Data Gain

	Kelompok	N	Mean	SD	Std.Error Mean
Gain	Eksperimen	11	14.1818	7.38672	2.22718
	Kontrol	11	2.9091	1.86840	0.56334

Berdasarkan tabel 1 diperoleh nilai rata-rata data gain pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *group exercises* adalah 14,18, sedangkan nilai rata-rata data gain pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercises* adalah 2,90. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih besar dari nilai rata-rata data gain yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest. Berikut disajikan hasil independen

t-test data gain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan hasil *Levene's Test for Equality of Variances* menunjukkan bahwa data tersebut homogen atau varians pada kelompok eksperimen dan kontrol sama, karena nilai signifikansi ( $\text{sig}$ )  $> 0,05$  yaitu sebesar 0,100. Independent t-test memberikan hasil  $t = 4,907$  dengan derajat ( $df$ ) 20 dan  $\text{sig. (2-tailed)} = 0.00$ . berdasarkan hasil perhitungan  $\text{sig. (2-tailed)} (0.00) < \alpha (0,005)$ , artinya kelompok eksperimen memiliki perubahan

yang signifikan dibanding dengan kelompok kontrol. Jadi, penelitian ini menolak hipotesis nol (H0). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa program bimbingan kelompok menggunakan teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Tabel 2. Hasil Uji-t Independen Data Gain

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
gain	2.972	.100	4.907	20	.000	11.27273	2.29732	6.480	16.064
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			4.907	11.274	.000	11.27273	2.29732	6.231	16.314

Selanjutnya adalah mengetahui sumbangan efektif yang diberikan dari bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Sumbangan efektif menjelaskan berapa persen sumbangan perlakuan yang kita berikan dalam meningkatkan skor pada kelompok eksperimen. Sumbangan efektif menunjukkan seberapa jauh efektivitas perlakuan yang kita berikan (Siregar,

2010:298). Sumbangan efektif dilakukan dengan melalui uji linieritas regresi linier sederhana. Setelah mendapatkan R kemudian di kuadratkan, hasilnya merupakan persentase kontribusi yang disumbangkan. Sedangkan untuk mendapatkan hasil sumbangan efektif yaitu dengan sumbangan Efektif % =  $\text{Beta } X \text{ rxy} \times 100\%$ . (Keterangan: Beta = R; Rxy = R Square).

Tabel 3. Regresi Sederhana

Model Summary <sup>b</sup>									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.819 <sup>a</sup>	.671	.635	4.441	.671	18.363	1	9	.002

a. Predictors: (Constant), pre

b. Dependent Variable: post

Tabel 3 menunjukkan bahwa hubungan (korelasi) antara bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* terhadap resiliensi siswa cukup kuat, hal ini dapat dilihat dari R = 0,819. Arti positif adalah hubungan antara variabel X dan Y searah, maksud searah disini adalah semakin lama bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* diberikan maka semakin meningkat

resiliensi siswa, begitu juga sebaliknya. Kontribusi yang disumbangkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* terhadap resiliensi siswa adalah  $0,819 \times 0,819 = 67\%$ , artinya sisanya sebesar 37% dipengaruhi faktor lain. Sedangkan Sumbangan efektifnya adalah  $0,819 \times 0,671 \times 100 = 55\%$ , artinya keefektifan program bimbingan kelompok dengan teknik *group*

*exercise* untuk mengembangkan resiliensi siswa sebesar 55%.

Berikut ini disajikan pengujian perbedaan rata-rata dilihat dari aspek-aspek resiliensi

siswa untuk memperoleh gambaran yang lebih detail mengenai efektivitas program bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan *group excercise*.

Tabel 4. Hasil Uji-T Independent Data Gain Kelompok Esperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Setiap Aspek Resiliensi

No	Aspek	kelompok	Mean	SD	t	Sig (2-tailed)	Ket.
1	<i>Social competence</i>	Eksperimen	3,363	3,139	2,298	0,032	Signifikan
		Kontrol	0,901	1,640			
2	<i>Problem Solving</i>	Eksperimen	5,363	6,946	2,182	0,041	Signifikan
		Kontrol	0,727	1,190			
3	<i>Autonomy</i>	Eksperimen	5,727	4,776	3,119	0,005	Signifikan
		Kontrol	1,090	1,221			
4	<i>Sense of Purpose and Braight</i>	Eksperimen	0,363	1,026	0,388	0,702	Tidak Signifikan
		Kontrol	1,818	1,167			

Keterangan: apabila nilai sig.(2-tailed) <  $\alpha$  maka signifikan, dan apabila nilai sig. (2-tailed) >  $\alpha$  maka tidak signifikan.

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa dari 4 aspek resiliensi siswa, 1 aspek yaitu *Sense of Purpose and Braight* tidak signifikan karena sig. (2-tailed) >  $\alpha$  (0,05), sedangkan 3 aspek mengalami kenaikan secara signifikan karena nilai sig.(2-tailed) <  $\alpha$  (0,05) yaitu *Social competence*, *Problem Solving*, dan *Autonomy*. ketiga aspek mengalami peningkatan yang signifikan sebagai efek dari layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *group exercises*.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan mengenai profil resiliensi siswa menunjukkan bahwa resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi pada umumnya dikategorikan sedang, dengan rincian sebagai berikut. 18,4% siswa dengan resiliensi tinggi, 68,4% dengan kategori sedang, dan 13,2% dengan kategori rendah. merujuk data tersebut gambaran resiliensi siswa berdasarkan interpretasi siswa dengan kategori sedang adalah remaja yang memiliki resiliensi yang cukup baik, akan tetapi belum mampu mencapai resiliensi yang optimal. Terutama siswa yang memiliki

kemampuan resiliensi yang rendah.

Siswa sebagai subjek penelitian ini berusia 15-17 tahun, berdasarkan tahap perkembangan, rentang usia ini termasuk remaja awal yaitu 13-17 tahun (Hurlock, 1980:206). Monks, Knoers, & Hadiutono (1989:230-234) merumuskan beragam karakteristik yang dimiliki remaja yaitu: (1) memiliki kecenderungan memisahkan diri dari orang tua dan berkumpul bersama teman-teman seusianya; (2) menjadikan norma kelompoknya – teman-temannya – sebagai patokan dalam berperilaku; (3) Berada pada masa-masa pencarian jati diri. Erik H Erikson menyebutnya sebagai proses pencarian “identitas ego”; (4) Tengah mengalami “krisis orisinalitas” yang ditunjukkan melalui upayanya untuk membedakan diri dari anak-anak maupun orang dewasa, hal tersebut kemudian berimplikasi pada timbulnya gap antar generasi.

Masa remaja merupakan periode perubahan, salah satu perubahan yang dialami remaja adalah meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat

perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Selain itu masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki atau anak perempuan (Hurlock, 1980:207-208).

Karakteristik yang dimiliki remaja menyebabkan berbagai bentuk ambiguitas remaja, posisi sosialnya yang menuntut tanggung jawab di antara anak-anak dan orang dewasa, berikut kejiwaannya yang labil akibat tengah dirundung masa-masa pencarian jati diri serta mengalami krisis orisinalitas. Dua sisi kehidupan yang dijalani remaja dimasa transisinya di satu sisi menginginkan kebebasan disatu sisi jiwanya masih labil sehingga masih mudah rapuh. Lokasi sekolah SMAN 1 Kota Bekasi terletak di pusat kota Bekasi itu berarti siswa-siswi sekolah merupakan remaja perkotaan dengan segala karakteristik dan masalahnya, hal tersebut dapat menjadi latar belakang banyaknya siswa yang memiliki resiliensi sedang dan rendah, karena remaja perkotaan identik dengan hidup yang kurang tempaan, senang dengan hura-hura, dan segala fasilitas yang memudahkan mereka serta pengaruh dari internet dan teknologi yang memberikan segala kesenangan dan kemudahan hidup.

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. Oleh sebab itu

berdasarkan paparan tersebut, tidak dapat dipungkiri banyak masalah yang harus dihadapi remaja baik dari internal maupun eksternal. Oleh karena itu agar remaja dapat menjalani hidup dengan normal dan sehat perlu kekuatan yang berasal dari pribadinya. Kekuatan tersebut merupakan suatu karakter yang dimiliki siswa, karakter tersebut dikenal dengan *Personal strength* (Benard, 2004). Selain faktor bawaan *personal strength* juga merupakan suatu aspek yang membentuk resiliensi siswa, pengembangan resiliensi sangat penting, karena resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk pulih kembali (bangkit) secara cepat dari keterpurukan bahkan tanpa bantuan dari pihak lain, serta kekuatan untuk kembali pada keadaan semula (normal) atau bahkan melampauinya (Bonanno, 2004).

Itu sebabnya subjek penelitian yang berada di kelas kontrol juga mengalami kenaikan skor walaupun tidak sebanyak kelas eksperimen karena subjek penelitian yang ada dikelas kontrol sebenarnya juga sudah memiliki kemampuan dari dalam dirinya untuk menjadi tangguh dan bertahan. Jadi walaupun tanpa intervensi berupa layanan bimbingan mereka juga belajar untuk bertahan dan tangguh karena resiliensi bawaan dari diri mereka yang menjadikan mereka dapat *bounce back* dari masalah.

Semua Individu Memiliki Kekuatan untuk Berubah. Banyak peneliti dan praktisi telah melekatkan pada atribut pribadi ini, menciptakan segudang program keterampilan sosial dan kehidupan untuk secara langsung mengajarkan "ketrampilan-ketrampilan resiliensi". Ini merupakan kekuatan pesan dalam penelitian resiliensi. *Personal Strength*

dari resiliensi, secara konsisten dihasilkan dari kehadiran pengasuhan dengan iklim yang menarik mereka dan mendorong mereka untuk berekspresi. Penelitian memvalidasi apa yang ada membina sebagian besar dari kita dalam perjalanan hidup kita sendiri. Secara konsisten mengidentifikasi kekuatan tiga faktor perlindungan lingkungan yang menyangga risiko dan memungkinkan pengembangan yaitu: kepedulian hubungan, harapan yang positif dan tinggi, serta peluang untuk berpartisipasi dan berkontribusi (Benard, 2004). Jadi kekuatan personal merupakan resiliensi bawaan dan sebenarnya bisa ditingkatkan. Pihak sekolah bisa menghadirkan iklim yang menarik dan mendorong mereka untuk berekspresi. Ada tiga faktor yang sebenarnya bisa menjadi faktor yang menyangga resiko, tiga faktor itu adalah merawat hubungan, positif dan harapan yang tinggi dan kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi. Oleh sebab itu Kenaikan skor resiliensi pada kelompok eksperimen yang signifikan mengidentifikasi adanya perubahan skor resiliensi siswa ke arah positif setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Hal itu disebabkan adanya intervensi yang berupa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* yang merupakan salah satu bentuk dari tiga faktor yang disebutkan sebelumnya yaitu merawat hubungan, positif dan harapan yang tinggi dan kesempatan untuk berpartisipasi dan berkontribusi.

Efektivitas dari bimbingan kelompok itu sendiri memberikan sumbangan sebesar 55% bagi pengembangan resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi. Selain itu kontribusi yang

diberikan dari bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* adalah sebesar 67% bagi peningkatan resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi. Hal itu menunjukkan masih ada faktor lain yang dapat menjadi pendukung untuk mengembangkan resiliensi siswa, faktor tersebut merupakan faktor pelindung (*protectif factor*) yang berasal dari keluarga, lingkungan, dan sekolah yang berkolaborasi demi meningkatkan resiliensi siswa (Benard, 2004).

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui profil resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi bila dilihat dari klasifikasi tingkat resiliensi siswanya memiliki 3 kategori yaitu siswa dengan resiliensi tinggi sebanyak 18,4%, siswa dengan resiliensi tingkat sedang sebanyak 68,4%, dan siswa dengan tingkat resiliensi rendah sebanyak 13,2%, merujuk data profil resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi tersebut dapat diputuskan bahwa sekolah tersebut dianggap membutuhkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk meningkatkan resiliensi siswa. Untuk pembuatan program berdasarkan analisis deskripsi kebutuhan siswa per sub aspeknya, program bimbingan kelompok difokuskan pada aspek yang memiliki subaspek dengan kategori rendah yaitu aspek *responsiveness, self efficacy and mastery, humor, dan faith, spirituality and sense of meaning*. Akan tetapi intervensi dilakukan untuk mengembangkan seluruh aspek resiliensi. Hasil dari perlakuan yang diberikan pada kelas eksperimen dengan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dapat dilihat pada kelompok

eksperimen yang secara penghitungan statistik mengalami peningkatan yang signifikan hal tersebut dapat dilihat dari skor total hasil sebelum dan sesudah intervensi kemudian merujuk dari hasil uji t menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa.

Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa korelasi antara bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai variabel independen dan resiliensi siswa sebagai variabel dependen cukup kuat dilihat dari  $R = 0,819$ , arti positifnya adalah hubungan variabel independen dan dependen searah maksudnya semakin lama bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* diberikan maka semakin meningkat resiliensi siswa. Sumbangan efektif program

bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi adalah sebesar 55%, sedangkan kontribusi yang diberikan dari bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa adalah sebesar 67%, artinya masih ada 33% yang dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti dukungan sosial yang diberikan keluarga, sekolah, lingkungan dan komunitas. Selain dilihat berdasarkan penghitungan statistik perubahan perilaku dapat dilihat melalui pengamatan secara empirik dan wawancara yang dilakukan setelah intervensi. Berdasarkan fakta tersebut bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dapat disimpulkan efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi.

## DAFTAR RUJUKAN

- Benard, B. (2004). *Resiliency : what we have learned*. San Fransisco, CA: WestEd.
- Bonanno, G. A. (2004). *Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?* *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Creswell, J. W. (2008). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Third Edition). New Jersey-USA: Pearson Education Inc.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Masson, R. L. (2012). *Group counseling : interventions and techniques*. California: Brooks/Cole.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic. Resilience processes in development*. *The American Psychologist*, 56(3), 227–238. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11315249>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadiutono, S. R. (1989). *Psikologi perkembangan : pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press .
- Noltmeyer, A. L., & Bush, K. R. (2013). *Adversity and resilience: A synthesis of international research*. *School Psychology International*, 34(5), 474–487. <https://doi.org/10.1177/0143034312472758>
- Nugroho, W. B. (2012). *Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia*. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45. Retrieved from <https://jurnal.ugm.ac.id/jurnalpemuda/article/view/32074>
- Retnowati, S. (2018). *Remaja dan Permasalahannya*. Fakultas Psikologi UGM, 1(1), 1–19. Retrieved from <http://sofia-psy.staff.ugm.ac.id/h-17/remaja-dan-permasalahannya.html>

- 
- Riduwan, & Sunarto, H. (2009). *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Rusmana, N. (2008). *Group Exercise sebagai Teknik Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rutter, M. (1999). *Resilience concepts and findings: implications for family therapy*. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119–144. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience: Adaptations in Changing Times*. London: Cambridge University Press.
- Siregar, S. (2010). *Statistika Deskriptif Untuk Penelitian: Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta : Rajawali Pres.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2014). *Landasan bimbingan & konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.