

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja sering dikenal dengan masa peralihan individu dari anak – anak ke tahap dewasa. Tahap perkembangan ini disebut *adolescence*, yang berarti “*to grow into adulthood*” dalam Bahasa Latin. Hurlock, (1990) mengelompokkan menjadi 2 tahap yang pertama yaitu tahapan remaja antara dengan rentan usia 13-17 tahun sebagai masa awal bagi remaja dan tahapan yang kedua disebut dengan fase remaja akhir yang memiliki rentan usia 17-18 tahun. Hurlock mengemukakan bahwa dalam tahapan masa peralihan yang ditujukan kepada remaja mempunyai ciri atau karakteristik yang bertentangan, karena ketika remaja menginjak pada tahapan akhir maka sudah melakukan transisi perkembangan yang hampir mendekati fase dewasa. Pada masa peralihan ini, tentu saja individu merasakan perubahan dari beberapa aspek yang meliputi aspek biologis akan ditandai dengan berkembang serta tumbuh yang disertai seks primer bahkan sekunder. Aspek psikologis meliputi sikap serta perasaan, keinginan bahkan emosi yang tidak menentu atau labil, aspek sosial menyangkut nilai ataupun minat pada remaja yang ingin bersosialisasi dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitar. (Hidayati & Farid, 2016)

Akibat dari perubahan – perubahan yang dirasakan oleh individu saat menginjak masa remaja, individu akan merasakan kecemasan dan ketidaknyamanan, karena harus belajar beradaptasi dan sering mendapatkan tekanan. Di tahun 2010 Dinas Kesehatan di kota Semarang menyatakan bahwa terdapat 91.700 (63,84%) dari 143.635 para generasi muda membutuhkan

konsultasi bahkan pemeliharaan mengenai permasalahan kejiwaan, dimana para remaja sering mengalami permasalahan pada segi depresi atau gangguan kesehatan mental (Bintang & Mandagi, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) mengemukakan bahwa banyaknya persentase yang mengalami depresi dengan rentan usia 15 tahun keatas dan sudah mendapatkan perawatan. Persentasi dari 26 provinsi yang menyatakan keadaan tersebut, terdapat 3 provinsi yang mempunyai persentase tertinggi meliputi Provinsi aceh dengan persentase sebesar 9,51%, Sumatra Barat 8,43%, dan Lampung diangka 7,85%. Selain itu badan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) mengemukakan mengenai gangguan mental yang merambat pada emosional penduduk Indonesia rata-rata di dominasi dengan remaja yang berusia lebih dari 15 tahun dengan presentase 9,5%. Dengan banyaknya 26 provinsi pada tahun 2018 dinatakan persentase ertinggi mengenai gangguan mental berada pada Provinsi Jambi 5,17%, Provinsi Jawa Barat 4,25% dan provinsi DI Yogyakarta dengan presentase 4,15%. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa banyak remaja yang mengalami stress dan depresi dan mengalami gangguan emosional karena tidak mampu mencapai kebahagiaan karena ketidakmampuan individu dalam mengolah tekanan dan permasalahan yang didapat dari lingkungan sekitarnya.

Dengan adanya permasalahan hidup yang semakin kompleks, maka individu diharuskan mempunyai kemampuan bangkit serta bertahan dari keterpurukan dan tetap kuat saat menghadapi suatu permasalahan yang menyimpannya (Ramadanti & Sofah, 2022). Kemampuan bertahan dari tekanan ini dinamakan resiliensi. Penyebab dan latar belakang dari sebuah permasalahan yang menimpa seseorang tentu saja berbeda – beda. Oleh karena itu remaja diharuskan membunyai resiliensi

pada beberapa aspek kehidupan seperti dalam aspek akademik. Tekanan – tekanan yang diterima oleh remaja dari bidang akademiknya, harus diolah dan ditangani dengan baik sebagai sebuah resiliensi. Para siswa yang bersekolah juga memiliki adaptasi yang berupa resiliensi akademik (Oktariani et al., 2020).

Menurut Hendriani (2018) resiliensi bidang akademik adalah sebuah kemahiran untuk tetap tangguh serta kuat dalam menghadapi permasalahan akademik, sehingga siswa yang mempunyai resiliensi akademik diharapkan bisa bangkit pada saat mengalami kesulitan bahkan tekanan dalam tantangan belajar. Desmita (2017) mengutarakan bahwa pada abad 21, peserta didik memerlukan resiliensi yang berguna untuk menghadapi tantangan dalam keadaan yang sulit dan dibawah tekanan. Apabila resiliensi akademik tidak diteapkan kepada peserta didik maka tidak mempunyai kemampuan pada bidang ketekunan, keberanian, wawasan dan rasionalitas. Resiliensi akademik harus dimiliki oleh siswa, agar bisa tetap kuat dalam menghadapi tekanan tersendiri yang terdapat dalam bidang akademiknya. Suldo, (2009) menyatakan bahwa siswa yang rentan mengalami stress akademik adalah siswa yang cenderung dituntut untuk mengejar dan mempertahankan prestasi akademiknya, daripada siswa yang tidak memiliki tuntutan untuk mengejar hal tersebut. Hal ini menyebabkan siswa secara tidak langsung memiliki lingkungan akademik yang lebih kompetitif dan tuntutan yang lebih banyak. (Meiranti & Sutoyo, 2020; Rahayu & Djabbar, 2019)

Terdapat indokato yang mempengaruhi stress pada peserta didik yang meliputi adanya beban belajar, patah semangat, tekanan berlebihan pada saat belajar dan memiliki ekspektasi dalam akademik. Oleh karena itu, resiliensi akademik memiliki peran penting dalam peserta didik. (Meiranti & Sutoyo, 2020). Apabila resiliensi

akademik tidak diterapkan dalam kegiatan belajar maka menimbulkan dampak buruk bagi setiap individu berupa capaian hasil pembelajaran akan menurun. Rendahnya resiliensi akademik siswa juga dapat diamati melalui perilaku siswa pada saat kegiatan pembelajaran di kelas antara lain kurangnya kedisiplinan siswa dalam belajar, kurangnya rasa tanggung jawab siswa akan tugas dan kewajibannya dalam belajar, kurangnya motivasi dalam mencapai prestasi akademik, peserta didik cenderung menunda tugas akademik, tidak mau berusaha lebih baik, tidak memiliki orientasi masa depan yang jelas, dan memilih untuk melakukan kegiatan – kegiatan yang menyenangkan (Grunschel, 2013; Khairunnisa & Wahyudi, 2021).

Sekolah Menengah Atas (SMA) sejatinya adalah sebuah sarana siswa dalam memantapkan perencanaan masa depannya, dimana siswa SMA wajib menyiapkan dirinya apabila memilih untuk menempuh ke jenjang pendidikan lebih tinggi, yaitu perguruan tinggi. Sehingga siswa SMA dituntut untuk memiliki target dalam berkarir. Keadaan inilah yang dapat memicu timbulnya stress dalam diri siswa. Selain itu siswa SMA juga memiliki tekanan tersendiri dari bidang akademiknya, seperti tugas yang menumpuk, ujian sekolah, ulangan harian, ekstrakurikuler, bimbingan belajar di luar sekolah, maupun mencapai prestasi akademik (Agolla & Ongori, 2009). Hendriani (2018) menyebutkan terdapat ciri-ciri mengenai resiliensi akademik pada setiap individu yang meliputi adanya rasa optimis, ketekunan, dan motivasi. Apabila peserta didik memiliki 3 sikap tersebut maka akan mendorong adanya resiliensi akademik yang tinggi serta dapat membantu peserta didik agar bangkit dan berusaha apabila mengalami kesulitan. Bernard (dalam Suranata, 2017) menyebutkan dengan diterapkannya resiliensi akademik maka dalam proses

pembelajaran, bersosialisasi dengan baik akan mempunyai harapan masa depan yang cerah.

Reivich, K & Shatte, 2002 mengemukakan beberapa aspek resiliensi, salah satunya adalah bagaimana individu memiliki kemahiran dalam menganalisis masalah yang ada (*Causal Analysis*). Kemampuan tersebut akan dilakukan individu dalam mencari penjelasan terhadap kejadian yang menimpanya, sehingga individu dapat mengidentifikasi faktor yang menimbulkan adanya masalah yang sedang dialami secara akurat. Individu dapat dikatakan resilien yaitu seseorang yang mempunyai fleksibilitas kognitif. Dimana individu dapat mengidentifikasi faktor penyebab kesusahan yang sedang dialaminya (Rini, 2016). Seligman mencetuskan adanya peran penting yang menyebabkan konsep resiliensi yang baik yaitu merupakan gaya berpikir explanatory (Reivich, K & Shatte, 2002). Gaya berpikir explanatory dikelompokkan menjadi 3 golongan yang meliputi personal (saya – bukan saya), permanen (selalu – tidak selalu), serta pervasif (semua – tidak semua). Banyak dari seseorang hanya berfokus dalam “Selalu – Semua” yang berarti tidak dapat secara langsung solusi dari permasalahan ketika sedang dialaminya. Namun jika individu lebih memilih gaya berpikir “Tidak selalu – Tidak semua” maka akan mencetuskan jalan keluar yang harus dilakukan pada saat menghadapi permasalahan.

Siswa memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi menurut Bernard (dalam Suranata, 2017), dapat dicirikan sebagai berikut : (1) memiliki keterampilan sosial yang baik dapat dilihat dengan adanya sifat mau bekejasama, komunikasi yang baik, dan memiliki sikap empati, (2) memiliki keyakinan yang tinggi akan dirinya dan kemampuannya untuk mencapai keberhasilan, (3) mampu menyadari serta

mengendalikan emosi dan perilakunya, (4) mampu untuk berpikir kritis dan memiliki kreatifitas untuk memberdayakan segala sumber daya di sekitarnya yang dapat membantunya mengatasi masalah atau kegagalan, (5) mempunyai visi, harapan, serta rencana yang positif dan jelas sebagai upaya untuk mewujudkan potensi diri dan rancangan masa depannya.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan memperlihatkan resiliensi sangat berkaitan pada kesuksesan dalam mendidik seseorang (Sembiring, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Mallick & Kaur (2016) dari 600 siswa SMA di daerah Punjab, India mengemukakan bahwa siswa yang berhasil tidak memandang laki-laki maupun perempuan namun siswa yang berhasil ditunjukkan dengan adanya resiliensi akademik yang bagus. Penelitian serupa juga dilakukan oleh NyamburaMwangi et al., (2018), terhadap 10 sekolah menengah di Kiambu County, Kenya, Africa. Penelitian ini menunjukkan resiliensi akademik mempunyai korelasi yang positif dengan peningkatan prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti & Sofah (2022), di SMAN 1 Palembang, juga mendapatkan hasil serupa. Penelitian ini menyatakan bahwa resiliensi akademik berkaitan erat dengan prestasi belajar siswa, dimana resiliensi akademik yang dimiliki para siswa berada di tingkatan rendah akan menunjukkan semakin rendah prestasi belajar yang dimilikinya. Dari penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik sangat berperan dalam menunjang keberhasilan capaian akademik siswa, sehingga siswa harus memiliki resiliensi akademik agar bisa meningkatkan prestasi akademiknya.

Memandang pengaruh positif resiliensi akademik dalam menunjang keberhasilan capaian akademik siswa, dan dampak buruk yang dihasilkan dari

rendahnya resiliensi akademik siswa, maka perlu adanya tindakan untuk meningkatkan resiliensi akademik yang berada pada peserta didik. Tindakan itu meliputi diterapkannya bimbingan konseling untuk para siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah. Hasil yang diinginkan dalam konseling ini, yaitu siswa yang mempunyai resiliensi akademik rendah dapat mengalami perubahan menjadi siswa dengan resiliensi akademik tinggi. Kendati demikian upaya bantuan yang diajarkan oleh guru BK kepada para peserta didik dalam meningkatkan resiliensi akademiknya belum dilaksanakan secara baik. Adanya hal tersebut dikarenakan terbatasnya sarana berupa perangkat yang membantu guru BK dalam penyelenggaraan layanan bimbingan konseling, sehingga hal ini berpengaruh terhadap kualitas resiliensi akademik siswa. Maka dari itu perlu diadakan peningkatan dalam instrument yang berupa buku panduan bimbingan akan dijadikan acuan bagi guru BK dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Dalam pengembangan buku panduan untuk meningkatkan resiliensi akademik maka peneliti memilih untuk melakukan dengan pendekatan konseling Kognitif Behavioral yang menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Dari penelitian sebelumnya yang diperoleh dari Suranata (2017) mengemukakan bahwa konseling kognitif behavioral (kognitif-perilaku) berperan positif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Sejalan dengan penelitian ini, Islami (2017) juga memperoleh pandangan berupa konseling kognitif behavioral efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Sejumlah penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa konseling dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti mampu untuk menambah resikiensi pada bidang akademik. Peneliti Fitri &

Kushendar (2019) mendapatkan hasil bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu menambah resiliensi akademik para siswa. Dan Krisnayana (2014) juga mengemukakan mengenai teknik *cognitive restructuring* secara efektif dapat menambah resiliensi akademik para peserta didik yang memiliki resiliensi akademik rendah. Teknik *cognitive restructuring* menurut Ekejiuba, (2018) yaitu teknik konseling kognitif behavioral yang sangat ampuh untuk ditingkatkan pada sektor pendidikan.

Penelitian ini menggunakan intervensi yang akan digunakan dengan bentuk model konseling Kognitif Behavioral atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dimana menurut Willert (2009) model konseling yang akan digunakan akan berfokus pada segi ini perilaku untuk mempermudah peserta didik dalam mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan harga diri, mengurangi pikiran negatif, memperluas pemahaman mengenai keterampilan manajemen stress agar lebih mudah pada saat menuntaskan penyakin sindrom mental yang sangat bervariasi. Model konseling Kognitif Behavioral dipelopori oleh Aaron T. Beck (Beck, 1979) ini merupakan model konseling yang dikembangkan untuk menangani masalah psikologis atau gangguan emosi, melalui perubahan kognitif dan keyakinan – keyakinan yang keliru. Model konseling Kognitif Behavioral ini dinyatakan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti stress, gangguan kecemasan, fobia, *stress* (tekanan psikologis), dan depresi (Beck, 2011).

Sedangkan peneliti memilih untuk menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk memperoleh hasil yang maksimal. Cormier (2009) mengemukakan mengenai *cognitive restructuring* berdasar pada penghapusan pikiran, kesimpulan, keyakinan yang salah atau irasional, serta akan melakukan

perubahan baru mengenai kognisi yang menggunakan pola respon yang sehat.. Menurut Beck (2011), perasaan individu tidak ditentukan oleh situasi yang ada pada lingkungan sekitarnya, namun akan diputusjab melalui individu pada saat menkonstruksi situasi yang sedang dihadapi dengan menggunakan cara berpikir. Maka dari itu resiliensi akademik peserta didik dapat diakukan dengan mengubah mindset pola berpikir peserta didik yang lebih sehat dan akan berpengaruh pada tugas dan kewajiban akademik yang mereka hadapi. Sehingga apabila menerapkan teknik *cognitive restructuring* mampu menghasilkan presepsi baru yang berguna dalam mencari solusi apabila menghadapi permasalahan di kehidupan sehari-hari. (Rismawan et al., 2022)

Dengan adanya pemaparan tersebut, dapat disimpulkan ketidak tersediaan buku panduan konseling di sekolah, menyebabkan kinerja guru BK tidak efektif dalam mengentaskan permasalahan terkait rendahnya resiliensi akademik yang dialami oleh siswa. Maka peneliti tertarik untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral yang menggunakan teknik *cognitive restructuring*, mempertimbangkan bahwa belum ada penelitian sebelumnya yang mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* agar memajukan resiliensi akademik peserta didik SMA spesifiknya di Bali. Meskipun demikian, terdapat pula penelitian serupa yang mengembangkan buku panduan konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*, namun meneliti variabel terikat yang berbeda

Terdapat beberapa perbedaan pada buku panduan yang akan dirancang dalam penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian terdahulu yang dikemukakan Bella (2021), dengan mengembangkan buku panduan konseling dengan model

kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* tetapi mengambil variabel terikat dan media yang berbeda, yaitu *self-efficacy* dengan berbasis website. Buku panduan yang akan dirancang pada penelitian ini akan menggunakan tahapan konseling teknik *cognitive restructuring* yang diadaptasi dari Cormier et al., (2009), dengan menerapkan layanan konseling kelompok secara tatap muka dan dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan.

Dengan ketersediaan buku panduan ini di sekolah, diharapkan dapat membantu para guru BK dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang memiliki resiliensi akademik yang rendah. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik dan membantu guru BK dalam mengatasi peserta didik yang mempunyai resiliensi akademik yang rendah. Maka dari itu penelitian ini akan mengangkat judul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan adanya pemaparan mengenai latar belakang, maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Diperlukan adanya tingkat Resiliensi Akademik yang tinggi bagi siswa SMA dalam menjalani proses akademik.
- 1.2.2 Belum diketahui perlakuan yang tepat untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA
- 1.2.3 Tersedianya buku panduan bagi guru BK masih sedikit namun berguna melaksanakan konseling kognitif behavioral yang bermanfaat bagi meningkatkan Resiliensi Akademik peserta didik SMA.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dilaksanakan guna menghindari penyimpangan atau pelebaran pokok masalah supaya penelitian lebih terfokus yang akan berdampak pada hasil penelitian yang maksimal. Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dijabarkan, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah pengembangan buku panduan Kognitif Behavioral teknik *cognitive restructuring* agar memajukan Resiliensi Akademik yang akan diteliti pada siswa SMA.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan adanya latar belakang masalah yang dijabarkan oleh sebab itu memutuskan untuk menggunakan rumusan masalah yang akan dikemukakan adalah:

- 1.4.1 Bagaimanakah *prototype* (rancang bangun) buku panduan konseling kognitif behavioral dengan teknik *cognitive restructuring* yang berguna untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA ?
- 1.4.2 Bagaimanakah validitas isi (*content validity*) buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA ?
- 1.4.3 Bagaimanakah efektivitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan Resiliensi Akademik peserta didik SMA ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini meliputi:

1.5.1 Dapat mendeskripsikan *prototype* (rancang bangun) buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* guna meningkatkan Resiliensi Akademik peserta didik SMA

1.5.2 Untuk mengetahui validitas isi (*content validity*) buku panduan konseling kognitif behavioral menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam menambah Resiliensi Akademik peserta didik SMA

1.5.3 Untuk mengetahui efektifitas panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* dalam menambah Resiliensi Akademik peserta didik SMA

1.6 Manfaat Penelitian

Terdapat manfaat dari adanya penelitian yang sudah dilakukan, antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian pengembangan ini berguna untuk menambah wawasan teoritik tentang konseling kognitif behavioral untuk meningkatkan Resiliensi Akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Manfaat bagi sekolah sebagai masukan yang positif dalam memfasilitasi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa di SMA.

b. Bagi Guru BK

Dipercaya memiliki banyak manfaat untuk guru BK untuk panduan disaat menyelenggarakan koseling kognitif behavioral untuk meningkatkan Resiliensi Akademik siswa SMA.

c. Bagi Siswa

Adanya penelitian yang sudah dilakukan memiliki hal yang bermanfaat untuk para peserta didik yang menerima layanan konseling kognitif behavioral guna membantu dalam menambah Resiliensi Akademik peserta didik yang rendah.

d. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini mempunyai berbagai manfaat untuk rujukan bagi seorang peneliti lain yang hendak melaksanakan penelitian sejenis

