

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap kehidupan di mana individu mengalami berbagai perubahan besar, baik dalam aspek fisik maupun psikologis. Pada periode ini, remaja kerap berhadapan dengan emosi yang kuat serta beragam tekanan. Hurlock (2004) menjelaskan bahwa remaja adalah fase perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, ditandai oleh transformasi fisik yang menonjol serta perkembangan dalam ranah kognitif dan sosial. Sementara itu, Monks dan Knoers (2006) mengklasifikasikan masa remaja ke dalam empat fase, yaitu pra-remaja (10–12 tahun), remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun). Dengan demikian, peserta didik tingkat SMA berada pada rentang usia 15–18 tahun yang termasuk kategori remaja pertengahan. Pada tahap ini, mereka menghadapi berbagai dinamika perubahan dalam kehidupan sebagai bekal menuju kedewasaan. Oleh karena itu, pembentukan karakter pada masa ini menjadi aspek penting yang harus diperhatikan.

Karakter adalah aspek unik yang dimiliki oleh seseorang, yang membedakan kepribadiannya dari orang lain dalam hal cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Karakter remaja diharapkan mencerminkan nilai-nilai positif, seperti bersikap sopan, jujur, santun, bertanggung jawab, menghargai dan menghormati hak orang lain, bekerja keras, serta memiliki integritas. Remaja

juga diharapkan tumbuh menjadi individu dengan kepribadian yang baik, yang mampu mengembangkan kualitas diri tidak hanya dari segi intelektual, tetapi juga dari segi moral, emosional, dan mental (Haryanto, *et al.*, 2024). Selain itu, kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat resiliensi yang mereka miliki, yaitu kemampuan untuk menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai tantangan kehidupan (Ichsano, *et al.*, 2024). Dengan demikian, peningkatan resiliensi merupakan pondasi penting dalam mendukung perkembangan karakter remaja.

Hasil survei di SMAN 1 Bebandem terhadap 232 siswa kelas XI menunjukkan bahwa sebanyak 44% masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan dan permasalahan, baik secara konsisten maupun pada situasi tertentu. Selain itu, banyak siswa yang kebingungan dalam memilih mata pelajaran pilihan, yang mencerminkan kurangnya pemahaman tentang tujuan masa depan dan kemampuan pengambilan keputusan. Di sisi lain, masa remaja yang penuh dengan perubahan fisik, psikis, dan psikososial membuat siswa rentan terhadap tekanan akademis, sosial, dan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi siswa masih rendah.

Resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan yang dimiliki individu, kelompok, maupun komunitas untuk bertahan, mencegah, bangkit kembali, dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi kesulitan atau pengalaman traumatis. Kapasitas ini memungkinkan seseorang merespons tantangan hidup dengan cara yang sehat dan produktif, sehingga mampu mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari (Grotberg, 1995). Resiliensi pada dasarnya memiliki beberapa keterkaitan terhadap kesulitan siswa dalam memilih jurusan

diantaranya kemampuan mengatasi ketidakpastian, peningkatan kemampuan pengambilan keputusan, penanganan tekanan sosial dan akademis, adaptabilitas terhadap perubahan, peningkatan kepercayaan diri, dan kemampuan mengatasi kegagalan. Dengan demikian, resiliensi merupakan faktor penting dalam mendukung siswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Beberapa penelitian memberikan gambaran penting mengenai resiliensi remaja dalam konteks pendidikan. Penelitian fenomenologis di sekolah inklusif (Suranata *et al.*, 2017) menemukan bahwa meskipun siswa dengan hambatan pendengaran menghadapi risiko diskriminasi, hambatan komunikasi, dan kesulitan adaptasi, mereka tetap mampu menunjukkan prestasi melalui kekuatan personal (seperti kemandirian, rasa syukur, dan harapan positif) serta dukungan sosial dari keluarga, sekolah, teman sebaya, dan komunitas. Selanjutnya, program SMART-Resilience (Suranata *et al.*, 2019) yang mengintegrasikan CBT dan SBC juga terbukti konsisten meningkatkan resiliensi siswa dan diterima positif oleh peserta maupun fasilitator.

Suranata *et al.* (2021) membuktikan bahwa penerapan SBC melalui LMS Schoology lebih efektif dibandingkan modul cetak dalam meningkatkan resiliensi, gaya hidup sehat, serta kebahagiaan siswa. Penelitian berikutnya menjelaskan bahwa SMART-R Counseling (Suranata *et al.*, 2022) membantu siswa mengembangkan pikiran, perasaan, dan perilaku positif sehingga mampu beradaptasi dengan tekanan pandemi. Bahkan, penelitian RCT lain menunjukkan bahwa konseling CBT berbasis internet memiliki efektivitas setara dengan CBT tatap muka dalam meningkatkan resiliensi siswa (Suranata *et al.*, 2020). Temuan-temuan ini mempertegas bahwa resiliensi merupakan aspek krusial dalam

mendukung kesejahteraan siswa serta dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan konseling berbasis kekuatan maupun intervensi kognitif-perilaku.

Resiliensi remaja yang rendah merupakan masalah penting yang perlu segera diatasi. Hal ini disebabkan oleh fase SMA yang menjadi masa transisi krusial bagi remaja, di mana mereka mulai dihadapkan pada keputusan-keputusan yang berpengaruh besar terhadap masa depan mereka. Pada periode ini, selain berfokus pada pencapaian akademis, mereka juga mulai mempertimbangkan pilihan karier dan pendidikan lanjutan. Kebingungan dalam memilih mata pelajaran pilihan merupakan salah satu indikator ketidakpastian yang mereka alami terkait masa depan.

Selain itu, pelajar SMA juga menghadapi perubahan dalam aspek fisik, psikis, dan psikososial. Mereka harus menghadapi tekanan berupa tanggung jawab, kewajiban, dan harapan baru dalam kehidupan mereka (Amanah, *et al.*, 2023). Perubahan dan tuntutan ini membuat mereka rentan terhadap berbagai masalah. Hurlock (1994) menyebutkan bahwa masa remaja adalah periode ketidakstabilan, di mana individu berupaya menemukan jati diri sambil cenderung menerima informasi dari luar tanpa pertimbangan yang mendalam.

Beberapa contoh perubahan yang dihadapi remaja meliputi perubahan emosional, seperti fluktuasi hormon yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati secara drastis. Hal ini dapat membuat remaja merasa sangat bahagia, sedih, atau marah dalam waktu singkat, sehingga sering memicu konflik dengan orang tua atau guru akibat perbedaan pandangan dan harapan. Oleh karena itu, perubahan dan tuntutan yang dihadapi remaja ini membutuhkan resiliensi agar mereka dapat mengelolanya dengan baik dan tetap tumbuh secara positif.

Rendahnya resiliensi juga dihadapi siswa SMAN 1 Bebandem. Ini ditunjukkan dari data survey awal yang dilakukan pada tanggal 30 oktober 2024 terkait resiliensi siswa kelas XI SMAN 1 Bebandem yang diikuti oleh 232 siswa memberikan gambaran mengenai kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan dan situasi stres. Berdasarkan data, diperoleh sebanyak 130 siswa (55,17%) menjawab "Iya" dalam berbagai pertanyaan, yang menunjukkan bahwa mereka mampu menjaga stabilitas emosi, tetap tenang, dan mencari solusi dalam menghadapi tantangan. Sebanyak 91 siswa (39,22%) menjawab "Kadang-kadang", menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan, tetapi belum konsisten dalam mengelola situasi sulit. Sebanyak 11 siswa (4,74%) menjawab "Tidak", menunjukkan bahwa mereka kesulitan dalam menghadapi tekanan atau masalah dengan baik. Secara keseluruhan, rata-rata respons siswa yang menjawab "Iya" dalam 20 pertanyaan adalah 129,85 siswa per pertanyaan (56%). Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa memiliki resiliensi yang cukup baik. Namun, rata-rata siswa yang menjawab "Kadang-kadang" mencapai 91 siswa per pertanyaan (39%), yang mengindikasikan area untuk peningkatan. Berdasarkan total hasil, sebanyak 102 siswa (44%) masih menunjukkan kesulitan dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, baik secara konsisten maupun di situasi tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi mereka perlu ditingkatkan untuk mendukung keberhasilan mereka di masa depan.

Dari observasi awal yang dilakukan di SMAN 1 Bebandem menunjukkan bahwa resiliensi yang ideal bagi siswa haruslah memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, berpikir positif, kemampuan beradaptasi dan percaya diri. Salah

satu kasus yang terjadi yaitu pada pembentukan kelas sesuai kelompok mata Pelajaran pilihan dan pemilihan sekolah lanjutan setelah tamat SMA. Guru bimbingan konseling telah melakukan pendampingan klasikal dan layanan individu dalam penentuan kelompok mata Pelajaran pilihan dan pemilihan sekolah lanjutan setelah tamat SMA. Namun hasilnya belum sesuai harapan. Masih terdapat sejumlah siswa yang telah memilih kelompok mata Pelajaran pilihan dan pemilihan sekolah lanjutan setelah tamat SMA, tetapi di akhir meminta pindah kelas dan tidak mengambil jurusan yang telah dipilihnya di awal. Ini menimbulkan permasalahan di sekolah.

Kasus lain yang terjadi di SMAN 1 Bebandem adalah dalam pemilihan ekstrakurikuler. Beberapa siswa bingung memilih ekstrakurikuler sehingga pada akhirnya beberapa siswa tidak mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang berdampak pada rapor siswa. Disisi lain, ada siswa yang karena tidak mampu menentukan pilihan mengikuti beberapa ekstra sekaligus sehingga tidak fokus dan tidak mampu manajemen waktu dengan baik. Kebingungan ini muncul akibat kurangnya pemahaman tentang minat, bakat, dan peluang masa depan yang sesuai. Siswa sering kali memilih secara acak atau hanya mengikuti rekomendasi teman, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap pengembangan diri dan rencana karir mereka di kemudian hari. Padahal sebelum pemilihan ekstrakurikuler guru Bimbingan Konseling telah memberikan layanan klasikal terkait minat dan bakat siswa. Selain kedua kasus tersebut masih terdapat kasus terkait percintaan, pertemanan, kegiatan akademik dan non akademis di sekolah yang menunjukkan rendahnya resiliensi remaja. Dari kasus-kasus tersebut menunjukkan siswa masih memiliki resiliensi yang rendah. Berdasarkan hal

tersebut juga menunjukkan terdapat kesenjangan dalam sistem bimbingan dan konseling di SMAN 1 Bebandem, khususnya dalam meningkatkan resiliensi siswa.

Pada tingkat pendidikan SMA, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat strategis. Baik melalui pendekatan individual maupun kelompok, layanan ini dapat menjadi wadah bagi remaja untuk lebih mengenal diri serta menggali potensi yang dimiliki, termasuk dalam menentukan jurusan yang sesuai. Selain itu, bimbingan dan konseling juga berfungsi membantu siswa mengembangkan keterampilan dalam menghadapi masalah dan stres, membangun relasi yang positif dengan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri serta harga diri, sekaligus melatih kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat.

Untuk mengatasi permasalahan di SMAN 1 Bebandem tersebut, pendekatan yang cocok adalah dengan penerapan model *Strength-Based Counseling*. Model *Strength-based counselling* merupakan metode konseling yang membimbing individu dalam mengenali dan menemukan kekuatan mereka. *Strength-Based Counseling* mengalihkan perhatian dari masalah dan lebih memusatkan pada aspek-aspek positif atau kelebihan individu sebagai strategi untuk mengatasi situasi yang sulit (Smith, 2006). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa model ini tepat untuk mengatasi permasalahan terkait resiliensi.

Hasil penelitian Pardede dan Dalimunthe (2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu meningkatkan resiliensi pada siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidimpuan. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Suprihatin dkk. (2019) mengungkapkan bahwa program bimbingan kelompok

dengan teknik group exercises efektif dalam mengembangkan ketahanan diri siswa di SMA Negeri 1 Kota Bekasi. Selanjutnya, hasil penelitian Tara (2020) juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik biblioterapi dapat meningkatkan resiliensi siswa kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan adalah *Strength-Based Counseling*. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan konseling memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan resiliensi remaja.

Bimbingan konseling ada berbagai model salah satunya adalah *Strength-Based Counseling*. Model konseling berbasis kekuatan (*Strength-Based Counseling*) merupakan pendekatan konseling yang dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik. Pendekatan ini berlandaskan pada paradigma psikologi positif yang meyakini bahwa setiap siswa memiliki potensi serta sumber daya internal yang perlu dikenali dan dikembangkan (Scheel dkk., 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suranata dkk. (2021) menunjukkan bahwa penerapan *Strength-Based Counseling* (SBC) secara daring melalui LMS Schoology terbukti efektif dalam mendukung siswa meningkatkan gaya hidup sehat, perilaku positif, resiliensi, serta kebahagiaan (*well-being*). Sementara itu, hasil studi pustaka yang dilakukan oleh Ramadhoni dan Kalsum (2018) mengungkapkan bahwa *Strength-Based Counseling* mampu membantu konselor untuk memberdayakan kapasitas serta membangun aset individu pada berbagai tahap kehidupan. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Strength-Based Counseling* merupakan pendekatan yang efektif untuk

mendukung perkembangan resiliensi dan kesejahteraan siswa SMA. Namun, belum ditemukan penelitian kaitan *Strength-Based Counseling* dengan resiliensi pelajar SMA terutama di SMA Negeri 1 Bebandem. Untuk itu, penelitian ini berfokus pada pengaruh penerapan model *Strength-Based Counseling* terhadap peningkatan resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Bebandem. Pada penelitian ini resiliensi siswa diukur menggunakan resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, dapat dirumuskan beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Siswa SMA menghadapi berbagai perubahan sehingga rentan terhadap gangguan psikologis
2. Resiliensi siswa masih rendah karena pada fase SMA pelajar dihadapkan pada beberapa perubahan yang memaksa mereka untuk mengambil Keputusan sehingga berdampak pada ketegangan emosi dan membuat kondisi psikologi labil.
3. Peran guru bimbingan konseling perlu dioptimalkan karena berperan penting dalam membantu siswa SMA memahami diri sendiri dan potensinya.
4. Layanan konseling belum berfokus pada model yang optimal dalam mendorong peningkatan resiliensi siswa.
5. Belum adanya penelitian terkait layanan bimbingan konseling yang tepat untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA khususnya di SMAN 1 Bebandem.

1.3 Pembatasan Masalah

Masalah-masalah yang telah diidentifikasi sebelumnya perlu dikaji secara mendalam untuk mencapai tingkat resiliensi siswa yang optimal. Namun, guna memfokuskan penelitian sesuai prioritas masalah serta mengendalikan variabel yang memengaruhi proses pembelajaran, dilakukan pembatasan masalah agar kajian hanya mencakup isu-isu utama yang perlu dipecahkan. Penelitian ini difokuskan pada permasalahan rendahnya resiliensi siswa. Salah satu faktor penting dalam upaya meningkatkan resiliensi adalah model konseling. Dalam penelitian ini, yang dikaji adalah penerapan *Strength-Based Counseling*. Oleh karena itu, penelitian ini menitikberatkan pada pengaruh penggunaan model *Strength-Based Counseling* terhadap peningkatan resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Bebandem.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. “Bagaimana pengaruh model *Strength-Based Counseling* terhadap peningkatan resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Bebandem?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji pengaruh model *Strength-Based Counseling* terhadap peningkatan resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Bebandem.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai manfaat penerapan model *Strength-Based Counseling* dalam upaya meningkatkan resiliensi siswa di lingkungan pendidikan.
2. Mengumpulkan data empiris yang dapat dipergunakan oleh praktisi pendidikan untuk merancang program konseling yang efisien guna meningkatkan ketahanan mental siswa.
3. Menambah kekayaan literatur ilmiah tentang konseling yang berfokus pada kekuatan dengan menyumbangkan penelitian kuantitatif tentang dampaknya terhadap ketangguhan siswa.
4. Memberikan rekomendasi praktis kepada sekolah dan lembaga pendidikan untuk menerapkan strategi konseling yang lebih berhasil dalam memperkuat ketahanan siswa terhadap tekanan dan tantangan di lingkungan belajar.