



Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa

Novi Rizani Khomsah✉, Heru Mugiarto, Kusnarto Kurniawan

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang,
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 11 Mei 2018

Disetujui 20 Mei 2018

Dipublikasikan 30 Juni 2018

Keywords:

Group Counseling Services, Resilience, Students

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk melihat adanya pengaruh layanan konseling kelompok terhadap resiliensi siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen one group pre-test post-test design. Penelitian ini dilaksanakan tujuh kali pertemuan dengan jumlah subjek penelitian 10 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala resiliensi kepada siswanya secara langsung. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perubahan setelah pemberian treatment konseling kelompok, yaitu dari analisis data perhitungan tabel uji Wilcoxon, jumlah jenjang yang terkecil atau T hitung nilainya adalah 0. Sedangkan Ttabel untuk $n=10$ dengan taraf kesalahan 5% adalah 8. Maka dapat diketahui bahwa nilai ($T \text{ hitung} < T \text{ tabel}$ atau $0 < 8$), hal ini berarti bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok terhadap resiliensi siswa.

Abstract

The purpose of this study was to observe the influence of group counseling services on resilience grade VIII SMP Negeri 3 Ungaran. This type of research is a research experiment one group pre-test post-test design. This research is conducted seven times with 10 students of the subject. Data collection was done with scale resilience to students directly. Analytical techniques descriptive analysis of the data using the percentage and wilcoxon test. The results showed that there was a change after giving treatment group counseling, that is from data analysis calculation of Wilcoxon test table, the smallest number of levels or T arithmetic value is 0. While Ttable for $n=10$ with the level of error 5% is 8. Then it can be seen that the value ($T \text{ count} < T \text{ tabel}$ or $0 < 8$), this means that H_a is accepted and H_o is rejected. This shows that the influence of group counseling on student resilience.

How to cite: Khomsah, Novi Rizani., Heru Mugiarto., Kusnarto Kurniawan (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(2), 46-53.

◦ Alamat korespondensi:
Gedung A2 Kampus Sekaran, Universitas Negeri Semarang, Semarang,
Jawa Tengah, Indonesia.
Email: novi.rizani.k@gmail.com

PENDAHULUAN

Setiap manusia tidak terlepas dari masalah dalam menjalani hidupnya. Masing-masing dari mereka memiliki cara tersendiri untuk menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya. Bangkit dan terpuruk setelah mendapatkan masalah dalam hidup adalah hal yang biasa dialami oleh setiap manusia, tetapi selalu terpuruk dan meratapi masalah dalam hidup adalah hal yang tidak benar dilakukan oleh manusia. Bangkit dan melanjutkan hidup adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh individu agar bisa menjalani hidupnya kembali dan memperbaiki kesalahan atau menyelesaikan permasalahan yang menimpanya.

Untuk bangkit dari keterpurukan merupakan hal yang tidak mudah, membutuhkan kekuatan dan dorongan dari dalam diri individu tersebut dan dorongan dari luar diri individu sehingga mampu mendukung individu untuk bangkit dari keterpurukan. Kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dengan permasalahan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari disebut juga dengan resiliensi. Dimana resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit kembali dari keterpurukan atau permasalahan yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap manusia yang memiliki resiliensi, maka hidupnya akan selalu dinamis. Saat masalah datang, maka akan berusaha bangkit dan menyelesaikan masalah yang datang dalam hidupnya. Jika tidak memiliki resiliensi dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya, maka setiap kali ada masalah datang dia akan terpuruk dan susah untuk bangkit kembali menjalani hidupnya yang normal, sehingga terkadang individu ini akan mengalami stres dan depresi ketika masalah itu datang menghampirinya.

Menurut Desmita (2013), bahwa mereka yang resilien, resiliensi membuat hidupnya menjadi lebih kuat. Artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional, dan bahkan dengan tekanan hebat yang inheren dalam dunia sekarang sekalipun.

Reliensi merupakan ketahanan atau kemampuan seseorang dalam menghadapi permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Reivich, K dan Shatte. A (2002) menjelaskan bahwa arti resiliensi itu adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi bila terjadi sesuatu yang merugikan

dalam hidupnya. Bertahan dalam keadaan tekanan sekali pun, atau bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) maupun trauma yang dialami sepanjang kehidupannya. Jika orang memiliki resiliensi dalam dirinya, maka akan menghadapi segala permasalahan yang dialaminya dengan cara yang sehat. Mereka akan membiarkan perasaan sedih, kecewa dan berduka dalam dirinya, tetapi tidak akan membiarkan dirinya dalam keadaan seperti itu secara permanen.

Desmita (2013) juga menjelaskan bahwa, resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikososial seseorang. Sehingga resiliensi bisa menjadi salah satu penentu karakter seseorang. Dimana individu mampu kuat menghadapi rintangan-rintangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Untuk membentuk sebuah resiliensi, tidaklah hanya dari dalam diri individu saja, tetapi faktor dari luar dan interpersonal sangatlah penting juga. Faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu diantaranya I have (faktor bantuan dan sumber dari luar individu), I am (faktor kekuatan yang berasal dari dalam diri individu), dan I can (faktor yang berasal dari kompensasi dan interpersonal seseorang) dalam Gotberg (1995). Dengan adanya faktor-faktor pembentuk resiliensi tersebut, maka diharapkan akan terbentuk resiliensi seseorang. Individu dikatakan resiliensi apabila memiliki aspek berupa; empati, optimis, regulasi diri, reaching out, analisis kausal, efikasi diri, dan pengendalian impuls. Dengan adanya aspek resiliensi tersebut dalam diri seseorang, maka dia akan mampu untuk menangani dan bangkit dari setiap permasalahan atau traumatik yang dialaminya. Begitu juga dengan seorang siswa. siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik, maka dia bisa menjalani tugasnya sebagai seorang siswa. Tetapi jika dia tidak memiliki resiliensi dalam diri mereka, mereka tidak akan menjalani kegiatan belajar selama di sekolah dengan baik.

Permasalahan akademik, permasalahan sosial, dan permasalahan dengan kelompok belajar, terkadang membuat siswa mengalami tekanan dan keterpurukan dalam hidupnya, hal ini pun yang dialami oleh siswa kelas VIII. Tekanan dari lingkungan sekolah yang menuntut siswa harus bisa mengikuti pelajaran dengan baik, harus aktif mengikuti organisasi sekolah, dan mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah, terkadang membuat siswa menjadi ter-

tekan dan mengalami kesulitan. Kemampuan untuk bangkit dan menjalani kehidupan dengan penuh tekanan memang tidaklah mudah bagi seorang siswa. Hal ini disebabkan karena kemampuan resiliensi dalam diri seseorang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil analisis DCM, didapat Dari analisis daftar cek masalah didapatkan hasil bahwa terdapat 50% siswa memiliki masalah terhadap penyesuaian sekolah, 65% siswa mengalami masalah terhadap kurikulum, dan 90% siswa mengalami masalah kebiasaan belajar. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa memang permasalahan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran memang sangat rendah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru BK kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran, ada 16 siswa yang selalu membuat gaduh di kelas dan sering melanggar peraturan di sekolah yaitu membolos, merokok di sekolah. Satu diantara mereka bahkan sampai membawa minuman keras ke sekolah. Mereka merupakan siswa yang memiliki latar belakang keluarga tunggal yang dikarenakan kedua orang tuanya bercerai atau meninggal dan harus hidup dengan orang tua tiri. Orang tua yang sibuk bekerja, tanpa memperhatikan anak dan sekolahnya, membuat anak merasa kurang perhatian dan mulai mencari perhatian di sekolah dengan membuat keributan dan melanggar peraturan sekolah.

Permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut, sudah membuat siswa mengalami keterpurukan dalam hidupnya. Mereka melampiaskan kekesalannya dengan hal yang tidak baik, mulai merokok, membolos, tidak mengumpulkan tugas dan tidak mengerjakan PR. Selain itu, hubungan sosial dengan teman sebayanya juga terganggu. Siswa selalu tidak bisa mengontrol emosi dan perasaannya sehingga membuat teman di sekitarnya merasa tidak nyaman. Dari masalah yang muncul tersebut, hendaknya mereka mampu bangkit dari tekanan-tekanan dan tuntutan-tuntutan dari lingkungan sesuai dengan tugasnya sebagai seorang siswa, yaitu bisa mengikuti pelajaran dengan baik, belajar untuk berorganisasi dan belajar untuk menjalin hubungan baik dengan teman sebayanya.

Berdasarkan hal tersebut, bahwa resiliensi bisa meningkat jika dipengaruhi oleh keadaan lingkungan dan karakteristik dalam diri individu. Komunitas yang individu ikuti juga mampu untuk membuat resiliensi meningkat. Dengan adanya komunitas tersebut

akan membangun aspek resiliensi yang sudah disebutkan diatas. Maka dari, itu penelitian ini akan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan dan membangun aspek-aspek resiliensi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran.

Glading (2012), menyatakan bahwa konseling kelompok kadang-kadang dikenal sebagai kelompok pemecahan masalah antarpribadi, berusaha "menolong peserta kelompok untuk memecahkan masalah kehidupan yang umum, namun sering kali sulit, melalui dukungan antarpribadi dan pemecahan masalah. Melalui konseling kelompok ini, individu mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya dan mencari solusi pemecahan masalah dengan bantuan anggota lain dalam kelompok tersebut.

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Devi dan Azwar (2014) bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan resiliensi pada remaja yang menyandang cacat. Dengan menggunakan kelompok control dan eksperimen, hasil akhir menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok control dan eksperimen. Tingkan resiliensi kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kelompok control. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa konseling kelompok mampu mempengaruhi resiliensi seseorang. Dengan menggunakan konseling kelompok ini diharapkan akan mampu mempengaruhi resiliensi siswa yang mengalami permasalahan pengabaian orang tua dan korban dari perceraian orang tuanya.

Dengan menggunakan konseling kelompok ini diharapkan akan mampu mempengaruhi resiliensi siswa yang mengalami permasalahan pengabaian orang tua dan korban dari perceraian orang tua. Dengan demikian, mereka bisa bertahan dan optimis menjalankan hidupnya dengan permasalahan yang dialaminya. Selain itu, mereka juga bisa menjalankan hidupnya sebagai siswa pada umumnya, yaitu menaati peraturan dan belajar dengan giat, sehingga bisa mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dengan baik. Melalui pertemuan konseling kelompok, masing-masing anggota kelompok menceritakan permasalahan yang dialaminya. Dengan bantuan kelompok, diharapkan akan mendapatkan solusi atau alternatif pemecahan masalah untuk menyelesaikan permasalahan yang dialaminya. Melalui komunitas positif ini, maka akan membuat resiliensi terbentuk dan meningkat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen adalah untuk meneliti hubungan sebab akibat antara dua variabel, yakni variabel bebas (Layanan Konseling Kelompok) dan variabel terikat (Resiliensi). Metode yang digunakan adalah The One Group Pre-Test Post-Test Design. Penelitian dilakukan kepada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran pada tahun ajaran 2017/2018. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan menggunakan analisis wilcoxon. Teknik pengambilan sampel tidak digunakan karena subjek penelitian tergolong kecil, karena dalam konseling kelompok anggota kelompok harus diatasi dengan minimal anggota 5 dan maksimal anggota 10-15, tetapi semakin sedikit anggota kelompok, maka akan semakin intensif dalam pemecahan masalah.

Penelitian ini memberikan perlakuan kepada siswa berupa layanan konseling kelompok dengan siswa berjumlah 10 sebagai subjek penelitian. Tujuan dari pemberian layanan konseling kelompok ini adalah untuk melihat seberapa berpengaruh terhadap resiliensi siswa. dengan menggunakan konseling kelompok ini, siswa bisa menceritakan semua permasalahan yang dialaminya, dan kemudian dengan bantuan anggota kelompok yang lain, menemukan solusi alternative yang bisa dipakai untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Tahapan yang dilalui dalam penelitian adalah penyusunan kisi-kisi instrument, uji ahli, revisi, uji coba instrumen, melakukan revisi terhadap instrumen yang belum valid, melakukan pre-tes, treatment sebanyak tujuh kali dengan memberikan layanan konseling kelompok dua kali setiap satu minggu selama satu bulan dan terakhir post tes untuk mengetahui perbedaan sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah skala resiliensi yang diberikan langsung kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan product moment sedangkan uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok mempengaruhi atau meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII SMP N 3 Ungaran. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon.

HASIL

Data hasil perhitungan pretest dan posttest menunjukkan bahwa dilihat dari total rata-rata, telah terjadi perubahan sebelum dan sesudah di berikan treatment berupa konseling kelompok.

Berdasarkan Gambar di atas dapat diketahui bahwa terdapat 10 siswa yang dijadikan subjek penelitian eksperimen ini mengalami peningkatan berkaitan dengan resiliensi. Dari perhitungan prosentase rata-rata resiliensi siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dalam kategori tinggi dengan prosentase sebesar 68%. Sedangkan setelah diberikan layanan konseling kelompok prosentase rata-rata mengalami peningkatan sebesar 11% menjadi 79 %, dan termasuk dalam kategori tinggi.

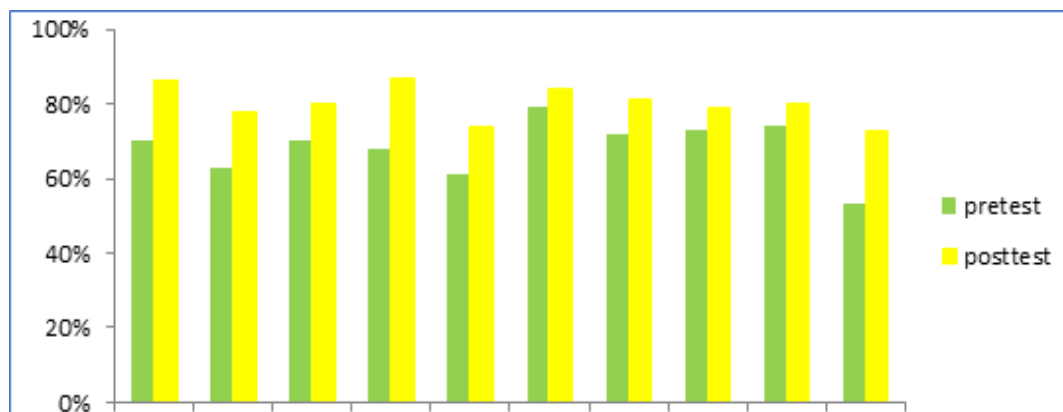
Analisis data untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya konseling kelompok terhadap resiliensi siswa selama tujuh kalipertemuan dapat dilakukan dengan analisis statistik non parametric yaitu uji Wilcoxon. Penggunaan uji Wilcoxon, pada penelitian ini tidak menggunakan rumus tetapi menggunakan tabel penolong Wilcoxon, dikarenakan subjek penelitian berjumlah kurang dari 25 siswa dan data tidak normal. Berikut adalah hasil uji Wilcoxon yang akan dipaparkan dalam tabel.

Berdasarkan perhitungan tabel 4.11 uji Wilcoxon, jumlah jenjang yang terkecil atau T hitung nilainya adalah 0. Sedangkan Ttabel untuk $n=10$ dengan taraf kesalahan 5% adalah 8. Maka dapat diketahui bahwa nilai dari T hitung $< T_{tabel}$ atau $0 < 8$, hal ini berarti bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berpengaruh terhadap resiliensi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Sehingga dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi atau meningkatkan resiliensi siswa.

Resiliensi adalah kemampuan seorang individu untuk bertahan dalam keadaan sulit, tertekan, atau bahkan berhadapan dengan kesengsaraan maupun trauma dalam kehidupan sehari-hari. Resiliensi atau ketahanan dalam diri siswa sangatlah penting untuk dimiliki, hal ini disebabkan karena adanya tuntutan un-



Gambar 1. Peningkatan Resiliensi Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok

Tabel 1 Tabel Penolong Untuk Test Wilcoxon

Responden	Pretest	Posttest	Beda Pre - post	Tanda jenjang		
				Jenjang	+	-
AK 1	210	257	+47	7,5	7,5	0,0
AK 2	188	235	+47	7,5	7,5	0,0
AK 3	211	240	+29	2,0	2,0	0,0
AK 4	205	260	+55	8,0	8,0	0,0
AK 5	184	223	+39	6,0	6,0	0,0
AK 6	218	252	+34	4,0	4,0	0,0
AK 7	210	242	+32	3,0	3,0	0,0
AK 8	218	238	+20	1,0	1,0	0,0
AK 9	206	241	+35	5,0	5,0	0,0
AK 10	158	220	+62	9,0	9,0	0,0
Jumlah					53	0

tuk bisa mengikuti dan memahami setiap mata pelajaran yang jumlahnya tidak sedikit. Menurut Sari (2016) dalam penelitiannya, bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik. Resiliensi akademik ini hendaknya dimiliki oleh seorang siswa agar mampu untuk mengikuti proses belajar mengajar dengan baik dan mampu mendapatkan hasil yang bagus sesuai yang diinginkan.

Berdasarkan perhitungan deskriptif pada gambar 1, dapat diketahui bahwa sebelum siswa diberikan layanan konseling kelompok, rata-rata resiliensi dari 10 siswa termasuk dalam kategori tinggi. 3 dari 10 siswa dalam

kategori sedang, yaitu AK 2, AK 5, AK 10, belum memiliki kemampuan resiliensi dengan baik. Sedangkan siswa dengan kategori tinggi yaitu AK 1, AK 3, AK 4, AK 6, AK 7, AK 8, AK 9 sudah mampu melakukan resiliensi dengan baik.

Selama proses konseling kelompok berlangsung, ada beberapa hal yang bisa peneliti amati secara langsung dilihat dari aspek resiliensi, yaitu pada pertemuan pertama, masing-masing anggota kelompok belum bersedia bercerita dengan kelompoknya, walaupun sudah diberitahu pemimpin kelompok bahwa layanan konseling kelompok ini bersifat rahasia dan tidak akan ada orang yang tahu kecuali teman kelompoknya. Hal ini menandai bahwa mereka belum memiliki reaching out

dalam dirinya, yaitu belum bersedia berbagi cerita dengan teman lain, menjalin hubungan baik dengan anggota kelompok lain, dan meminta bantuan teman lain untuk menyelesaikan permasalahannya. Menurut Reivich (2002), individu yang memiliki kemampuan *reaching out*, maka tidak akan ragu untuk meminta dukungan dan bantuan dari orang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon (2014) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki resiliensi tinggi adalah siswa yang memiliki dukungan social yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki resiliensi rendah mendapatkan dukungan social rendah.

Pada aspek regulasi emosi, sebagian besar anggota kelompok masih belum bisa mengendalikannya. Siswa tidak bisa menyembunyikan perasaan sedih ataupun kecewa. Setiap pertemuan konseling berlangsung, ada beberapa anggota kelompok yang tidak bisa menyembunyikan emosi mereka, dan menampilkan wajah yang kecewa, khawatir, sedih dan cemas. Ketidakmampuan mereka mengendalikan emosi, membuat mereka terlihat tidak bersemangat.

Siabert (2005) menjelaskan bahwa individu yang resilien, saat mengalami gangguan hidup atau permasalahan dalam kehidupan sehari-hari datang, mereka menangani perasaan mereka dengan sehat. Rasa marah, sedih, terluka, kehilangan dan kebingungan saat terluka mereka membiarkan rasa itu, tetapi tidak membiarkannya untuk jadi perasaan yang permanen. Hasil yang tidak terduga, bahwa mereka tidak hanya bisa menyembuhkan, tetapi mereka bisa bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Widuri (2012) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi, maka akan semakin tinggi resiliensi, begitupun sebaliknya.

Selain dari regulasi emosi, para anggota kelompok juga belum bisa melakukan analisis sebab akibat dalam menyelesaikan masalah. Dalam proses konseling memang dituntut untuk memberikan solusi alternatif pada konseli atau anggota kelompok yang masalahnya sedang dibahas, sehingga permasalahannya bisa teratasi. Tetapi dalam hal ini berbeda, ketika salah satu anggota kelompok menyampaikan permasalahannya, ada beberapa anggota lain yang langsung menawarkan solusi alternative dan tidak mencari tahu apa yang menyebabkan permasalahannya itu muncul. Hal ini juga tidak sesuai dengan proses layanan konseling

kelompok, dimana masing-masing anggota kelompok sebaiknya mencari tahu dahulu apa yang menjadi penyebab terjadinya masalah, faktor apa saja yang mempengaruhi, dan kemudian baru dicarikan penyelesaian atau solusi alternatif yang bisa dipakai oleh konseli. Reivich (2002) menjelaskan bahwa individu yang resilien memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, tidak langsung mencari solusi dalam setiap permasalahan.

Fenomena lain yang peneliti temukan selama proses konseling adalah bahwa semua anggota kelompok menganggap bahwa mencotek adalah hal yang biasa saja, dan rutin dilakukan setiap hari. Ketika mereka mencontek tugas teman kelasnya, ini sudah menandakan bahwa siswa tidak resilien, karena dia tidak percaya dengan kemampuannya sendiri, atau dia tidak memiliki efikasi diri dalam hidupnya. Bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah yang dimilikinya, membuat dirinya menjadi pribadi yang bergantung pada orang lain, dan tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya. Dalam Reivich (2002) menjelaskan bahwa seseorang mempresentasikan keyakinan bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dengan efektif dan keyakinan akan kemampuan sukses. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting sebagai untuk mencapai resiliensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tumanggor dan Dariyo (2015) menjelaskan bahwa seorang siswa yang resilien akademiknya, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademisnya. Selain itu, dalam penelitian juga dijelaskan bahwa iklim kelas berpengaruh terhadap resiliensi akademis siswa. Suasana kelas yang kondusif akan membantu siswa untuk belajar dengan tenang, sehingga prestasi belajarnya akan meningkat. Hal ini akan membuat siswa mampu untuk mengikuti proses belajar selama di sekolah menengah pertama.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa berpengaruhnya konseling kelompok terhadap resiliensi siswa. Sehingga siswa dapat memiliki resiliensi dalam dirinya, agar tidak selalu terpuruk dan mengalami tekanan selama mengikuti proses belajar mengajar. Sedangkan siswa yang sudah memiliki kemampuan resiliensi yang baik dapat ditingkatkan menjadi sangat tinggi, dan siswa yang masih memiliki resiliensi sedang, dapat ditingkatkan menjadi tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari gambaran perhitungan deskriptif

pada gambar 1, bahwa setelah diberikan layanan konseling kelompok siswa mengalami perubahan resiliensi, yang awalnya masuk ke dalam kategori sedang menjadi tinggi. Dari 10 siswa 7 diantaranya termasuk dalam kategori tinggi dan 3 siswa termasuk dalam kategori sedang.

Dengan peningkatan tersebut, maka sesuai dengan salah satu tujuan dari konseling kelompok yang dikemukakan oleh ASGW dalam Gladding (2012) yaitu membantu peserta mengembangkan kemampuan yang sudah ada dalam memecahkan masalah antar pribadi sehingga mereka akan lebih mampu menangani masalah yang ada di kemudian hari. Penelitian yang dilakukan oleh Sayekti (2013), membuktikan bahwa konseling kelompok mampu untuk membantu menangani masalah siswa, dalam hal kompetensi sosial. Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa, melalui konseling kelompok, resiliensi siswa menjadi lebih tinggi setelah diberikan layanan konseling kelompok. Senada dengan Sayekti, Fuller (2011), juga menjelaskan dalam disertasinya, bahwa dengan pemberian layanan konseling kelompok secara terstruktur, bisa meningkatkan resiliensi seseorang.

Dari ketujuh indikator resiliensi indikator yang memiliki peningkatan tertinggi yaitu pengendalian impuls dan termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan indikator yang mengalami peningkatan terendah yaitu empati dan termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dari setiap anggota kelompok mengalami peningkatan resiliensi setelah diberi layanan konseling kelompok, walaupun tidak terlalu tinggi. Hal ini disebabkan bahwa adanya faktor yang mempengaruhi resiliensi. Faktor yang mempengaruhi resiliensi tidak hanya dari dalam diri individu, tetapi dari luar individu juga. Gotberg (1995) menjelaskan faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang, yaitu I have (faktor bantuan dan sumber dari luar individu), I am (faktor kekuatan yang berasal dari dalam diri individu), dan I can (faktor yang berasal dari kompensasi dan interpersonal seseorang). Berdasarkan hal tersebut, memang tidak hanya dari dalam diri individu untuk meningkatkan resiliensi, tetapi memang ada faktor lain yang mampu meningkatkan resiliensi seseorang.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase pada gambar 1, terlihat gambaran resiliensi siswa sebelum diberikan layanan konseling termasuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok rata-rata persentase meningkat

dan termasuk dalam kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok persentasenya lebih tinggi dari pada sebelum diberikan perlakuan. Hal ini berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2014), yaitu dengan memberikan layanan secara kelompok kepada beberapa siswa, maka resiliensi siswa akan meningkat. Pada tabel 1 terlihat bahwa adanya pengaruh dari layanan konseling kelompok terhadap resiliensi siswa, dengan mendapatkan hasil $T_{hitung} < T_{tabel}$. Dengan demikian membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi resiliensi seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi resiliensi siswa mengenai regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis sebab akibat, empati, efikasi diri, dan reaching out yang merupakan aspek dari resiliensi.

Penelitian ini berimplikasi pada pihak terkait, diantaranya (1) Belum adanya pelaksanaan konseling kelompok di SMP Negeri 3 Ungaran, sehingga di sarankan untuk guru BK mengaktifkan layanan konseling kelompok. Untuk menunjang keterampilan dalam memberikan layanan konseling kelompok, sebaiknya guru BK mengikuti workshop atau pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan keterampilannya dalam memberikan layanan konseling kelompok. (2) untuk kepala sekolah, hendaknya memberikan fasilitas berupa ruang konseling untuk pemberian layanan konseling kelompok. Memberikan dana untuk Guru BK mengikuti workshop atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dalam pemberian layanan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Mayasari Ayunda. 2014. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa*. Jurnal Ilmiah Vol 2 No. 1 2014
- Fuller, LaShonda B. 2011. *The Impact Of Structured Counseling on Resilience, Self-Efficacy, and Racial Identity among African American female Teenagers*. Dissertation. Kalamazoo, Michigan: Western Michigan University
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi Yang Menyeluruh Edisi Kekenam*. Jakarta: Indeks

- Grotberg, E.1995. *A Guide to Promoting resilience in children : strengthening the human spirit*. Senior Scientist, Civitan International Research Center University Of Alabama At Birmingham
- Nurdian, Myta Devi.,& Zainul Anwar. 2014. *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difabel)*. Fakultas Psikologi UM. Vol. 02, No. 01, Januari 2014. ISSN:2301-8267.
- Pidgeon, A. M. 2014. Examining Characteristics Of Resilience among University Student: An International Study. *Open Journal Of Science*, 2014, 2, 14-22 <http://www.scirp.org/journal/jss>, <http://dx.doi.org/10.4236/jss.2014.211003> [diakses 12-1-2018]
- Reivich, K., Shatte A.2002. *The Resilience Factor Tujuh Key To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*. New York : Three Rivers Press
- Sari, Paundra Kartika Permata ., & Endang Sri Indrawati. 2016. Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 5(2), 177-182.
- Sayekti, Endah Dwi. 2013. *Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kompetensi Sosial Siswa SMK*. Naskah Publikasi. Surakarta : Program Studi Magister Sains Psikologi Universitas Muhamaditah Surakarta.
- Siabert, Al. 2005. *The Resiliency Advantage, Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California: Berrett-Kohler Publishers, Inc.
- Tumanggor, Raja Oloan dan Agoes Dariyo. 2015. Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. Jakarta: Universitas Tarumanegara
- Widuri, Erlina Listyanti. 2012. Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Fakultas Psikologi*, vol.IX 2 Agustus 2012.