

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi Remaja

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu, kelompok, atau masyarakat dalam menghadapi dan mencegah serta meminimalkan, dan bahkan mengatasi dampak negatif dari situasi yang sulit atau traumatis. Resiliensi juga mencakup kemampuan untuk mengubah kondisi yang menantang menjadi sesuatu yang dapat diatasi dengan baik. Menurut Desmita (2006), resiliensi adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk mengatasi tantangan hidup.

Snyder & Lopez (2002) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang agar mampu menyesuaikan diri secara optimal dalam situasi yang khusus. Sills dan Steins (2007) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif terhadap stres dan trauma. Reivinch & Shatte (2002) menekankan bahwa resiliensi mencakup kemampuan seseorang untuk tetap menjaga keadaan baik dan menemukan solusi yang produktif ketika dihadapkan pada masalah, kesulitan, atau trauma.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan psikologis yang sangat penting dan memungkinkan seseorang, kelompok, atau masyarakat untuk menghadapi, mengatasi,

melalui stres, masalah, dan trauma dalam hidup. Kemampuan ini meliputi adaptasi positif, penemuan solusi yang produktif, dan menjaga kesejahteraan mental bahkan dalam situasi yang penuh tantangan. Resiliensi juga melibatkan transformasi kondisi yang sulit menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran.

Grotberg (1995) dalam Nurdian et al., (2014) menyebutkan ada tiga faktor yang membentuk resiliensi, antara lain :

1. *I Am.*

Faktor *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, perilaku serta kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I Am* terdiri dari bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, individu dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan, mencintai, empati dan altruistic, yang terakhir adalah mandiri dan bertanggung jawab.

2. *I Have.*

Aspek ini merupakan bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Faktor *I Have* terdiri dari memberi semangat agar mandiri, struktur dan aturan rumah, *Role Models*, adanya hubungan.

3. *I Can.*

Faktor *I Can* adalah kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian dari faktor ini adalah mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang mampu dipercaya,

keterampilan berkomunikasi, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, kemampuan memecahkan masalah.

2. Ciri-Ciri Resiliensi

Mereka yang resilient memiliki kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang sulit, yang mencegah mereka mengalami suasana hati yang buruk. Meningkatkan ketahanan atau resiliensi memungkinkan seseorang mengatasi masalah, tetap optimis, dan memiliki keberanian untuk menghadapi tantangan (Mufidah, 2017). Menurut Grotberg (dalam Dewi, 2004: 104), individu dengan tingkat resiliensi yang baik memiliki sejumlah ciri dan karakteristik, antara lain sebagai berikut:

- a. Mampu mengelola emosi dan mengontrol dorongan perasaan dengan baik, untuk membangun interaksi yang lebih baik dan seimbang dengan lingkungan sosial.
- b. Memiliki kemampuan untuk pulih dari kesulitan serta mengetahui langkah-langkah yang tepat dalam menyelesaikannya.
- c. Mampu bersikap mandiri tanpa ketergantungan pada orang lain.
- d. Dapat mengambil keputusan secara mandiri saat menghadapi masalah, berdasarkan pemikiran dan inisiatif pribadi.
- e. Menunjukkan rasa empati dan kepedulian yang tinggi terhadap sesama .

Sedangkan Wagnild (2010) menyebutkan 7 karakteristik dari resiliensi yaitu:

- a. *Meaningful Life* (hidup yang berarti)

- b. *Perseverance* (ketekunan)
- c. *Self Reliance* (kepercayaan diri)
- d. *Equanimity* (ketenangan hati)
- e. *Coming Home To Yourself (existensial aloneness)* yaitu kemampuan untuk menjalani hidup sendiri dan kepuasan terhadap diri sendiri
- f. *Personal Competence* (berindikasi pada keyakinan diri, kemandirian, tekad, penguasaan, akal)
- g. *Acceptance Of Self And Life* (berindikasi pada adaptasi, keseimbangan, fleksibilitas, perspektif seimbang terhadap kehidupan)

Tingkat resiliensi yang relatif rendah membuat individu cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk menerima tekanan yang tiba dalam kehidupannya. Resiliensi memiliki kaitan dengan bagaimana individu mengatasi kesulitan dan kondisi Yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam hidupnya (Navisa et al., 2024).

3. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2003) ada tujuh aspek dalam resiliensi. Ketujuh aspek tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Regulasi emosi: Kemampuan untuk mengendalikan diri agar dapat berfungsi dengan baik di bawah tekanan Kemampuan pengendalian diri dikembangkan oleh orang-orang yang memiliki resiliensi untuk

membantu mereka mengelola emosi, fokus, dan tingkah lakunya secara efektif..

- b. Pengendalian impuls : kemampuan untuk mengendalikan bentuk perilaku dari keinginan emosional mental, seperti kapasitas untuk menunda mendapatkan sesuatu yang sangat diinginkan. Modulasi emosi juga terkait dengan pengendalian impuls.
- c. Analisis Penyebab: kemampuan untuk menemukan sumber masalah secara akurat seseorang yang memiliki ketahanan tinggi terhadap situasi stres menggunakan cara berpikir yang biasa untuk menemukan alasan yang mungkin dan mencari solusi.
- d. Efikasi Diri : Keyakinan bahwa seseorang dapat memecahkan masalah dan berhasil dalam hidupnya dikenal sebagai efikasi diri. Individu yang tangguh dan memiliki keyakinan diri tinggi dapat membangun kepercayaan dengan orang lain dan memberi mereka lebih banyak kesempatan.
- e. Optimis : Kemampuan seseorang untuk berpikir positif tentang masa depan yang belum terjadi belum terpenuhi. Selain memiliki hubungan kausalitas dengan efikasi diri, itu juga melibatkan akurasi dan realitas.
- f. Empati : Kemampuan untuk membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan psikologis dan emosional mereka sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik dan berpotensi untuk menyesuaikan diri pada keadaan emosi mereka

adalah sesuatu yang dapat dilakukan oleh orang yang tahan terhadap stres.

- g. Pencapaian Aspek Positif : Kemampuan individu dalam menggali hal-hal positif dalam hidup dan mengatasi hambatan ketika peluang baru datang. Mejangkau sesuatu yang terhambat oleh rasa malu, perfeksionis, dan kekurangannya sendiri.

Selain itu menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terdiri atas 5 aspek, yaitu *Personal Competence*, *Trust In One's Instincts*, *Positive Acceptance Of Change And Secure Relationships*, *Control And Factor* dan *Spiritual Influences* dengan penjelasan sebagai berikut:

1. *Personal Competence; High Standard And Tenacity*

Aspek ini menjelaskan tentang kompetensi personal individu dimana individu merasa sebagai seseorang yang mampu untuk mencapai tujuan meskipun dalam situasi kemunduran atau kegagalan. Individu ketika mengalami tekanan atau stres cenderung merasa ragu akan berhasil demi meraih tujuan, dengan demikian dibutuhkan standar yang tinggi dan keuletan dalam diri individu tersebut. Indikator dalam aspek ini adalah mampu menjadi individu yang kompeten; mampu menjadi individu yang ulet; dan memiliki standar yang tinggi.

2. *Trust In One's Instincts; Tolerance Of Negative Affect; Strengthening Effect Of Stress*

Aspek ini berhubungan dengan ketenangan dalam bertindak. Individu yang tenang cenderung berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi. Individu juga mampu melakukan coping terhadap stres dengan cepat serta tetap fokus pada tujuan walaupun sedang mengalami tekanan atau masalah. Indikator dalam aspek ini adalah percaya pada naluri, toleran pada hal buruk, dan mampu mengatasi akibat dari stress

3. *Positive Acceptance Of Change And Secure Relationships*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan menerima kesulitan secara positif serta jika berada dalam kesulitan mampu untuk berhubungan aman dengan orang lain. Individu menunjukkan kemampuan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain. Indikator dalam aspek ini adalah dapat menerima perubahan secara positif dan dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain.

4. *Control And Factor*

Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol diri dan mencapai tujuan. Individu memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri dalam mencapai tujuan serta memiliki kemampuan untuk meminta dan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain ketika mengalami suatu masalah. Indikator dalam aspek ini adalah mampu mengontrol diri sendiri, mampu mengendalikan diri sendiri.

5. *Spiritual Influences*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan untuk selalu berjuang karena keyakinannya pada Tuhan dan takdir. Individu yang percaya kepada Tuhan akan menganggap bahwa masalah yang ada merupakan takdir dari Tuhan dan harus dilalui dengan perasaan yang positif sehingga individu harus tetap berjuang dalam mencapai tujuan. Indikator pada aspek ini adalah individu percaya kepada Tuhan dan individu percaya pada takdir.

4. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Everall, Allrows, dan Paulson (2006) dalam Dewinda (2024), terdapat 4 faktor penting dan utama yang memengaruhi tingkat resiliensi, yaitu faktor individu, faktor keluarga, faktor lingkungan sosial (komunitas), dan faktor risiko.

a. Faktor Individu

Faktor individu merujuk pada aspek-aspek internal yang dimiliki seseorang dan berperan dalam membentuk kemampuan untuk menjadi resilien. Beberapa hal yang termasuk dalam faktor ini antara lain:

1. Fungsi kognitif (Intelegensi)

individu yang mempunyai tingkatan kecerdasan yang baik cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi. Levin (2002) menjelaskan bahwa kecerdasan di sini bukan hanya sekadar skor IQ, tetapi mencakup kemampuan individu dalam memanfaatkan kecerdasannya untuk memahami diri sendiri dan orang lain dalam berbagai situasi kehidupan.

2. Strategi Coping

Penelitian ini memperlihatkan bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu dalam menyelesaikan masalah serta cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada pemecahan masalah (*problem focused coping*) sebagai cara menghadapi tantangan yang mereka alami.

3. Locus Of Control

Locus of control yang mendukung terbentuknya resiliensi pada individu adalah *internal locus of control*, yaitu keyakinan bahwa kendali atas hidup berada dalam diri sendiri. Dengan pandangan ini, individu biasanya memiliki keyakinan diri, arah hidup yang terarah, serta memiliki harapan positif, perencanaan masa depan, serta ambisi yang menunjukkan keyakinan bahwa ia mampu menghadapi tantangan dan mengelola kehidupannya.

4. Konsep Diri

Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa individu dengan konsep diri yang positif serta memiliki harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu menunjukkan sikap resiliensi dalam menyikapi situasi yang penuh tekanan.

Faktor individu, seperti tingkat pemahaman, strategi *coping*, *locus of control*, dan konsep diri, memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi seseorang. Kemampuan untuk mengaplikasikan kecerdasan dalam situasi sulit, menggunakan strategi pemecahan masalah yang

efektif, merasa memiliki kendali atas hidupnya sendiri, dan memiliki persepsi yang positif terhadap diri sendiri, semuanya dapat menolong individu menghadapi dan pulih dari kesulitan hidup dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi pembangunan resiliensi untuk memperhatikan dan memperkuat faktor-faktor individu ini.

b. Faktor keluarga

Beberapa penelitian sejenis menyebutkan bahwa individu yang mendapatkan arahan dan dukungan langsung dari orang tua saat menghadapi situasi sulit cenderung merasa lebih termotivasi, memiliki pandangan yang optimis, serta percaya diri bahwa mereka mampu meraih keberhasilan.

c. Faktor komunitas

Dalam menghadapi situasi sulit, individu yang resilien cenderung aktif mencari dan menerima dukungan serta perhatian dari orang dewasa di luar lingkungan keluarga, seperti guru, pelatih, konselor sekolah, kepala sekolah, maupun tetangga. Selain itu, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain serta berada di lingkungan yang mendukung juga berperan penting dalam memperkuat resiliensi individu.

d. Faktor Resiko

Herman, dkk (2011) menyebutkan Beberapa komponen resiko dapat dianggap sebagai tekanan atau stressor. Ini termasuk keadaan kekurangan, kehilangan, peristiwa negatif dalam hidup, konflik, bencana alam, dan sebagainya.

Untuk membangun resiliensi yang kuat, penting untuk memperhatikan dan memperkuat faktor-faktor individu, keluarga, dan komunitas yang mendukung, sambil juga mengurangi faktor risiko yang dapat menghalangi proses adaptasi positif dalam menghadapi tantangan hidup.

5. Resiliensi Remaja *Fatherless*

Adanya peran ayah sebagai pelindung dan ibu sebagai sosok yang merawat membentuk anak agar tumbuh sebagai individu yang sehat, berdaya dan percaya diri serta peran ayah terbagi menjadi tiga komponen, paternal engagement, aksesibilitas atau ketersediaan, serta tanggung jawab (Hanifah, 2022).

Pada pendapat Mayer yang dikutip oleh (Freeks, 2022) yang mengatakan bahwa ketidakhadiran ayah dapat didefinisikan sebagai ketidakhadiran finansial, fisik dan ketidakhadiran emosional ayah kandung selama masa hidup anaknya karena rusaknya hubungan orang tua. Ayah yang absen berarti ayah yang tidak sering berinteraksi dengan anaknya, sehingga tidak berperan penting dalam perkembangan anak.

Resiliensi diperlukan oleh remaja yang mengalami *Fatherless* untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya, serta membantu untuk tetap mempertahankan hubungan dengan masyarakat serta mampu bangkit setelah kehilangan ayah secara fisik dan psikologis dalam kehidupan mereka.

B. *Fatherless*

1. Pengertian *Fatherless*

Istilah *Fatherless* merujuk kepada situasi anak-anak yang tidak memiliki ayah atau tidak ada selama pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kehadiran ayah sebagai pelindung dan ibu sebagai pengasuh berperan penting dalam mendukung tumbuh kembang anak menjadi pribadi yang sehat, kuat dan percaya diri serta peran ayah terbagi menjadi tiga komponen, paternal engagement, aksesibilitas atau ketersediaan, dan tanggung jawab (Hanifah, 2022).

Mayer yang dikutip oleh (Freeks, 2022) yang mengatakan bahwa ketidakhadiran ayah dapat didefinisikan sebagai ketidakhadiran finansial, fisik dan ketidakhadiran emosional ayah kandung selama masa hidup anaknya karena rusaknya hubungan orang tua. Ayah yang absen berarti ayah yang tidak sering berinteraksi dengan anaknya, sehingga tidak berperan penting dalam perkembangan anak tersebut.

Anak yang mengalami *Fatherless* merupakan anak yang kekurangan bahkan kehilangan kasih sayang dari sosok ayah (Putri, 2020). *Fatherless* adalah hilangnya peran serta figur ayah dalam kehidupan anak (Sundari et al., 2013). Hal ini terjadi pada anak-anak yatim atau anak-anak yang tidak memiliki hubungan dekat dengan ayahnya..

Anak mungkin tidak langsung menyadari ketidakhadiran sosok ayah dalam hidupnya (Fitroh, 2014). Hilangnya peran ayah dalam

kehidupan seorang anak tidak selalu langsung terasa atau disadari oleh anak tersebut, terutama pada tahap awal kehidupan. Anak mungkin tumbuh tanpa menyadari bahwa ada sesuatu yang kurang, karena mereka belum memiliki pemahaman utuh tentang struktur keluarga atau fungsi orang tua secara sosial dan emosional.

Namun, seiring bertambahnya usia dan berkembangnya kesadaran emosional serta sosial, anak mulai merasakan dampak dari kehilangan ayah, misalnya dalam bentuk rasa kehilangan, pertanyaan identitas, kesulitan menjalin hubungan, atau kebutuhan akan figur panutan laki-laki.

2. Faktor penyebab *Fatherless*

Rinaldi (2020) menyatakan bahwa Indonesia termasuk ke dalam 10 besar negara dengan *Fatherless* dalam pengasuhan anak, yaitu tidak adanya peran ayah karena hanya hadir secara fisik, tetapi tidak terlibat dalam urusan perkembangan anak. Ada tiga kategori peran ideal seorang ayah, yaitu menyambung keturunan, pencari nafkah dan peran ayah yang terdiri dari mencintai, melatih, dan menjadi model. Ketiga unsur dalam peran seorang ayah ini sangat penting dan saling berhubungan, namun semakin kesini peran ini mulai tergantikan dengan peran pengasuhan pengganti di luar keluarga inti. Jika seluruh peran ayah ini hilang, maka akan menyebabkan munculnya kondisi *Fatherless*.

Rosenthal (2010) mengelompokkan menjadi 6 kategori penyebab seseorang termasuk dalam *Fatherless* antara lain :

1. *The Disapproving father* (Ayah Pengkritik)

Jika seorang ayah tidak mampu memberikan cinta dan penerimaan tanpa syarat, maka karena itulah seseorang ayah disebut sebagai ayah pengkritik. Seorang ayah mungkin bisa saja tidak suka dengan anak perempuannya disebabkan oleh keinginan memiliki anak laki-laki.

2. *The mentally ill father* (Ayah dengan penyakit mental)

Faktor genetik memungkinkan seorang ayah mewarisi penyakit mental kepada anak perempuannya sehingga memiliki resiko mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan sosial.

3. *The Substance-Abusing Father* (Ayah dengan ketergantungan zat)

Rosenthal (2010) menyatakan bahwa ayah yang mengalami penyalahgunaan alkohol maupun zat-zat terlarang memiliki banyak kesamaan karakteristik dengan ayah dengan penyakit mental. Karakteristik tersebut adalah perilaku atau tindakannya tidak menentu, sulit diandalkan, dan tindakannya memalukan. Perilakunya sering berubah antara penuh kasih sayang dan penolakan. Selain itu mereka juga sering marah dan terkadang melakukan kekerasan secara verbal bahkan secara fisik.

4. Figur ayah yang bersikap kasar atau melakukan kekerasan (*The Abusive Father*)

Merujuk pada sosok ayah yang melakukan tindakan kekerasan baik secara verbal, fisik, bahkan seksual. Terlepas dari

bentuk kekerasan yang dilakukan, semuanya menimbulkan efek yang sama-sama buruk bagi anak-anak.

5. *The unreliable father* (Ayah yang Tidak dapat di andalkan)

Menggambarkan ayah yang tidak dapat diandalkan yakni ayah yang terlalu sibuk, tidak melakukan tanggung jawabnya sebagai ayah dan tidak kompeten. Sehingga hubungan antara ayah dan anak tidak terjalin dengan baik.

6. *The absent father* (ayah yang tidak ada)

Ayah yang absen ini berarti ayah yang tidak hadir secara fisik. Klasifikasi ini merujuk pada ayah yang meninggal karena anak masih kecil, ayah yang meninggalkan anak dengan kasus perceraian dll, ayah yang jarang menghabiskan waktu dengan anak-anak nya.

Smith (2011) menyatakan bahwa Ketika seseorang tidak memiliki ayah atau tidak memiliki hubungan dengan ayahnya karena masalah pernikahan atau perceraian orang tuanya, seseorang disebut sebagai Fatherless. Kehilangan ayah bisa disebabkan oleh perceraian, kematian, atau penelantaran, dan masing-masing memberikan pengaruh berbeda pada perkembangan anak (Krohn & Bogan, 2001).

3. Dampak *Fatherless*

Ketiadaan peran penting ayah akan berdampak pada rendahnya harga diri anak ketika ia dewasa, adanya perasaan marah, rasa malu karena berbeda dengan anak lainnya serta tidak memiliki pengalaman

kebersamaan dengan sang ayah yang dirasakan oleh anak-anak lainnya. Kehilangan peran ayah juga menyebabkan seorang anak akan merasa kesepian, rasa sedih yang terus menerus, kecemburuan, dan kehilangan yang amat sangat, yang disertai pula dengan susah mengontrol diri (Amalia, 2024).

Generasi *Fatherless* adalah keadaan di mana generasi muda kehilangan figur ayah dalam kehidupan mereka, yang dapat berdampak pada perilaku menyimpang. Banyak dari mereka yang mengalami perilaku menyimpang seperti perilaku seksual yang tidak sehat, penggunaan narkoba, serta terlibat dalam berbagai jenis kenakalan remaja seperti konflik fisik, tindak pencurian, dan sebagainya (Andayani dan Koencoro, 2007).

Adapun dampak *Fatherless* menurut Ani (2022) yaitu sebagai berikut:

1. Anak cenderung minder dan rendah diri serta sulit adaptasi dengan dunia luar. Keterlibatan ayah dalam mengasuh mempengaruhi cara pandang anak terhadap dunia luar yang membuatnya cenderung lebih kokoh dan berani.
2. Anak memiliki kematangan psikologis yang lambat dan cenderung kekanak-kanakan.
3. Anak cenderung lari dari masalah dan emosional saat menghadapi masalah.

4. Kurang bisa mengambil keputusan dan ragu-ragu dalam banyak situasi yang membutuhkan keputusan cepat dan tegas.

C. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok menurut Rasimin et al, (2017) adalah konseling yang terdiri dari 4-8 peserta dengan 1 atau 2 konselor dalam suatu kelompok dengan tujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif dan menyembuhkan.

Rasimin et al (2017) mengatakan bahwa Interaksi dalam kelompok dapat dijadikan strategi oleh konselor untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan tujuan dan nilai tertentu, serta untuk mengidentifikasi atau menghilangkan sikap dan perilaku tertentu.

Lesmana (2005) dalam Lumongga (2016) Konseling kelompok merupakan hubungan yang membantu di mana salah satu pihak (konselor) berusaha untuk meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar mereka dapat menangani masalah atau konflik dengan lebih baik. Konseling kelompok merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu (Arifin, 2015).

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok ialah suatu bentuk bantuan yang diberikan melalui pendekatan kelompok, yang bertujuan untuk mencegah masalah dan

mengembangkan potensi pribadi individu dengan memanfaatkan dinamika yang terbentuk dalam kelompok.

Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dengan anggota kelompok lain secara tidak langsung dapat menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif dan produktif.

2. Fungsi dan Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dalam konseling kelompok menurut Prayitno dalam Rifda El Fiah (2016) bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkap sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Tujuan konseling kelompok ini adalah mendorong individu untuk lebih percaya diri, mendorong motivasi dalam diri individu, meningkatkan wawasan, pikiran, serta keterampilan dalam berinteraksi sosial, serta melatih individu memecahkan masalah dalam dinamika kelompok.

Manfaat dari konseling kelompok adalah bahwa mereka dapat diberikan hanya sekali dan telah bermanfaat untuk sekelompok orang atau individu. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat dilakukan efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan juga pikiran.

3. Asas-Asas Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki asas-asas yang harus dipatuhi oleh setiap anggota kelompoknya. Asas-asas tersebut yaitu :

1. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan ini merupakan asas utama atau terpenting dari proses layanan konseling kelompok. Asas ini merupakan asas bimbingan dan konseling yang menuntut untuk seluruh data dan informasi mengenai peserta didik atau klien yang menjadi penerima layanan dijaga dan menjaga rahasianya. Terutama informasi yang bersifat pribadi dan tidak sepatutnya diketahui pihak lain.

2. Asas Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan prinsip yang menekankan agar klien bersikap jujur dan tidak menyembunyikan hal-hal penting selama proses konseling. Prinsip ini berkaitan kuat dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan, di mana klien merasa aman dan bersedia secara sukarela untuk terlibat dalam layanan konseling kelompok.

3. Asas Kesukarelaan

Asas kesukarelaan adalah prinsip yang menekankan bahwa klien mengikuti dan menjalani layanan atau kegiatan atas dasar kemauan dan

kerelaan sendiri. Konselor memiliki tanggung jawab untuk menumbuhkan dan mendorong sikap sukarela tersebut dalam diri klien.

4. Asas Kenormatifan.

Asas kenormatifan merupakan prinsip yang menuntut agar seluruh layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling dilaksanakan berdasarkan norma-norma yang berlaku, yakni norma agama, hukum, peraturan, adat, ilmu pengetahuan, serta kebiasaan masyarakat. Lebih dari itu, melalui layanan ini diharapkan peserta didik (klien) mampu memahami, menginternalisasi, dan menerapkan nilai-nilai norma tersebut pada kehidupan sehari-hari.

Diharapkan bahwa asas-asas konseling kelompok ini akan membantu kegiatan konseling kelompok mencapai tujuannya.

4. Tahapan- Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok menurut Prayitno (2021) terdiri dari enam tahapan, yaitu sebagai berikut :

- a. Tahap Pembentukan
- b. Tahap Peralihan
- c. Tahap Kegiatan
- d. Tahap penyimpulan
- e. Tahap Penutupan

Menurut Corey dalam Sutanti (2015) terdapat tahapan yang ada dalam proses konseling kelompok yaitu, *initial stage*, *transition stage*,

working stage dan *terminating stage*, adapun karakteristik pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. *Initial Stage* merupakan tahap adanya pengenalan dan membangun atmosfer antar anggota kelompok. Bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan memperlancar kegiatan layanan konseling kelompok.
2. *Transition Stage* adalah tahap menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, juga membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok.
3. *Working Stage* merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, keharuan, perhatian penuh, dan kedekatan emosional kelompok berangsur-angsur tumbuh. Hal ini sebagai akibat interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.
4. *Terminating Stage* yaitu tahapan pemberhentian dari proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir dari

keseluruhan sesi kelompok. Pemberhentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Teknik *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy*

Beck (2011) menyatakan bahwa Aaron Beck mengembangkan suatu bentuk psikoterapi pada awal tahun 1960-an yang awalnya ia sebut sebagai terapi kognitif. Sekarang sebagian besar bidang menggunakan terapi kognitif sebagai terapi perilaku kognitif.

Beck merancang psikoterapi terstruktur, jangka pendek, dan berorientasi pada masa kini untuk depresi, yang diarahkan pada pemecahan masalah saat ini dan memodifikasi pemikiran dan perilaku yang tidak akurat dan/atau tidak membantu. Sejak saat itu, ia dan rekan-rekannya telah berhasil mengadaptasi terapi ini pada populasi yang sangat beragam dengan beragam kelainan dan masalah. Adaptasi ini telah mengubah fokus, teknik, dan lamanya pengobatan, namun asumsi teoritisnya sendiri tetap konstan. Dalam seluruh pendekatan terapi perilaku kognitif yang dikembangkan dari model Beck, proses intervensi

didasarkan pada perumusan kognitif, yaitu keyakinan dan pola perilaku yang khas dan berkaitan dengan karakteristik gangguan tertentu.

Muqodas (2011) menjelaskan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang didasarkan pada pengonsepan atau pemahaman diri konseli berdasarkan pada keyakinan khusus dan pola perilaku konseli (Jabbar et al, 2019). CBT adalah pendekatan konseling yang fokus pada perbaikan pola pikir yang menyimpang akibat pengalaman merugikan, baik secara fisik maupun psikis, dengan orientasi utama pada masa depan daripada masa lalu.

Aspek kognitif ataupun aspek pengetahuan dalam *cognitive behavior therapy* antara lain bertujuan untuk mengubah pola kognitif seperti cara berpikir, kepercayaan, sikap, serta imajinasi, sekaligus membimbing klien mengenali dan mengatasi kesalahan dalam berpikir. Sedangkan aspek behavioral dalam *cognitive behavior therapy* yaitu memperbaiki hubungan yang tidak benar pada situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah, belajar mengubah tingkah laku, menenangkan pikiran dan tubuh agar merasa lebih baik dan juga berpikir lebih jelas.

2. Tujuan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy

Tujuan CBT adalah mengajak klien untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis atau konselor diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan

yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya.

Thurner (2010) menyatakan bahwa CBT telah terbukti efektif pada anak-anak dan remaja dalam berbagai permasalahan. Remaja mulai dari usia prasekolah hingga perguruan tinggi telah memperoleh manfaat dari pendekatan CBT yang diberikan kepada individu, keluarga, atau kelompok, dan dalam perawatan rawat jalan atau rawat inap. Manfaat dari CBT dalam penanganan agresi masa kanak-kanak atau remaja, kecemasan, kecemasan sosial, depresi, gangguan obsesif-kompulsif, keinginan bunuh diri dan gangguan makan telah didukung secara empiris dalam sejumlah penelitian.

3. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* merupakan teknik terapi yang dikembangkan oleh Ellis. *Cognitive Restructuring* adalah salah satu metode dalam pendekatan CBT adalah untuk membantu seseorang menata kembali pikiran mereka dengan menghapus keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan, yang berdampak pada perilaku dan emosi mereka (Rahmatiya et al., 2023).

Fokus metode ini adalah mengubah pikiran negatif menjadi pemikiran positif yang lebih baik. Metode ini berasumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli (Berliana et al., 2023).

Hidayahna (2022) menyatakan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi: pertama, Pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan self-defeating behaviors (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri). Kedua, Pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.

Menurut Saputra dalam (Sholekah et al., 2021) langkah-langkah penerapan dari teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

1. Rasional perlakuan.

Konselor menjelaskan tujuan dan prosedur dalam melaksanakan konseling dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

2. Identifikasi pikiran negatif pada situasi masalah.

Konselor melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan dan situasi yang menimbulkan turunnya resiliensi siswa.

3. Pengenalan serta perpindahan dari pikiran-pikiran negatif ke coping thought.

Konselor mengajarkan coping thought kepada siswa dan melatih untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan resiliensi menurun ke pikiran yang menanggulangi.

4. Pengenalan dan latihan penguatan diri.

Pada tahap ini, konselor membimbing siswa cara memberikan penguatan kepada diri mereka sendiri untuk setiap kesuksesan yang mereka capai.

5. Tugas rumah dan tindak lanjut.

Pada tahapan ini konselor memberikan waktu kepada siswa untuk mempraktikkan penguasaan menggunakan coping thought dalam situasi yang sebenarnya.

Menurut Doyle (1998) dalam Zulkifli et al (2022) ada tujuh tahap spesifik prosedur yang didiskripsikan dalam menggunakan *Cognitive Restructuring*, yaitu:

- a. Mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana subjek menyelesaikan masalahnya dimasa lalu ataupun saat ini
- b. Mendorong individu untuk menyadari bagaimana cara berpikirnya bekerja
- c. Memeriksa proses berpikir rasional subjek, memfokuskan bagaimana pikiran subjek memengaruhi kesejahteraannya.
- d. Memberi bantuan kepada subjek untuk mengevaluasi keyakinannya tentang pola-pola pikiran logisnya sendiri dan orang lain.
- e. Membantu subjek belajar menciptakan keyakinan dan asumsi internal subjek.
- f. Mengulangi proses berpikir rasionalnya kembali dan megajarkan tentang aspek-aspek penting kepada subjek. Hal ini untuk

membantu subjek membentuk tujuan-tujuan rasional yang akan dicapai.

- g. Mengkombinasikan thought stopping dengan simulasi, PR dan relaksasi sampai pola-pola logis terbentuk.

Teknik *Cognitive Restructuring* digunakan untuk mengatasi perilaku maladaptif yang berlebihan, teknik restrukturasi kognitif membantu klien melihat fakta kognitif melalui bimbingan, pengawasan, dan diskusi tentang pikiran atau pernyataan negatif. Peneliti memilih teknik ini karena memiliki tahapan atau pendekatan yang terstruktur, sehingga dapat diterapkan secara efisien dalam hal waktu. Selain itu, teknik ini efektif untuk remaja yang sedang dalam proses pencarian jati diri dan menghadapi permasalahan yang kompleks (Zulkifli et al., 2022).

E. Penelitian Relevan

1. Merlin indriani (2018) “Resiliensi Pada Remaja Berdasarkan Keutuhan Keluarga” Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan bentuk naratif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana dinamika resiliensi pada remaja yang mengalami perceraian orang tua mereka, serta variabel yang mempengaruhinya. Subjek penelitian adalah dua orang remaja berusia 12–16 tahun yang menjadi korban perceraian orangtuanya. Pengumpulsn data dilaksanakan menggunakan wawancara, observasi dan tes ssct.
2. Fitriana et al., (2021) “Analisis Konseling Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Social Anxiety Siswa” penelitian ini teori konseling

kelompok CBT dalam mengatasi social anxiety siswa dengan menggunakan metode studi kepustakaan (library reseach), sebagai acuan guru BK dalam pengentasan social anxiety dan mengoptimalkan potensi siswa.

3. Fitri et al., (2019) “Penelitian ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik, khususnya pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami tantangan adaptasi. Intervensi ini dapat menjadi salah satu strategi pencegahan gangguan mental dan penguatan karakter mahasiswa agar lebih siap menghadapi tantangan dunia perkuliahan. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif berdampak signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Nilai $t(1,6)=14,1$ dan $p<0,05$ mengindikasikan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi”.