



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Konsep Teoritis

1. Layanan Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan bimbingan kelompok

Dalam bimbingan konseling ada beberapa layanan. Salah satu layanan yang ada dalam bimbingan konseling adalah layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.¹² Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suatu studi dalam mengembangkan berbagai kekuatan yang menentukan perilaku anggota kelompok dan perilaku kelompok yang menyebabkan geraknya perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditentukan.¹³ Melalui dinamika kelompok yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah

¹² Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2007), hlm. 170

¹³ Siti Hartinah. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009), hlm. 62

yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok dicoba untuk dientaskan.¹⁴

Bimbingan kelompok memungkinkan individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber dan membahas secara bersama-sama topik tertentu yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Gazda (dalam Prayitno) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Dalam memberikan informasi kepada siswa pada proses bimbingan kelompok dibutuhkan narasumber atau pemberi informasi. Pemberi informasi didalam bimbingan kelompok disebut pemimpin kelompok.¹⁵

Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



¹⁴ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), hlm. 311

¹⁵ *Ibid*, hlm. 309-310

atau keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.¹⁶

Dari beberapa defenisi di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan kelompok adalah upaya pemberi bantuan kepada individu (siswa) yang dilakukan oleh orang yang ahli (pemimpin kelompok) dengan memanfaatkan dinamika kelompok, untuk mencapai tujuan tertentu yang dapat menunjang pemahaman dan perkembangan diri individu dalam kehidupan sehari-hari. Melalui layanan bimbingan kelompok tersebut diharapkan individu tersebut mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungan dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Kesuksesan layanan bimbingan kelompok sangat mempengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan bimbingan kelompok dilaksanakan.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan

¹⁶Nandang Rusmana, *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*, (Bandung: Rizqi Press, 2009), hlm. 13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.¹⁷ Dengan diadakannya bimbingan kelompok ini dapat bermanfaat bagi siswa karena dengan bimbingan kelompok mereka memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan untuk menyelesaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, meningkatkan resiliensi, dan juga sebagai pegangan dan kebutuhan untuk lebih percaya diri dan mandiri.

Menurut Prayitno tujuan dari bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau yang menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara, pikiran yang suntuk, beku atau beku dicairkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi dan bawaan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasan sikap yang tidak efektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif kalau perlu diganti dengan yang lebih efektif. Melalui kondisi dan proses berperasaan, berfikir, berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes dan luas serta dinamis

¹⁷ Tohirin, *Op,Cit*, hlm. 172

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat dikembangkan.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus bimbingan kelompok pada dasarnya terletak pada pembahasan topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong mengembang perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif, dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal ditingkatkan.¹⁸

Berdasarkan dari uraian di atas dapat dipahami bahwa melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu merencanakan serta mengarahkan dirinya memiliki sikap dan pandangan hidup yang mandiri tidak hanya sekedar meniru anggota kelompok, dapat mengungkapkan pendapatnya di depan umum, bersikap terbuka, lebih percaya diri, dapat bersosialisasi, dan bertingkah laku dengan baik sehingga dapat mencapai perkembangan diri seoptimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan potensi diri siswa.

c. Jenis-jenis Layanan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dikembangkan dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas.¹⁹

¹⁸ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling 1.1 - 1.9*, (Padang: Universitas Negeri Padang, 2004), hlm. 2

¹⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2008), hlm. 25

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1) Bimbingan Kelompok Tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas ini, arti dan isi kegiatannya tidak ditentukan oleh para anggota kelompok melainkan diartikan kepada penyesuain tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu tugas untuk dibahas dan diselenggarakan oleh anggota kelompok.

2) Bimbingan Kelompok Bebas

Dalam kegiatannya, anggota bisa mengemukakan segala gejala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Topik yang dibahas berasal dari anggota kelompok. Selanjutnya, apa yang disampaikan anggota dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa ada dua jenis kelompok dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu kelompok tugas dan kelompok bebas. Kelompok tugas adalah topiknya yang sudah ditentukan oleh pemimpin kelompok sedangkan kelompok bebas adalah topiknya yang muncul dalam kegiatan kelompok berasal dari anggota di dalam kelompok.

Dalam penelitian ini digunakan topik tugas dimana permasalahan yang dibahas dalam kelompok nanti ditentukan oleh pemimpin

kelompok. Kelompok tugas mengacu pada kelompok yang diorganisasikan untuk meningkatkan resiliensi siswa di dalam kehidupannya sehari-hari.

d. Asas-asas Layanan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok tidak terlepas dari asas-asas yang harus dipatuhi agar tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai. Adapun asas-asas bimbingan kelompok sebagai berikut:²⁰

1) Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas di dalam dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarkan ke luar kelompok.

2) Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor atau pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif dari mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

²⁰ Prayitno, *Op.Cit*, hlm. 14-15

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Keterbukaan

Asas keterbukaan merupakan asas untuk mempermudah pencapaian tujuan bimbingan diharapkan. Anggota kelompok harus terbuka tentang pengalaman yang dimilikinya dan mampu menceritakannya kepada anggota kelompok lainnya.

4) Kegiatan

Proses bimbingan kelompok berhasil apabila siswa dapat menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam menyelesaikan topik yang akan dibahas. Asas kegiatan ini menghendaki agar setiap anggota kelompok aktif mengemukakan pendapat, menyangga, dan aktif berbicara dalam kegiatan kelompok.

5) Kekinian

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang ini. Hal-hal atau pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkut pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6) Kenormatifan

Asas kenormatifan dipraktikkan dan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.

7) Keahlian

Asas keahlian diperlihatkan oleh pembimbing kelompok dalam mengelolah kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi asas-asas layanan bimbingan kelompok antara lain asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas keterbukaan, asas kegiatan, asas kekinian, asas kenormatifan dan asas keahlian.

e. Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan media pemberian bantuan kepada individu (siswa) dalam suasana kelompok. Layanan bimbingan kelompok bertujuan pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi dalam anggota kelompok.²¹

²¹ Tohirin, *Op.Cit*, hlm. 172

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Fungsi utama dari layanan bimbingan kelompok adalah:²²

- 1) Fungsi pemahaman adalah pemahaman tentang anggota kelompok beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh anggota kelompok itu sendiri dan pemimpin kelompok.
- 2) Fungsi pengembangan adalah membantu anggota kelompok mengembangkan potensi dirinya masing-masing di dalam kegiatan kelompok.

f. Komponen-Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno mengemukakan bahwa adanya komponen-komponen yang harus diperhatikan sehingga bimbingan kelompok dapat berjalan, di antaranya yaitu:²³

1) Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok. Dalam bimbingan kelompok tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus pemimpin kelompok diwajibkan

²² *Ibid*, hlm. 41&49

²³ Prayitno, *Op.Cit*, hlm. 4

menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta anggota kelompok seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus tersebut.

Sehubungan dengan keterampilan dan sikap yang menyangkut hal-hal di atas, peranan pemimpin kelompok yaitu sebagai berikut:

Dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok mempunyai peranan: 1) pembentukan kelompok dari sekumpulan calon peserta (terdiri dari 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok. 2) penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok, apa mengapa dan bagaimana layanan bimbingan kelompok dilaksanakan. 3) pentahapan kegiatan bimbingan kelompok. 4) penilaian segera (*laissez*) hasil layanan bimbingan kelompok, dan 5) tindak lanjut layanan.²⁴

Secara umum hal yang perlu dikuasai oleh pemimpin kelompok adalah kemampuan dalam mengelolah kelompok. Tugas pemimpin kelompok dikatakan berhasil apabila dinamika kelompok berjalan dengan baik maka tujuan umum maupun tujuan khusus bimbingan kelompok akan tercapai. Dapat disimpulkan pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan profesional dengan mempunyai keterampilan khusus, pemimpin kelompok wajib menghidupkan dinamika kelompok.

²⁴ *Ibid*, hlm. 7-8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Anggota Kelompok

Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota bimbingan kelompok. Untuk terselenggaranya bimbingan kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan yang ada. Besar kelompok (jumlah anggota kelompok), dan homogenitas/heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah kelompok tidak terlalu kecil dan tidak terlalu besar, karena kalau terlalu besar atau kecil menyebabkan kegiatan layanan bimbingan kelompok kurang efektif.

Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok yaitu masing-masing anggota kelompok beraktifitas langsung dan mandiri dalam bentuk: 1) mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif. 2) berpikir dan berpendapat. 3) menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi. 4) merasa, berempati dan bersikap, dan 5) berpartisipasi dalam kegiatan bersama.²⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami anggota kelompok yaitu anggota yang mengikuti dalam pembentukan kelompok yang memiliki persyaratan tertentu dan jumlahnya

²⁵ *Ibid*, hlm. 8-13

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil, supaya kegiatan layanan bimbingan kelompok bisa berjalan dengan efektif.

3) Dinamika Kelompok

Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

Menurut Tohirin, syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu:

- a) Terjadinya hubungan anggota kelompok menuju keakraban diantara mereka,
- b) Tumbuhnya tujuan tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan
- c) Berkembangnya iktikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok
- d) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok
- e) Terbinanya kemandirian kelompok²⁶

Dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok merupakan kekuatan optimal suatu kelompok yang akan memicu adanya proses kelompok dalam melakukan pertukaran semangat, pengalaman dan komunikasi diantara anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Sehingga apabila dinamika kelompok dapat terjadi kemungkinan besar tujuan dari bimbingan kelompok akan tercapai secara maksimal.

²⁶ Tohirin, *Op.Cit*, hlm. 171

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

g. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Tahap dalam kegiatan bimbingan kelompok merupakan suatu kesatuan dalam keseluruhan kegiatan kelompok. Prayitno membahas tentang tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok sebagai berikut, pada umumnya ada empat tahap perkembangan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok.

- 1) Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Di dalam tahapan ini pada umumnya para kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.
- 2) Tahap peralihan, tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga, ada kalanya jembatan ini ditempuh dengan amat mudah dan lancar adakalanya pula jembatan itu ditempuh dengan suasana payah seperti tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasaan, kesukarelaan, keterbukaan diulangi, ditegaskan dan dimantapkan kembali.
- 3) Tahap kegiatan, tahap ketiga merupakan inti kegiatan bimbingan kelompok. Kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dua tahap sebelumnya. Dalam tahap ini saling berhubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi. Pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Para anggota saling membantu, saling menerima, menguatkan dan memperkuat rasa kebersamaan. Mereka membahas hal-hal yang bersifat sekarang atau kekinian dan disini. Dalam tahap ketiga, kegiatan kelompok bebas atau kelompok tugas ditampilkan secara nyata.
Kegiatan kelompok bebas yaitu :
 - (a) Pengemukakan permasalahan, dan dapat mengungkapkan masalah pribadinya juga diperkenankan mengemukakan

berbagai permasalahan lain atau topik umum. Apabila masing- masing anggota kelompok mengemukakan satu permasalahan atau topik (baik yang umum maupun pribadi) maka akan terkumpulah masalah-masalah.

- (b) Pemulihan masalah-masalah yang akan dibahas, kegiatan selanjutnya ialah membahas masing-masing masalah atau topik, tugas kelompok adalah menentukan masalah atau topik mana yang akan dibahas terlebih dahulu.
- (c) Pembahasan masalah atau topik pembahasannya dapat dilakukan secara bebas dan dinamis. Bebas artinya setiap anggota kelompok dapat mengemukakan apa saja berkenaan dengan masalah atau topik-topik yang akan dibahas. Sedangkan dinamis maksudnya hal-hal yang dikemukakan oleh para anggota itu hendaknya bermanfaat dan diarahkan untuk setapak demi setapak berusaha untuk mendalami dan atau memecahkan masalah tersebut.

Kegiatan kelompok tugas :

- (a) Mengemukakan permasalahan dilakukan dilakukan dan dikemukakan oleh pemimpin kelompok sebagai pemberian tugas kepada para anggota kelompok.
 - (b) Tanya jawab tentang permasalahan-permasalahan yang diajukan. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan yang seluas-luasnya bagi para anggota yang bertanya tentang apa saja yang berkenaan dengan permasalahan tersebut.
 - (c) Pembahasan, seluruh anggota kelompok perlu didorong dan dirangsang untuk ikut serta dalam pembahasan secara penuh. Dalam bentuk khusus kegiatan pembahasan dalam kelompok tugas dapat diselenggarakan dalam suasana yang tidak langsung dibawah pimpinan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok dapat menunjuk salah seorang anggota kelompok untuk mengetuai kelompok dan memimpin kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan kepada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari.²⁷

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

²⁷ Prayitno, *Op.Cit*, hlm. 20-25

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Istilah resiliensi diperkenalkan oleh Redl pada 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respon seseorang terhadap stress dan keadaan yang merugikan (*adversity*).²⁸

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis Menurut Grotberg (dalam Desmita) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Grotberg mengatakan bahwa resiliensi bukanlah hal magic dan tidak hanya ditemui pada orang-orang tertentu saja dan bukan pemberian dari sumber yang tidak diketahui.

Menurut Emmy E.Werner (dalam Desmita), Sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena: (1) perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi”, seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orangtua; (2) Kompetensi yang dimungkinkan muncul di bawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa di sekitar perceraian

²⁸ Desmita, *Op, Cit*, hlm. 199

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

orangtua mereka; dan (3) kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara.²⁹

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.³⁰

Dari berbagai pengertian resiliensi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik.

Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang, termasuk remaja, memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Jadi, setiap individu termasuk remaja pada dasarnya memiliki kemampuan untuk belajar menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya.

b. Karakteristik resiliensi

1) Karakteristik internal Resiliensi

Untuk dapat berkembang secara positif atau sembuh dari kondisi-kondisi stress, trauma dan penuh resiko tersebut, manusia

²⁹ *Ibid*, hlm. 201

³⁰ Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. (New York: Broadway Books, 2002), hlm. 1

mebutuhkan keterampilan resiliensi, menurut Bernard (dalam Desmita) yang meliputi:

- a) Kecakapan untuk membentuk hubungan-hubungan (kompetensi social)
- b) Keterampilan memecahkan masalah (metakognitif)
- c) Keterampilan mengembangkan identitas diri (otonomi)
- d) Perencanaan dan pengharapan (pemahaman tentang tujuan dan masa depan)

Sedangkan menurut Henderson dan Milstein (dalam Desmita) menyebutkan 12 karakteristik internal resiliensi, yaitu:

- a) Kesedian diri untuk melayani orang lain
- b) Menggunakan keterampilan hidup, mencakup keterampilan mengambil keputusan dengan baik, tegas keterampilan mengontrol impuls-impuls dan problem solving
- c) Sosiabilitas, kemampuan untuk menjadi seorang teman, kemampuan untuk membrntuk hubungan-hubungan yang positif.
- d) Memiliki peasaan humor
- e) Lokus control internal
- f) Otonomi, independen
- g) Memiliki kapasitas untuk terus belajar
- h) Fleksibelitas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- i) Memiliki pandangan yang positif terhadap masa depan
- j) Motivasi diri
- k) Kompetensi personal
- l) Memiliki harga diri dan percaya diri ³¹

c. Aspek-aspek resiliensi

Tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1) *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah. Tidak semua emosi yang dirasakan oleh individu harus dikontrol. Tidak semua emosi marah, sedih, gelisah dan rasa bersalah harus

³¹ *Ibid*, hlm. 202

diminimalisir. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang kita rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi.

Reivich dan Shatte (dalam skripsi Cantika Yeniar Pasudewi), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

2) *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada. Pencegahan dapat dilakukan dengan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatannya terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti, apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?“, “apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?“, “apakah manfaat dari semua ini?“, dll. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Seorang individu yang memiliki skor *Resilience Quotient* yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *Resilience Quotient* pada faktor pengendalian impuls.

3) Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis, optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. *Optimisme* yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. *Optimisme* akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *self-efficacy*, hal ini dikarenakan dengan *optimisme* yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik. Tentunya *optimisme* yang dimaksud adalah *optimisme* yang realistis (*realistic optimism*), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *unrealistic optimism* dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara *optimisme* yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

4) *Causal Analysis*

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan causal analysis yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu – tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua). Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “bukan saya-tidak selalu-tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (bukan saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (tidak selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (tidak semua). Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi. Individu yang terfokus pada “selalu- semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “tidak selalu-tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

permasalahan yang ada. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

5) *Empathy*

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

6) *Self-efficacy*

Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi.

7) *Reaching out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.³²

d. Sumber-sumber Resiliensi

Menurut Grotberg (dalam Desmita) ada beberapa sumber dari resiliensi yaitu sebagai berikut:

- 1) *I have* (sumber dukungan eksternal)

I have merupakan dukungan dari lingkungan di sekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan

³² Reivich, K & Shatte, A, *Op.Cit*, hlm.36-46

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Melalui *I have*, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri anak tersebut. Individu yang resilien juga mempunyai struktur dan aturan di dalam rumah yang ditetapkan oleh orang tua mereka. Para orang tua berharap bahwa anak-anak dapat mematuhi semua peraturan yang ada. Anak-anak juga akan menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang mereka lakukan dalam menjalani aturan tersebut. Ketika mereka melanggar aturan, mereka butuh seseorang untuk memberi tahu kesalahan yang mereka perbuat dan jika perlu menerapkan hukuman.

Individu yang resilien juga memperoleh dukungan untuk mandiri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatifnya sendiri. Dukungan yang diberikan oleh orangtua ataupun anggota keluarga lainnya akan sangat membantu dalam membentuk sikap mandiri dalam diri seseorang. Orangtua akan mendukung serta melatih anak untuk dapat berinisiatif dan “berkuasa” atas dirinya sendiri untuk mengambil keputusan tanpa harus bergantung pada orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu yang resilien juga akan mendapatkan jaminan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan serta keamanan dari orangtua. Sehingga hal ini akan membantu mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam diri anak.

2) *I am* (kemampuan individu)

I am merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang, kekuatan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam dirinya. Individu yang resilien merasa bahwa mereka mempunyai karakteristik yang menarik dan penyayang sesama. Hal tersebut ditandai dengan usaha mereka untuk selalu dicintai dan mencintai orang lain. Mereka juga sensitif terhadap perasaan orang lain dan mengerti yang diharapkan orang lain terhadap dirinya.

Mereka juga merasa bahwa mereka memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama. Perasaan itu mereka tunjukkan melalui sikap peduli mereka terhadap peristiwa yang terjadi pada orang lain. Mereka juga merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan yang dirasakan oleh orang lain dan berusaha membantu untuk mengatasi masalah yang terjadi. Individu yang resilien juga merasakan kebanggaan akan diri mereka sendiri. Mereka bangga terhadap apa yang telah mereka capai. Ketika mereka mendapatkan masalah atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesulitan, rasa percaya dan harga diri yang tinggi akan membantu mereka dalam mengatasi kesulitan tersebut.

Mereka merasa mandiri dan cukup bertanggungjawab. Mereka dapat melakukan banyak hal dengan kemampuan mereka sendiri. Mereka juga bertanggungjawab atas pekerjaan yang telah mereka lakukan serta berani menanggung segala konsekuensinya. Selain itu mereka juga diliputi akan harapan dan kesetiaan. Mereka percaya bahwa akan memperoleh masa depan yang baik. Mereka memiliki kepercayaan dan kesetiaan dalam moralitas dan ke-Tuhan-an mereka.

3) *I can* (kemampuan sosial dan interpersonal)

I can merupakan kemampuan anak untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. Mereka dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada di sekitar mereka. Individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik. Mereka mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan baik. Kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan dorongan dalam hati juga dimiliki oleh individu yang resilien. Mereka mampu menyadari perasaan mereka dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang tidak mengancam perasaan dan hak orang lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Mereka juga mampu mengendalikan dorongan untuk memukul, melarikan diri dari masalah, atau melampiaskan keinginan mereka pada hal-hal yang tidak baik. Mereka juga dapat memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain. Ini membantu individu untuk mengetahui seberapa banyak waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, dan seberapa banyak ia dapat menangani berbagai macam situasi. Selain itu, individu yang resilien juga dapat menemukan seseorang untuk meminta bantuan, untuk menceritakan perasaan dan masalah, serta mencari cara untuk menyelesaikan masalah pribadi dan interpersonal.³³

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti oleh orang lain. Penelitian terdahulu yang relevan pernah dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Wefi Misnar, Mahasiswi Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

³³ Desmita, *Op.Cit*, hlm. 203

UIN Suska-Riau pada tahun 2016 meneliti dengan judul: “Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru”. Penelitian yang dilakukan Wefi Misnar tersebut di satu sisi sama dengan penelitian ini, tapi pada lain sisi berbeda. Persamaanya sama-sama meneliti tentang meningkatkan resiliensi siswa sedangkan perbedaanya Wefi Misnar meneliti tentang peran guru bimbingan konseling siswa dan penulis meneliti tentang pengaruh keaktifan mengikuti layanan bimbingan kelompok.

2. Susanti, mahasiswi Jurusan Manajemen Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau pada tahun 2012 meneliti dengan judul: Pengaruh keaktifan mengikuti layanan bimbingan kelompok terhadap kedisiplinan siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Pekanbaru. Penelitian yang dilakukan Susanti tersebut di satu sisi sama dengan penelitian ini, tapi pada lain sisi berbeda. Persamaanya sama-sama meneliti tentang pengaruh keaktifan mengikuti layanan bimbingan kelompok, sedangkan perbedaanya Susanti meneliti tentang kedisiplinan siswa dan penulis meneliti tentang siswa resiliensi
3. Elpatrina, mahasiswi Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau pada tahun 2016 meneliti dengan judul: Peran Guru Bimbingan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Konseling Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tambang. Penelitian yang dilakukan Elpatrina disatu sisi sama dengan penelitian ini, tapi disisi lain ada perbedaan. Persamaannya yaitu tentang meningkatkan resiliensi sedangkan perbedaannya Elpatrina meneliti tentang peran guru bimbingan dan konseling di sekolah.

4. Lola Fadila, mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tahun 2014 meneliti dengan judul: Peran Harapan dan Resiliensi Terhadap Stres, Kecemasan dan Depresi pada Caregiver Penderita Stroke. Penelitian yang dilakukan Lola Fadila disatu sisi sama dengan penelitian ini, tapi disisi lain ada perbedaan. Persamaannya yaitu tentang resiliensi, sedangkan perbedaannya Lola Fadila meneliti tentang peran harapan dan resiliensi terhadap stress, kecemasan dan depresi pada caregiver penderita stroke.
5. Putri Utami, mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tahun 2014 meneliti dengan judul: Resiliensi pada mantan pengguna narkoba. Penelitian yang dilakukan Putri Utami disatu sisi sama dengan penelitian ini, tapi disisi lain ada perbedaan. Persamaannya yaitu tentang resiliensi, sedangkan perbedaannya Putri Utami meneliti tentang resiliensi pada mantan pengguna narkoba.
6. Yudhi Utama, mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tahun 2014 meneliti dengan judul: Resiliensi Pada Remaja yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Mengalami Broken Home. Penelitian yang dilakukan Yudhi Utama disatu sisi sama dengan penelitian ini, tapi disisi lain ada perbedaan. Persamaannya yaitu tentang resiliensi, sedangkan perbedaannya Yudhi Utama meneliti tentang resiliensi pada Remaja yang Mengalami Broken Home.

7. Dedy Iswanto, mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tahun 2013 meneliti dengan judul: Hubungan Antara Resiliensi dan Stress pada Mahasiswa Aktivis Organisasi UIN Suska Riau. Penelitian yang dilakukan Dedy Iswanto disatu sisi sama dengan penelitian ini, tapi disisi lain ada perbedaan. Persamaannya yaitu tentang resiliensi, sedangkan perbedaannya Dedy Iswanto meneliti tentang Hubungan Antara Resiliensi dan Stress pada Mahasiswa Aktivis Organisasi UIN Suska Riau.

C. Konsep Operasional

Konsep operasional adalah konsep yang digunakan untuk memberikan batasan terhadap kerangka teori, hal ini sangat diperlukan agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam tulisan ini. Yang menjadi fokus penelitian ini adalah pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap peningkatan resiliensi siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tebing Tinggi, dapat dilihat dari indikator-indikator berikut:

1. Variabel Keaktifan mengikuti layanan bimbingan kelompok

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Tepat waktu dalam menghadiri layanan bimbingan kelompok
 - b. Memperhatikan penjelasan pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh
 - c. Membuat catatan penjelasan pemimpin kelompok yang dianggap penting
 - d. Mengajukan pertanyaan jika tidak memahami penjelasan pemimpin kelompok
 - e. Memberikan tanggapan terhadap pendapat anggota kelompok
 - f. Bekerja sama dengan anggota kelompok dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok
 - g. Membuat kesimpulan dari materi bimbingan kelompok yang telah disampaikan.
2. Variabel Resiliensi
 - a. Mengidentifikasi peningkatan resiliensi siswa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
 - b. Aspek-aspek resiliensi, seperti:
 - 1) Regulasi Emosi
 - 2) Pengendalian Impuls
 - 3) Optimis
 - 4) *Causal Analysis*
 - 5) Empati
 - 6) *Self-Efficacy*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7) *Reaching Out*

D. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Adapun asumsi penelitian ini adalah:

- a. Resiliensi siswa berbeda-beda antara satu orang dengan orang lainnya.
- b. Setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda-beda dalam meningkatkan resiliensi.
- c. Layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi.

2. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang perlu diuji lebih dulu kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha : Terdapat perbedaan resiliensi siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dan tidak mengikuti layanan bimbingan kelompok.
- Ho : Tidak terdapat perbedaan perbedaan resiliensi siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dan tidak mengikuti layanan bimbingan kelompok.