

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *GROUP EXERCISE* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA SISWA *BROKEN HOME* KELAS XI SMK MUHAMMADIYAH CANGKRINGAN

Devi Wulandari, Amien Wahyudi, Said Alhadi, Caraka Putra Bhakti

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
email: Devi1515001057@webmail.uad.ac.id

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
email: amien.wahyudi@bk.uad.ac.id

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan. Jenis penelitian yang digunakan adalah Eksperimen dengan desain penelitian *Pre-Eksperimental Design* menggunakan model *One-group pretest posttest design*. Penentuan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Subjek penelitian ini adalah 6 siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan, dengan kategori resiliensi rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala resiliensi. Uji validitas menggunakan uji ahli dan uji lapangan, kemudian dianalisis menggunakan rumus *product moment*, sedangkan uji reabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik menggunakan rumus *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan tahun ajaran 2019/2020 yang ditunjukkan dari nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel yaitu $7,260 > 2,015$.

Kata kunci: Resiliensi, *Group Exercise*

PENDAHULUAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wasil Sarbini dkk (2014) tentang kondisi psikologis anak dari keluarga *broken home* mengalami dampak negatif seperti: rendah diri terhadap lingkungannya, temperamen atau mudah marah serta rasa kecewa yang berkepanjangan terhadap kedua orangtuanya. Namun tidak semua anak yang berasal dari keluarga *broken home* berperilaku negatif, ada juga anak *broken home* mampu untuk mengontrol diri,

mempunyai motivasi yang tinggi, menerima kenyataan, serta memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi situasi yang sulit atau disebut juga dengan resiliensi.

Resiliensi yaitu menggambarkan kemampuan seseorang dalam merespon kesulitan atau trauma yang dihadapi dengan cara yang sehat dan produktif (Reivich dan Shatte, 2002). Hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup seseorang. Ada tujuh

kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan reaching out.

Grotberg mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Hendriani, 2018). Resiliensi dalam berbagai kajian dipandang sebagai kekuatan dasar yang menjadi pondasi berbagai karakter positif dalam diri seseorang. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, antara lain: kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami (Luthar, 2003).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan konseling di SMK Muhammadiyah Cangkringan, diperoleh informasi yang dilihat dari data diri siswa dan catatan konseling siswa bahwa terdapat 14 siswa kelas XI yang berasal dari keluarga *broken home*. Guru BK menyatakan bahwa siswa *broken home* memiliki permasalahan yang lebih kompleks dari pada siswa yang berasal dari keluarga yang utuh. Siswa *broken home* resiliensinya cenderung rendah, hal ini dilihat dari perilakunya yang menyimpang di sekolah. Contoh kongkrit yang ada di SMK Muhammadiyah Cangkringan yaitu siswa yang berasal dari

keluarga *broken home* perilakunya cenderung pasif dan sering melanggar peraturan sekolah seperti sering terlambat ke sekolah, merokok di sekolah, hubungan sosial kurang baik, mudah emosi, dan bahkan membolos. Selain itu juga memberikan dampak secara psikis seperti mengalami trauma, sensitif, dan rendah diri. Maka dari itu guru BK memiliki peranan penting dalam membantu meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home*.

Bimbingan dan konseling dalam pendidikan memegang peranan penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahan pribadi yang dapat menghambat perkembangan siswa. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti bermaksud untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan tahun ajaran 2019/2020.

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen untuk mengetahui hubungan sebab akibat serta pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* terhadap resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah

Cangkringan tahun ajaran 2019/2020. Peneliti menggunakan bentuk desain *Pre-Eksperimental Design* dengan menggunakan model *one group Pretest-Posttest design*, dilakukan pada satu kelas eksperimen tanpa kelas control. (Sukmadinata, 2012)

B. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu skala resiliensi. Skala resiliensi terdiri dari 42 butir pernyataan yang telah tervalidasi. Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan koefisien 0,923 yang dikategorikan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

C. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini sebagai langkah awal penelitian, peneliti memperoleh data anak *broken home* melalui wawancara dengan guru BK. Peneliti menyebarkan instrument berupa skala resiliensi untuk melakukan uji coba instrument kepada 14 siswa *broken home* kelas XI. Setelah melewati tahap validasi dan reabilitas, selanjutnya peneliti menyebar skala resiliensi sebagai *pretest*. Dilanjutkan dengan memberikan *treatment* yang berupa layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* sebanyak tujuh kali.

D. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif dengan cara mendeskripsikan tingkat resiliensi siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan dengan kategori rendah, sedang dan tinggi. Keseluruhan komputasi data dilakukan dengan bantuan fasilitas perangkat lunak program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) untuk mencari kenaikan tingkat rendahnya resiliensi siswa dengan pemecahan masalahnya. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dipaparkan dalam dua bagian yaitu kenaikan nilai dari hasil penyebaran skala resiliensi *pretest* ke *posttest* serta hasil uji signifikansi dengan rumus *t-test*.

A. Kenaikan Nilai *Pretest* ke *Posttest*

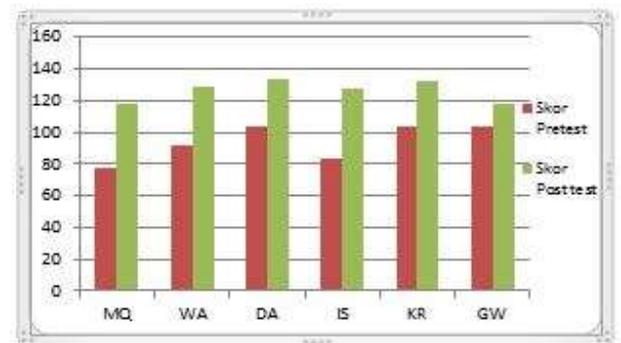
Data *Pretest* dan *Posttest* tentang resiliensi yang telah dikumpulkan diolah menggunakan program Microsoft excel. Hasil *Pretest* dan *Posttest* skala resiliensi siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan tahun ajaran 2019/2020 adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Skor resiliensi Siswa *broken home* Kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan

NO	Subjek	Skor		Gain (d)
		Pretest	Post test	
1	MQ	77	118	41
2	WA	92	129	37
3	DA	104	134	30
4	IS	83	128	45
5	KR	104	132	28
6	GW	104	118	14
Total	N=6	564	759	$\sum d=195$
Mean		94	126,5	32,5

Pada tabel di atas menjelaskan bahwa terjadi kenaikan tingkat resiliensi siswa dari yang berkategori rendah menjadi naik ke kategori sedang. Rata-rata kenaikan skor yang didapat sebesar 32,5 poin. Sebelum dilakukan treatment, rata-rata skor resiliensi akademik siswa adalah 94 sedangkan setelah dilakukan treatment, rata-rata skor resiliensi siswa menjadi 126,5. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kenaikan resiliensi siswa paling besar adalah pada subjek dengan inisial IS sebesar 45 poin, sedangkan kenaikan skor resiliensi paling kecil adalah subjek dengan inisial GW sebesar 14 poin.

Secara visual peningkatan resiliensi siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan dapat dilihat pada gambar berikut:



Grafik 1. Perubahan Skor Resiliensi Melalui bimbingan kelompok teknik *group exercise*

Berdasarkan pada gambar di atas dapat diketahui terjadi peningkatan resiliensi siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise*. Hal ini ditunjukkan dari diagram batang *Posttest* (hijau) lebih tinggi dari diagram batang *Pretest* (merah). Berdasarkan pada gambar tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi siswa setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise*.

B. Hasil Uji Signifikansi

Pada derajat bebas (db) = $n - 1 = 6 - 1 = 5$ dengan taraf signifikansi (α) = 5 % nilai $t_{\text{tabel}} = 2,015$ sehingga H_0 ditolak jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} (2,015)$ dan H_0 diterima jika nilai $t_{\text{hitung}} \leq 2,015$.

Hasil perhitungan *t test* diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} = 7,260 > 2,015 (t_{\text{tabel}})$ pada taraf signifikansi (α) = 5 % sehingga menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan resiliensi siswa setelah

diberikan bimbingan kelompok teknik *group exercise* pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan.

C. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai t hitung = $7,260 > 2,015$ (t tabel) pada taraf signifikansi (α) = 5%. Hal ini menunjukkan Ada perbedaan signifikan resiliensi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *group exercise*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan tahun ajaran 2019/2020.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata resiliensi siswa pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* lebih tinggi dibandingkan sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* ($126,5 > 94$).

Peningkatan resiliensi pada siswa terjadi karena diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* yang dalam pelaksanaanya

menggunakan 7 aspek yaitu pengendalian emosi, empati, optimis, pengendalian impuls, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out* atau pencapaian. *Group exercise* merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok menurut Rusmana (2009) adalah untuk memberikan pendekatan alternatif dalam mengeksplorasi persoalan-persoalan, hal ini dapat dilakukan melalui diskusi sederhana dalam kelompok. Pengertian teknik latihan di dalam bimbingan kelompok dapat diorientasikan pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana dan terukur dalam hal durasi, materi, dan resikonya.

Teknik *group exercise* merupakan teknik yang tepat untuk diberikan kepada siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang bervariasi, baik tinggi, sedang, ataupun rendah. Teknik ini terdapat tipe latihan yang beragam bergantung pada jenis kelompok yang dipimpin, ragam usia, kebutuhan para anggota, dan topik yang akan dibahas (Rusmana, 2008), hal ini sesuai dengan pernyataan Gortberg (Desmita, 2012) kualitas resiliensi tidak sama dalam setiap orang, sebab kualitas resiliensi seseorang sangat ditentukan oleh tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas seseorang dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, serta

beberapa besar dukungan sosial dalam pembentukan resiliensi seseorang tersebut. Kualitas resiliensi pada setiap orang beragam, hal ini didasarkan pada tingkat usia, taraf perkembangan, intensitas dalam menghadapi keadaan situasi serta keadaan lingkungan. Oleh karena itu, teknik latihan tepat untuk dapat mengeksplorasi persoalan-persoalan siswa yang memiliki kemampuan resiliensi yang beragam.

Penelitian yang sudah dilakukan oleh Krisnawati (2016) bahwa bimbingan kelompok teknik *group exercise* dapat meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP- SMKN 1 Surabaya. Penelitian yang juga dilakukan oleh Jauhari (2018) bahwa program bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan skor kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, lebih besar dari kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

Pada dasarnya manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia. Resiliensi

disebut sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres" (Keye & Pidgeon, 2013). Selanjutnya Fernanda Rojas (2015) menyatakan resiliensi sebagai kemampuan menghadapi tantangan, resiliensi akan tampak ketika seseorang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana menghadapi atau beradaptasi dengannya. Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko.

Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan, bimbingan kelompok teknik *group exercise* terbukti dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, tak terkecuali pula seperti pada penelitian ini juga bimbingan kelompok teknik *group exercise* telah terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan.

SIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK

Muhammadiyah Cangkringan tahun ajaran 2019/2020.

Para peneliti lain disarankan dapat melakukan penelitian mengenai resiliensi dengan menggunakan layanan bimbingan konseling yang lain agar resiliensi siswa dapat berkembang secara optimal serta menyempurnakan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriandari, E. 2015. Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Psikologi Konseling*.
- Damayanti, Nidya. 2012. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education And Learning Research Journal*
- Grotberg, E. 1999. Countering Depression with The Five Building Blocks of Resilience. *Article*.
- Hadianti, W, ., Nurwati, N.R, & Darwis,. 2017. Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Jurnal Penelitian & PKM*.
- Indriani Merlin (2018). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. Malang.
- Hendriani. (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Jakarta: Prenadamedia Group
- Jauhari. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik Group Exercise untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Santi. Bandung. Vol 2, No 1.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*
- Krisnawati.(2016). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal Siswa kelas X SMKN Surabaya. Vol 6, No 1.
- Luthar, S.S. (2003). *Resilience and Vulnerability, Adaptation in the Context of Childhood Adversitiess*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth waves rises. *Development and Psychopatology*.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). *Positive mental health: Resilience*. Child Trends: Positive Mental Health Resilience,
- Nurihsan.2006. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Reivich, K.danShatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Dan KonselingKelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Salahudin,A. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia
- Sarbini, Wasil. (2014). *Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga yang Bercerai*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Jember: UNEJ.
- Silalahi, K. dan Meinarno, E. A. (2010). *Keluarga Indonesia: Aspek dan Dinamika Zaman*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Banfung: Alfabeta

Utami, Cicilia Tanti & Alvin fadilla helmi.
(2017). Self-Efficacy dan Resiliensi:
Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. Jurnal
UGM. Vol. 25, No. 1, 54 – 65

Willis, Sofyan S. 2014. Remaja dan
Masalahnya. Bandung: Alfabeta