

**UPAYA MENINGKATKAN RESILIENSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK *HOME ROOM PROGRAM*
PADA MAHASISWA SEMESTER VI
PROGRAM STUDI BK FKIP UNISRI**

Oleh : Ulul Azam

Abstract

The objectives of this study are: (1) to find out the implementation of group guidance service using home room program technique in improving the students' resilience of semester VI study program BK FKIP UNISRI; (2) to find out the level of resilience on students of semester VI study program BK FKIP UNISRI after the implementation of group guidance services using home room program technique. This study is an action research. More specifically, this study was conducted in the field of guidance and counseling. Therefore, it is called guidance and counseling action research. Group guidance service using home room program technique to improve the resilience of students was conducted in two cycles. Every cycle, the counseling service was provided 2 times. In the implementation of group guidance service using home room program technique, each meeting had four stages which were formation stage, intermediate stage, activity stage, and termination stage. The levels of students' resilience after being given group guidance service using home room program technique are: 5 students in the high category and 5 students in the medium category with the average score was 123.3 (medium category).

Keywords: group guidance services using home room program technique, resilience, students

PENDAHULUAN

Sebagian anak dan remaja memiliki masa lalu yang kurang menguntungkan bagi perkembangan mereka. Bahkan setiap individu pernah mengalami berbagai peristiwa yang kurang menyenangkan tetapi tidak dapat dihindarkan. Setiap individu pernah mengalami kegagalan dan masa-masa yang penuh dengan kesulitan. Masa lalu memang tidak dapat diubah, tetapi pengaruh negatif masa lalu dapat dikurangi atau bahkan dihilangkan. Untuk tujuan tersebut resiliensi individu perlu dikembangkan. Resiliensi sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi sulit yang tidak dapat dihindarkan.

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi

tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi (Suwarjo, 2008:76). Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi. Individu yang resilien adalah mereka yang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis, dan vokasional

sekalipun berada di tengah kondisi stres hebat yang inheren dalam kehidupan dunia dewasa ini (Desmita, 2009:89).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa BK FKIP UNISRI, khususnya semester VI ada mahasiswa yang menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah. Adapun perilaku yang dimunculkan mahasiswa antara lain: (1) sering putus asa manakala nilai ujiannya rendah; (2) tidak percaya dengan kemampuan diri; (3) susah beradaptasi dengan dosen yang baru dikenal; (4) tidak fleksibel dalam berperilaku; (4) mudah tersinggung atau emosi tidak stabil; (5) motivasi untuk maju rendah; (6) mudah menyerah dalam menghadapi tugas yang diberikan oleh dosen; (7) kreativitas dalam membuat tugas masih rendah. Apabila kondisi ini tidak segera diatasi, maka tidak menutup kemungkinan kepercayaan masyarakat terhadap kualitas lulusan BK FKIP UNISRI menjadi rendah sehingga animo masyarakat untuk menempuh pendidikan di kampus ini juga berkurang.

Berdasarkan paparan di atas maka dibutuhkan langkah konkrit untuk membantu mahasiswa meningkatkan resiliensinya. Program bimbingan dan konseling sebagai bagian integral dari sistem pendidikan dengan berbagai jenis layanannya memiliki peran strategis dalam membantu meningkatkan resiliensi pada diri mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan konsep resiliensi adalah layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*.

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari pemimpin kelompok atau nara sumber tertentu dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan tertentu (pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial) yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya

sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Lebih lanjut lagi, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi siswa. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok yang akan membawa kebermanfaatannya bagi para anggotanya.

Secara lebih spesifik, dengan menggunakan teknik *home room program* akan tercipta suasana kekeluargaan yang dipimpin oleh pemimpin kelompok (dosen peneliti). Penekanan teknik ini adalah terciptanya suasana yang penuh kekeluargaan seperti suasana rumah yang menyenangkan dan akrab, mahasiswa merasa aman dan diharapkan dapat mengungkapkan masalah-masalah yang tidak dapat dibicarakan dalam kelas pada waktu proses perkuliahan. Ini berarti bahwa dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*, seorang pemimpin kelompok yang menjadi nara sumber melalui diskusi terfokus bisa memberikan pengetahuan kepada mahasiswa yang menjadi anggota kelompok bahwa untuk mencapai sukses dalam kehidupan dibutuhkan pengembangan resiliensi secara optimal. Menurut Hernowo (2003:88) kegiatan belajar manusia seyogianya dapat melibatkan banyak aspek, yakni *to think, to feel, and to act* sehingga nilai/pengetahuan yang diperoleh dapat terinternalisasi dengan lebih baik. Ketiga aspek tersebut dapat diperoleh dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*.

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini antara lain: (1) Mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa semester VI prodi BK FKIP UNISRI sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*; (2) Mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

teknik *home room program* dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa semester VI prodi BK FKIP UNISRI: (3) Mengetahui tingkat resiliensi mahasiswa semester VI prodi BK FKIP UNISRI setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*). Menurut Burns (dalam Pardjono, 2007:34) penelitian tindakan merupakan penemuan fakta dan pemecahan masalah dalam situasi sosial dengan pandangan untuk meningkatkan kualitas tindakan yang dilakukan di dalamnya yang melibatkan kolaborasi dan kerjasama para peneliti, praktisi dan orang awam. Secara lebih spesifik penelitian ini dilaksanakan dalam bidang bimbingan dan konseling, sehingga disebut sebagai penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTK-BK).

Desain penelitian tindakan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model spiral Kemmis dan Taggart (dalam Pardjono, 2007:22), yaitu berupa untaian-untaian dengan satu perangkat yang terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi (siklus penelitian).

Subjek penelitian adalah mahasiswa semester VI yang berjumlah 10. Menurut Nandang Rusmana (2009:14) jumlah ideal anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok adalah tidak lebih dari 10 orang. Peneliti memilih 10 mahasiswa sebagai anggota kelompok secara heterogen tingkat resiliensinya (tinggi, sedang, kurang, dan rendah). Prayitno (2012:159) menegaskan jika anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan.

Teknik pengumpulan data: (1) Skala resiliensi digunakan untuk: mengetahui tingkat resiliensi sebelum diberi layanan

bimbingan kelompok teknik *home room program*, memilih anggota kelompok secara heterogen, mengetahui tingkat resiliensi sesudah diberi layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*; (2) Pedoman observasi pelaksanaan tindakan, digunakan untuk mengetahui proses pelaksanaan tindakan yakni menilai peran serta peneliti sebagai pemimpin kelompok dan mahasiswa sebagai anggota kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Resiliensi Mahasiswa sebelum Pelaksanaan Tindakan

No.	Anggota Kelompok	Skor Pretest	Kriteria
1	Responden 1	100	Sedang
2	Responden 2	112	Sedang
3	Responden 3	100	Sedang
4	Responden 4	102	Sedang
5	Responden 5	103	Sedang
6	Responden 6	109	Sedang
7	Responden 7	89	Kurang
8	Responden 8	115	Sedang
9	Responden 9	89	Kurang
10	Responden 10	101	Sedang
Rata-rata		102	Sedang

Dari tabel di atas tampak bahwa mahasiswa yang menjadi anggota kelompok bersifat heterogen untuk tingkat resiliensinya: 8 siswa masuk kategori sedang dan 2 siswa masuk kategori kurang. Secara rata-rata hasil skor resiliensi pra-tindakan masuk dalam kategori sedang, yakni 102.

Proses Pelaksanaan Tindakan

Layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus ada 2 kali pemberian layanan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room*

program setiap pertemuan melewati empat tahapan, yakni tahap pembentukan, tahap peralihan. Secara lebih rinci proses pelaksanaan tindakan adalah sebagai berikut:

Siklus	Tahapan	Kegiatan
1	1. Perencanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti menetapkan kolaborator yaitu dosen BK FKIP UNISRI. 2. Mengatur waktu pertemuan, yaitu membuat jadwal pelaksanaan kegiatan yang disepakati antara peneliti dan kolaborator. 3. Menyiapkan tempat pelaksanaan tindakan dan kelengkapan administrasi yaitu daftar hadir, lembar evaluasi (laiseg), satuan layanan. 4. Menyiapkan instrumen pengumpulan data yaitu skala resiliensi dan pedoman observasi.
	2. Tindakan	<p>Setiap siklus dilaksanakan 2 kali tindakan, setiap tindakan melewati tahapan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Tahap Pembentukan <ol style="list-style-type: none"> 1) Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih. 2) Memimpin do'a. 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok teknik <i>home room program</i>. 4) Menjelaskan cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok <i>home room program</i>.

		<ol style="list-style-type: none"> 5) Menjelaskan asas bimbingan kelompok <i>home room program</i>. 6) Kesepakatan waktu. 7) Permainan pembentukan. <p>b. Tahap Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya. 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok. 3) Pemimpin kelompok memahami suasana yang tidak diinginkan. 4) Pemimpin kelompok meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok. <p>c. Tahap Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menentukan materi/topik yang akan dibahas. 2) Tanya jawab antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok. 3) Membahas topik secara mendalam dan tuntas. 4) Menyimpulkan hasil kegiatan kelompok. <p>d. Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan diakhiri. 2) Penilaian segera (UCA secara lisan maupun melalui lembar laiseg). 3) Pembahasan
--	--	--

		kegiatan lanjutan. 4) Ucapan terima kasih dari pemimpin kelompok.			4. Menyiapkan instrumen pengumpulan data yaitu skala resiliensi dan pedoman observasi.
	3. Observasi	Kolaborator melakukan pengamatan pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik <i>home room program</i> . Adapun yang diamati adalah peran serta mahasiswa (anggota kelompok) dan peneliti (pemimpin kelompok) dengan menggunakan format observasi layanan bimbingan kelompok <i>home room program</i> .		2. Tindakan	Setiap siklus dilaksanakan 2 kali tindakan, setiap tindakan melewati tahapan sebagai berikut: a. Tahap Pembentukan 1) Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih. 2) Memimpin do'a. 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan bimbingan kelompok teknik <i>home room program</i> . 4) Menjelaskan cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok <i>home room program</i> . 5) Menjelaskan asas bimbingan kelompok <i>home room program</i> . 6) Kesepakatan waktu. 7) Permainan pembentukan. b. Tahap Peralihan 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya. 2) Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok. 3) Pemimpin kelompok memahami suasana yang tidak diinginkan. 4) Pemimpin kelompok
	4. Refleksi	Kegiatan refleksi dilakukan untuk memahami proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan melihat pengaruh/kebermanfaatannya terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa. Refleksi digunakan sebagai <i>follow up</i> untuk merevisi tindakan selanjutnya.			
2	1. Perencanaan	1. Membuat rencana tindakan layanan bimbingan kelompok <i>home room program</i> yang telah diperbaiki berdasarkan sisi-sisi lemah yang diketahui dari pelaksanaan siklus I. 2. Mengatur waktu pertemuan, yaitu membuat jadwal pelaksanaan kegiatan yang disepakati antara peneliti dan kolaborator. 3. Menyiapkan tempat pelaksanaan tindakan dan kelengkapan administrasi yaitu daftar hadir, lembar evaluasi (<i>laiseg</i>), satuan layanan.			

		<p>meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok.</p> <p>c. Tahap Kegiatan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menentukan materi/topik yang akan dibahas. 2) Tanya jawab antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok. 3) Membahas topik secara mendalam dan tuntas. 4) Menyimpulkan hasil kegiatan kelompok. <p>d. Tahap Pengakhiran</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok akan diakhiri. 2) Penilaian segera (UCA secara lisan maupun melalui lembar laiseg). 3) Pembahasan kegiatan lanjutan. 4) Ucapan terima kasih dari pemimpin kelompok.
	3. Observasi	Kolaborator melakukan pengamatan pada saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik <i>home room program</i> . Adapun yang diamati adalah peran serta mahasiswa (anggota kelompok) dan peneliti (pemimpin kelompok) dengan menggunakan format observasi layanan bimbingan kelompok <i>home room program</i> .
	4. Refleksi	Kegiatan refleksi dilakukan untuk memahami proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan melihat pengaruh/

		kebermanfaatannya terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa. Refleksi digunakan sebagai <i>follow up</i> untuk merevisi tindakan selanjutnya (jika diperlukan).
--	--	---

Tingkat Resiliensi Mahasiswa setelah Pelaksanaan Tindakan

No.	Nama Siswa	Skor Pretest	Kriteria
1	Responden 1	127	Tinggi
2	Responden 2	125	Tinggi
3	Responden 3	119	Sedang
4	Responden 4	123	Sedang
5	Responden 5	130	Tinggi
6	Responden 6	119	Sedang
7	Responden 7	109	Sedang
8	Responden 8	131	Tinggi
9	Responden 9	120	Sedang
10	Responden 10	130	Tinggi
Rata-rata		123,3	Sedang

Berdasarkan tabel di atas serta analisis proses pelaksanaan tindakan membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* secara efektif dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa semester VI program studi BK FKIP UNISRI. Indikasi keberhasilan proses pelaksanaan layanan dapat dilihat dari peran yang dilaksanakan oleh peneliti (pemberi layanan) dan mahasiswa sebagai anggota kelompok pada setiap tahapan. Pada setiap tahapan tersebut peneliti dan mahasiswa telah mengoptimalkan peranannya di dalam kegiatan kelompok. Secara kuantitatif (hasil) pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* dibuktikan dari hasil skala resiliensi yang menunjukkan adanya peningkatan hasil *pretest* ke *posttest* pada skor total resiliensi. Pada skor awal (*pretest*) 2 siswa masuk kategori kurang dan

8 siswa masuk kategori sedang, dengan rata-rata skornya adalah 102. Setelah pelaksanaan *treatment (posttest)* ada 5 siswa yang masuk kategori sedang dan 5 siswa masuk kategori tinggi, dengan rata-rata skornya 123,3.

KESIMPULAN

1. Tingkat resiliensi mahasiswa sebelum diberi layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* adalah: 2 siswa masuk kategori kurang dan 8 siswa masuk kategori sedang dengan skor rata-rata adalah 102 (masuk kategori sedang).
2. Layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus ada 2 kali pemberian layanan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program* setiap pertemuan melewati empat tahapan, yakni tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.
3. Tingkat resiliensi mahasiswa setelah diberi layanan imbingan kelompok teknik *home room program* adalah: 5 siswa masuk kategori tinggi dan 5 siswa masuk kategori sedang dengan skor rata-rata adalah 123,3 (masuk kategori sedang).

SARAN

1. Dewan dosen bimbingan dan konseling FKIP UNISRI tidak mengesampingkan masalah resiliensi mahasiswa, tetapi sebaliknya harus serius menanganinya, karena tinggi-rendahnya tingkat resiliensi mahasiswa akan berdampak pada pola kehidupan sehari-harinya.
2. Sehubungan dengan pentingnya masalah resiliensi, penanganannya dengan menggunakan layanan

bimbingan kelompok teknik *home room program* dapat diprogramkan secara periodik terutama terhadap mahasiswa yang skala resiliensinya masuk pada kategori kurang dan rendah.

3. Dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik *home room program*, dosen bimbingan dan konseling harus bisa memenuhi kompetensi yang dipersyaratkan pada substansi layanan yang dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hernowo. 2003. *Quantum Reading: Cara Cepat nan Bermanfaat untuk Merangsang Munculnya Potensi Membaca*. Bandung: MLC.
- Nandang Rusmana. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Metode, Teknik, dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press.
- Pardjono dkk. 2007. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Lemlit UNY.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
- Suwarjo. 2008. Pengembangan Model *Peer Counseling* untuk Meningkatkan Resiliensi Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA). *Makalah*. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. [Diakses melalui <http://www.fipuny.ac.id> pada November 2013].