

KEEFEKTIFAN *PEER COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA DI PESANTREN BHRUL ULUM JOMBANG

Muwakhidah

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

muwakhidah@unipasby.ac.id

ABSTRACT

This research is based on phenomena that occur in the field that indicate attitudes and behaviors that lead to resilience or fighting power of pesantren adolescents. The purpose of this study was to increase the resilience of pesantren adolescents through peer counseling. The research design used a pretest-posttest control group design. There are two types of instruments used, namely treatment and measurement instruments. The treatment instrument consisted of a peer counseling guidebook, while the measurement instrument consisted of a resilience scale with a validity of 0.320 and reliability of 0.855, and a student self-reflection sheet. Data analysis used the Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U test. The results of statistical analysis showed that the calculated z value > z table is -3.315 and the Asymp value. Sig. (2-tailed) is 0.001 < 0.05, then H₀ is rejected. This means that peer counseling is effective in increasing the resilience of pesantren adolescents.

Keywords

peer counseling,
resilience, Islamic
boarding schools

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan atas kondisi di lapangan yang menunjukkan rendahnya resiliensi remaja pesantren. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan resiliensi remaja pesantren melalui peer counseling. Penelitian ini mempergunakan rancangan desain pretest-posttest control group design. Sedangkan subjek penelitian ini yakni 10 siswa yang diperoleh melalui 52 teknik purposive sampling, yakni menentukan subjek dengan melihat nilai resiliensi dalam rentang rendah. Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini ada dua yakni instrumen perlakuan dan pengukuran. Instrumen pengukuran terdiri dari skala resiliensi dengan validitas sebesar 0.320 dan reliabilitas 0.855 dan lembar refleksi diri siswa, sedangkan instrumen perlakuan terdiri dari buku panduan peer counseling. Teknik analisis data memakai uji Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U. Berdasarkan hasil analisis statistik memperlihatkan nilai z hitung > z tabel yaitu -3.315 dan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0.001 < 0.05, maka H₀ ditolak. Sehingga dapat disimpulkan peer counseling efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja pesantren.

Kata Kunci

Peer counseling,
resiliensi, pesantren

Cara mengutip: Muwakhidah. (2021). The Effectiveness of Peer Counseling Increase Adolescent Resilience in The Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. Nusantra of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantra PGRI Kediri, 8(1), 52-64. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>

PENDAHULUAN

Setiap masa perkembangan memiliki sisi resiko dan tantangan masing-masing. Resiko dan tantangan yang bersifat developmental tersebut dibutuhkan oleh tiap individu yang menjalani proses perkembangannya agar bisa menuju kematangan sesuai tahapan yang harus dilaluinya. Dengan kata lain, resiko dan tantangan merupakan bagian yang tak terpisahkan untuk teraihnya sebuah kematangan. Demikian pula yang terjadi pada masa remaja. Remaja merupakan sebuah rentang masa perubahan secara biologis, sosial dan psikologis. Remaja

dihadapkan pada sejumlah perubahan terkait dengan pikiran dan perasaan mereka terhadap diri dan hubungan mereka dengan orang lain (Lerner & Galambos, 1998). Bagi banyak remaja, perubahan ini merupakan bagian dari penyesuaian positif untuk meraih otonomi. Namun di sisi lain, masa remaja menjadi masa untuk bereksperimen dan ikut serta dalam sejumlah aktivitas termasuk perilaku yang beresiko seperti keterlibatan dengan perilaku seksual secara dini, alkohol, penyalahgunaan zat serta perilaku-prilaku kekerasan.

Resiko tahap perkembangan dapat dihadapi tiap-tiap remaja, tidak terkecuali remaja yang hidup di lingkungan pesantren. Fakta permasalahan remaja pesantren menjadi bagian dari permasalahan yang tidak jauh berbeda dengan permasalahan remaja yang hidup di luar pesantren. Akan tetapi keunikan kehidupan di pesantren mendudukan permasalahan perilaku remaja pesantren sebagai fakta yang memiliki keunikan lebih tepatnya dikarenakan remaja berada dalam komunitas yang memiliki pijakan nilai tertentu dan berbeda dari nilai masyarakat secara umum. Permasalahan yang dijumpai oleh peneliti pada santri secara umum tidak berbeda dengan remaja lainnya yaitu seputar hubungan dengan lawan jenis, interaksi sosial dengan guru dan sebaya, permasalahan dengan keluarga/orangtua, konflik antar sebaya, permasalahan yang berkaitan dengan belajar, pengendalian diri yang terkait dengan aturan di pesantren dan agama, serta permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri kehidupan di pesantren. Dalam kondisi yang demikian remaja membutuhkan sikap resiliensi untuk bertahan dari segala keterpurukan yang dialami.

Resilien merupakan proses untuk mengatasi pengaruh-pengaruh negatif dari paparan resiko-resiko kehidupan, keberhasilan menghadapi pengalaman-pengalaman traumatik dan kemampuan menghindari lintasan-lintasan negatif yang berhubungan dengan resiko-resiko kehidupan (Fergus & Zimmerman, 2005). Resilien memerlukan kehadiran baik faktor-faktor resiko maupun faktor-faktor promotif yang dapat membantu memberikan hasil positif atau mengurangi dan menghindari hasil-hasil yang negatif. Teori resilien meskipun menekankan pada pengungkapan faktor-faktor resiko pada remaja, namun berfokus pada kekuatan-kekuatan daripada terhadap kelemahan-kelemahan. Teori resilien memfokuskan pada pemahaman terhadap perkembangan yang sehat sekalipun berhadapan dengan banyak resiko kehidupan (Fergus & Zimmerman, 2005).

Resiliensi adalah seberapa tinggi daya tahan individu dalam menghadapi stres dan kesengsaraan dan tidak keberuntungan (Hadianti, et al, 2017). Sedangkan menurut Siebert (Siebert, 2005) resiliensi diartikan sebagai kekuatan dalam menanggulangi perubahan hidup yang baik pada tingkatan yang tinggi, merawat kesehatan dalam situasi yang penuh tekanan, mampu keluar dari rasa terpuruk, melampaui kemalangan, serta mengganti pola hidup yang baru. Resiliensi merupakan salah satu kemampuan individu untuk bangkit dan mengatasi keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada serta tetap berusaha bangkit dari ketepurukan agar dapat menjadi lebih baik lagi.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya resiliensi antara lain penelitian Steinhard & Dolbier (Steinhardt & Dolbier, 2008) mengungkapkan bahwa anak yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, mampu beradaptasi dari pemikiran negatif mampu mengubah kondisi menjadi yang positif sehingga anak tersebut bisa mempunyai motivasi

berprestasi yang tinggi dan bisa menyelesaikan masalah yang terjadi pada dirinya. Selain itu resiliensi juga berpengaruh terhadap karir individu. Terbukti dari peneliti yang dilakukan oleh Hasanah & Rusmawati (Hasanah & Rusmawati, 2020) resiliensi memberikan hubungan positif terhadap kematangan karir individu, semakin tinggi tingkat resiliensi individu maka berbanding lurus dengan tingkat kematangan karir individu, begitu pula sebaliknya. Adanya hubungan dari kematangan karir dengan resiliensi pada individu juga diungkapkan oleh Steinhart dan Dolbier (2008) mengatakan bahwa individu yang mempunyai resiliensi yang tinggi mampu beradaptasi dari perasaan negatif dan mampu merubah kondisi tertekan menjadi kondisi yang positif sehingga individu mampu memutuskan pilihan karirnya secara matang dan bisa menyelesaikan masalah yang terjadi pada dirinya

Berdasarkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang telah di deskripsikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan jika resiliensi merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki siswa, tidak terkecuali siswa pesantren. Resiliensi terbukti berpengaruh terhadap seluruh aspek dalam kehidupan siswa. Namun fakta yang terjadi di lapangan selama ini, masih sering dijumpai rendahnya sikap resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Berdasarkan observasi dan wawancara singkat yang dilakukan peneliti dengan santri di pondok pesantren Jombang mereka dihadapkan dengan tugas-tugas yang harus mereka penuhi, seperti sholat tepat waktu, membaca Al-Qur'an, belajar bahasa Arab, dan lain sebagainya. Banyak remaja yang mengeluh karena mereka tidak sanggup melewatinya terutama remaja yang baru masuk dalam lingkungan pesantren. Mereka mengatakan masuk pesantren karena diancam oleh orangtuanya dan mereka sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan baru, selain itu mereka sering bertengkar satu sama lain. Banyak diantara mereka, khususnya santri baru yang menyerah terhadap kondisi di lingkungan pondok salah satu diantaranya tidak mau melanjutkan di pondok pesantren.

Selain itu sebagian besar santri menunjukkan perilaku enggan mengikuti kegiatan dipondok dengan alasan sakit dan lain sebagainya, mereka juga tak jarang menunjukkan perilaku murung, mudah menangis dan berujung tidak betah di pondok pesantren. Hal tersebut disinyalir atas rendahnya resiliensi remaja dalam menghadapi situasi dan lingkungan baru di pondok pesantren. Data-data hasil observasi tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Putri dan Rusli (Putri & Rusli, 2020) yang menunjukkan hasil bahwa masih rendahnya resiliensi yang dimiliki remaja di pesantren. Selain itu penelitian yang dilakukan Ekasari dan Yuliana (Ekasari & Yuliana, 2012) memaparkan bahwa tingkat resiliensi yang rendah berpengaruh terhadap kemampuan sosialisasi, interaksi dengan teman sebaya, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan paparan fenomena dan penelitian terdahulu diperlukan sebuah solusi untuk mengatasi permasalahan resiliensi siswa. Salah satunya yakni konseling teman sebaya. Alasan dipilihnya *peer counseling* untuk mengatasi permasalahan rendahnya resiliensi remaja pesantren antara lain berdasarkan observasi dan wawancara singkat yang dilakukan peneliti dengan santri di pondok pesantren Jombang didapatkan informasi bahwa sebagian para santri di pondok pesantren merasa orang tua, saudara kurang dapat memahami apa yang mereka inginkan dan rasakan, selain itu juga kondisi santri yang tinggal jauh dari keluarga. Kondisi yang

demikian sering memicu remaja sebagai kelompok yang distingtif dikarenakan hanya sesama merekalah dapat saling memahami. Sebagian besar santri di pondok pesantren lebih sering menyampaikan permasalahan baik yang ringan maupun serius pada teman sebayanya, daripada membicraknya dengan orang tua dan guru di sekolah. Sedangkan permasalahan yang sangat krusial (contohnya, pencurian, pemalakan, kekerasan fisik) mereka juga menyampaikan pada teman sebaya, bukan pada orang tua atau guru di sekolah. Kalaupun terdapat beberapa santri yang akhirnya menceritakan masalah tersebut kepada orang tua atau guru di sekolah, umumnya dikarenakan sudah terpaksa (diskusi dan usaha penyelesaian masalah bersama teman sebaya tidak menemukan jalan keluar).

Hal tersebut juga didukung hasil penelitian Fatnar dan Anam (Fatnar & Anam, 2014) yang memaparkan remaja mampu berinteraksi dengan baik dalam lingkungannya, remaja dapat berkomunikasi dengan teman sebayanya tanpa menunjukkan perasaan tegang yang mempengaruhi emosinya. Keakraban, saling terbuka dan merasakan senasib yang hadir diantara sesama santri menjadikan kesempatan sebagai usaha dalam memfasilitasi perkembangan remaja. Disisi lain sebagian karakteristik psikologis remaja seperti emosional, dan labil juga merupakan kontradiksi bagi efektifitas layanan untuk mereka. Manfaat teman sebaya untuk remaja diantaranya muncul dalam kecocokan remaja terhadap kelompok sebayanya. Kecocokan pada teman sebaya dapat menghadirkan dampak positif maupun negatif. Sejalan dengan penelitian tersebut, Astiti (Astiti, 2019) melalui penelitiannya memaparkan bahwa konseling teman sebaya efektif dalam menuntaskan permasalahan siswa.

Berdasarkan paparan di atas, dapat diasumsikan bahwa *peer counseling* dapat dipergunakan untuk meningkatkan resiliensi remaja pesantren, sehingga akan dilakukan penelitian dengan judul "Efektifitas *Peer Counseling* untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Pesantren"

METODE

Penelitian ini mempergunakan jenis pendekatan penelitian kuantitatif dengan rancangan *true experimen*. Sedangkan desain penelitian yang digunakan yakni *pre-test and post-test control group design*. Secara garis besar desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini paparkan sebagai berikut.

R1	O1	X1	O2
R2	O3	-	O4

- R1 : Kelompok eksperimen yang ditentukan secara *purposive*
- O1 : *Pretest* pada kelompok eksperimen
- X1 : Perlakuan (*peer counseling*)
- O2 : *Posttest* setelah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen
- R2 : Kelompok kontrol yang ditentukan secara *purposive*
- O3 : *Pretest* pada kelompok kontrol
- : Perlakuan berbeda dari kelompok eksperimen pada kelompok kontrol
- O4 : *Posttest* pada kelompok kontrol

Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2020 di Jombang, tepatnya di Pondok pesantren Bahrul Ulum Jombang. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive*, yaitu penarikan sampel dengan kriteria sebagai berikut: 1) Mendeskripsikan

karakteristik subjek, yakni siswa MTsN Bahrul Ulum Jombang yang berada di pesantren, memiliki rentang skor 26-52 dengan klasifikasi memiliki resiliensi rendah; 2) Peneliti menentukan subjek yakni dengan cara a) melakukan *pretest* untuk calon subjek, b) memberikan intervensi pada subjek yang memiliki hasil *pretest* pada klasifikasi resiliensi rendah, c) melakukan pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara *random* dengan cara mengundi, d) menentukan jumlah subjek pada kelompok kontrol dan eksperimen dengan cara mengambil undian, yakni subjek yang namanya keluar di lima urutan pertama maka tergabung kelompok eksperimen sedangkan lima nama terakhir tergabung dalam kelompok kontrol.

Tabel 1. 1. Data penjarangan subjek penelitian

Interval	Klasifikasi	Frekuensi
80-106	Tinggi	9
53-79	Sedang	45
26-52	Rendah	10

Tabel 2. 2. Anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

No	Kelompok eksperimen	Skor <i>pretest</i>	Kelompok kontrol	Skor <i>pretest</i>
1	HS	46	NJ	48
2	DO	48	RA	47
3	TM	48	FQ	47
4	FS	46	AR	48
5	SR	49	AF	48

Instrumen Penelitian

Penelitian ini mempergunakan dua jenis instrumen, yakni instrumen pengumpulan data dan bahan perlakuan. Berikut penjabaran dari instrument yang dimaksud.

Instrumen Pengumpul Data

Instrumen pengumpulan data ini terdiri dari skala resiliensi, jurnal refleksi diri dan lembar observasi.

Skala Resiliensi

Skala resiliensi dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan teori resiliensi Reivich dan Shatte (Reivich & Shatte, 2020) dengan enam aspek resiliensi didalamnya. Adapun aspek yang menjadi penilaian skala resiliensi, yaitu regulasi emosi, *implus control*, optimisme, kemampuan mengatasi masalah, empati, dan efikasi diri. Keenam aspek tersebut dikonstruksikan berdasarkan instrumen skala sikap dari Likert. Pilihan jawaban untuk skala resiliensi terdiri dari sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai dan tidak sesuai. Sebelum skala dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reabilitas.

Jurnal Refleksi Diri

Jurnal refleksi diri konseli adalah bagian dari instrumen pengumpulan data secara deskriptif. Jurnal disusun peneliti dalam rangka untuk mengetahui pengamalan subjek saat proses konseling yang berkaitan dengan *treatment* yang diberikan. Format jurnal refleksi diri konseli berisi: pengalaman yang didapatkan pada setiap sesi konseling, harapan yang ingin dicapai pada pertemuan konseling, dan kendala yang mungkin dihadapi selama proses konseling berlangsung.

Lembar Pengalaman

Pengumpulan data deskriptif juga dilakukan dengan menggunakan lembar pengalaman. Lembar pengalaman dirancang dalam rangka mengetahui rekaman permasalahan dan pemecahan masalah yang dilakukan oleh konseli selama *treatment*. Lembar pengalaman ini hanya diberikan saat kegiatan inti konseling berlangsung, sehingga lembar pengalaman hanya diberikan pada pertemuan kedua, tiga, dan empat. Isi lembar pengalaman disesuaikan dengan pertemuan setiap tahapan yang berkaitan dengan resiliensi. Penilaian lembar pengalaman akan dipaparkan dalam bentuk grafik.

Bahan perlakuan

Bahan perlakuan yang dipergunakan oleh peneliti berupa panduan pelaksanaan *peer counseling*. Panduan tersebut dirancang secara khusus oleh peneliti untuk *peer counseling* dalam rangka membantu peneliti melaksanakan penelitian. Prosedur yang digunakan dalam merancang panduan diadaptasi dari Borg & Gall (Borg, & Gall, 1983), yang dilakukan melalui tiga tahap, yakni tahap pertama perencanaan pengembangan, penyusunan produk, dan validasi produk. Tahap pertama meliputi kegiatan pengkajian literatur dan pengumpulan informasi terkait dengan permasalahan resiliensi yang dialami remaja pesantren, dan keinginan untuk meningkatkan resiliensi yang dilakukan melalui wawancara dan observasi. Tahap kedua yakni penyusunan prototipe produk, kegiatan yang dilakukan pada tahap ini antara lain menyusun prototipe panduan *peer counseling* untuk meningkatkan resiliensi remaja pesantren, serta menyusun alat evaluasi. Tahap ketiga yakni validasi, merupakan kegiatan uji coba dan evaluasi produk yang meliputi penilaian ahli dan calon pengguna.

Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian melalui dua cara yaitu analisis utama untuk menguji hipotesis penelitian dengan mempergunakan uji statistik nonparametrik yakni *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* dan analisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon* dengan mempergunakan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00.

Analisis statistik nonparametrik *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi (Uyanto, 2009). Perbedaan rata-rata yang terdapat antara kedua kelompok setelah dilakukan *treatment* menunjukkan efektivitas salah satu *treatment* yang dipergunakan sehingga dapat menjawab hipotesis penelitian. Selanjutnya analisis statistik *Wilcoxon* dipergunakan untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* pada masing-masing kelompok.

HASIL

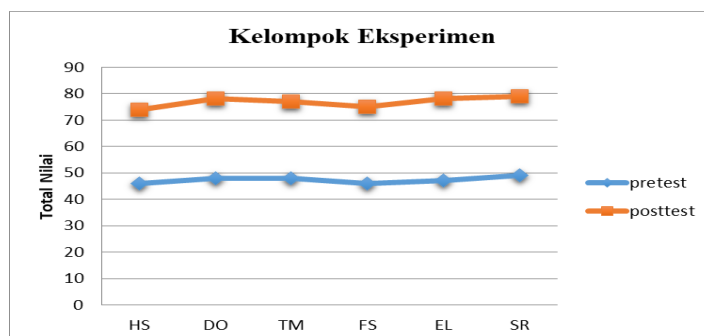
Hasil Penelitian Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok eksperimen menunjukkan hasil analisis sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Peneliti melakukan *pretest* pada kelompok eksperimen dalam rangka mengetahui tingkat resiliensi siswa sebelum dilakukan intervensi. *Pretest* skala resiliensi dilakukan pada dua kelas yakni, kelas VIII putri dengan berjumlah 34

siswa dan kelas VIII putra yang berjumlah 30 siswa, sehingga total keseluruhan siswa yang mengikuti *pretest* sejumlah 64 siswa. Berdasarkan data tersebut selanjutnya dilakukan klasifikasi dengan membentuk frekuensi *pretest* resiliensi siswa.

Hasil *pretest* skala resiliensi pada kelompok eksperimen memperlihatkan jika seluruh anggota terklasifikasi memiliki resiliensi yang rendah dengan rentang skor (26-52). Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata sebesar 47,3 yang terklasifikasi dalam memiliki resiliensi rendah. Berdasarkan hasil *pretest* skala resiliensi selanjutnya dilakukan intervensi *peer counseling* dalam rangka meningkatkan resiliensi siswa. Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen sebanyak 10 kali pertemuan. Dimulai dengan menentukan konselor sebaya, dilanjutkan dengan melatih konselor sebaya, dan menerapkan *peer counseling*. Selama proses intervensi anggota kelompok eksperimen menunjukkan perubahan kearah peningkatan resiliensi. Pengukuran tingkat perubahan resiliensi dilakukan setelah proses intervensi berakhir dengan mempergunakan skala resiliensi.

Selain itu, berdasarkan hasil *posttest* yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen juga menunjukkan perubahan kearah peningkatan yang di alami oleh semua anggota dengan klasifikasi memiliki resiliensi sedang dengan rentang skor (53-79). Hasil *posttest* menunjukkan skor rata-rata 76,8 yang klasifikasi mengalami peningkatan resiliensi. Berdasarkan data tersebut menunjukan bahwa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi dari sebelum sampai sesudah diberikan intervensi. Hasil *pre post* kelompok eksperimen ini dapat divisualisasikan dalam grafik 1.



Grafik 1. *Trend Perubahan pre-test dan post-test kelompok experiment*

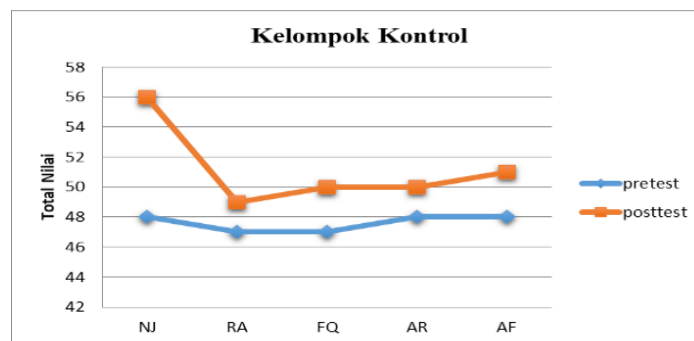
Berdasarkan grafik 1. dapat dijelaskan bahwa terjadi tren perubahan antara *pretest* dan *posttes* yang dilakukan yakni adanya peningkatan skor resiliensi siswa sebelum dan sesudah mengikuti konseling teman sebaya. Skor *pretest* berada pada rentang angka 47,3 sampai angka 50 yang masuk dalam kalsifikasi rendah. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan yakni konseling teman sebaya dan selanjutnya dilakukan pengukuran *posttets* skor resiliensi siswa bergerak pada rentang angka 76,8-80 yang masuk dalam klasifikasi sedang. Artinya konseling teman sebaya efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa.

Hasil Penelitian Kelompok Kontrol

Sama halnya dengan kelompok eksperimen, pada kelompok kontrol juga dilakukan *pretest* sebelum diberikan intervensi. Berdasarkan hasil *pretest* skala resiliensi seluruh anggota kelompok kontrol menunjukkan dalam klasifikasi memiliki resiliensi rendah pada rentang skor

(47-48). Hasil *pretets* menunjukkan rata-rata skor sebesar 46.7 yakni dalam klasifikasi rendah. Langkah berikutnya setelah diketahui hasil *pretets* yakni diberikan intervensi pembandingan dari kelompok eksperimen yaitu konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi. Intervensi pada kelompok kontrol dilakukan sebanyak tujuh kali pertemuan. Selama proses intervensi anggota kelompok kontrol menunjukkan sedikit perubahan yakni peningkatan resiliensi. Perubahan peningkatan resiliensi dapat diukur kembali setelah intervensi selesai dengan skala resiliensi.

Selain itu berdasarkan hasil *posttest* menunjukkan sebagian besar anggota kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak signifikan, yakni hanya satu anggota kelompok yang mengalami peningkatan resiliensi dari klasifikasi rendah menjadi sedang dengan rentang skor (57-79). Sedangkan empat anggota lainnya berada dalam klasifikasi memiliki resiliensi rendah dengan rentang skor (26-52). Selain itu hasil rata-rata *posttets* menunjukkan skor 3.6 dengan klasifikasi memiliki resiliensi rendah. Artinya perubahan pada kelompok kontrol dari sebelum dan setelah intervensi hanya terjadi pada skor skala resiliensi saja sedangkan klasifikasi tetap berada pada klasifikasi rendah. Peningkatan skor dapat dilihat dari rata-rata *pretest-posttest* skala resiliensi sebesar 3.6. Hasil *pretest-posttest* kelompok kontrol ini dapat divisualisasikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Grafik 2. Trend Perubahan pre-test dan post-test kelompok kontrol

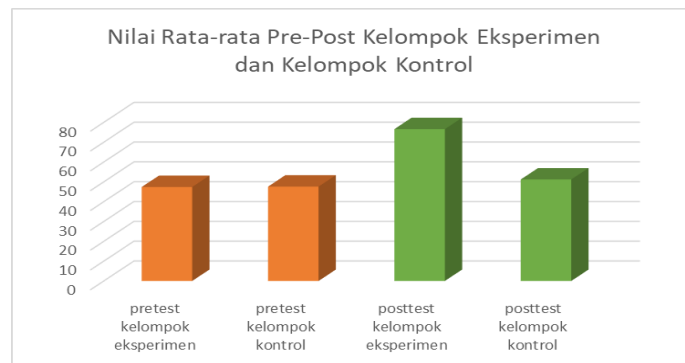
Berdasarkan hasil Grafik 2. trend perubahan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dapat dijabarkan bahwa terjadi perubahan yang minim sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor *pretest* berada pada rentang angka 46,7 sampai angka 48 yang masuk dalam klasifikasi rendah. Sedangkan setelah dilakukan perlakuan yakni konseling kelompok dan selanjutnya dilakukan pengukuran *posttets* skala resiliensi. Hanya ada satu siswa yang mengalami perubahan skor pada klasifikasi rendah ke klasifikasi sedang, sedangkan empat siswa lainnya skor resiliensinya tidak mengalami banyak perubahan atau masih tetap pada klasifikasi yang sama seperti sebelum dilakukan intervensi yakni pada angka 48,2 sampai 56 yang masuk dalam klasifikasi rendah. Proses intervensi yang dilakukan pada kelompok kontrol dipaparkan berdasarkan peningkatan skor sebelum diberikan intervensi sampai terjadi sedikit peningkatan skor resiliensi sesudah diberikan intervensi.

Deskripsi Hasil Pengujian Hipotesis

Nilai rata-rata resiliensi yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan *peer counseling* pada kelompok eksperimen adalah 47.3 yang terklasifikasi dalam memiliki resiliensi yang

rendah, dan setelah diberikan perlakuan *peer counseling* mencapai nilai rata-rata resiliensi 76.8 dalam klasifikasi memiliki resiliensi sedang.

Sedangkan pada kelompok kontrol perubahan hanya terjadi pada skor beberapa komponen resiliensi sedangkan klasifikasi resiliensi tetap berada pada klasifikasi rendah. Nilai rata-rata resiliensi yang diperoleh sebelum diberikan intervensi adalah 47.6 yang terklasifikasi dalam memiliki resiliensi yang rendah, dan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata resiliensi adalah 51.2 dengan klasifikasi resiliensi rendah. Secara lebih rinci perbedaan nilai rata-rata resiliensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *peer counseling* atau konseling teman sebaya disajikan pada grafik berikut.



Grafik 3. *Trend* perbedaan nilai rata-rata resiliensi sebelum dan sesudah perlakuan

Berdasarkan Grafik 3. *trend* perubahan nilai rata-rata resiliensi sebelum dan sesudah perlakuan dapat dipaparkan bahwa terdapat perbedaan perubahan antara kelompok eksperimen yakni konseling teman sebaya dengan kelompok kontrol yakni konseling kelompok. Grafik tersebut menunjukkan secara umum kelompok eksperimen menunjukkan perubahan hasil *pretest* dan *posttest* secara signifikan yakni adanya perubahan dari klasifikasi rendah ke klasifikasi sedang. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan dari hasil *pretest* dan *posttest* yakni secara umum masih berada pada klasifikasi rendah baik *pretest* maupun *posttest*.

Analisis data terhadap pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik nonparametrik, karena data yang diolah hanya sedikit (<25) sehingga dianggap tidak berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis statistik *independent-sample/two independent samples Mann Whitney* (Santoso, 2003) untuk menguji keefektifan *peer counseling* untuk meningkatkan resiliensi. Hipotesis penelitian ditentukan sebagai berikut:

H₀: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan resiliensi.

H₁: ada perbedaan efektifitas antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan resiliensi.

Hasil uji statistik dengan teknik *Mann Whitney* menunjukkan data bahwa skor *Asymp. Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,001 (0,001<0,05), sehingga H₀ ditolak. Dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol,

artinya *peer counseling* efektif untuk meningkat resiliensi remaja pesantren Bahrul Ulum Jombang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui *pretest* skala resiliensi terdapat siswa yang memiliki tingkat resiliensi dalam kategori rendah sebanyak sepuluh orang yang selanjutnya dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kontrol secara acak. *Treatment* pada kelompok eksperimen mempergunakan *peer counseling*, sedangkan kelompok kontrol mempergunakan konseling realita.

Resiliensi dalam penelitian ini memiliki enam aspek yakni regulasi emosi, *implus control*, optimisme, kemampuan mengatasi masalah, empati, dan efikasi diri (Reivich & Shatte, 2020). Hasil penelitian melalui desain *pre-test and post-test control group design* secara umum menunjukkan ke enam aspek resiliensi tersebut mengalami kenaikan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Artinya sikap siswa secara umum menunjukkan sikap resiliensi.

Melalui penelitian eksperimen dengan rancangan *peer counseling*, semua anggota kelompok eksperimen dikondisikan untuk memiliki sikap resilien yang ditunjukkan dengan sikap empati, memiliki efikasi, bersikap optimis, pengaturan emosi yang baik, serta mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Siswa yang memiliki resiliensi yang rendah disebabkan oleh rendahnya *support system* baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan pertemanan (Southwick, 2012). Hubungan sosial, dukungan dari orang terdekat memberikan pengaruh terhadap pembentukan resiliensi individu. Individu yang dibesarkan dan berada dalam lingkungan sosial yang mampu menghadirkan dukungan akan menjadikan individu lebih memiliki resiliensi dibandingkan mereka yang berada pada lingkungan yang sebaliknya.

Senada dengan hal tersebut Reivich dan Shatte (Reivich & Shatte, 2002) menyebutkan bahwa kapasitas seseorang untuk menjadi resilien bukanlah jatah yang ditentukan secara genetik. Senada dengan Reivich dan Shatte, Grotberg (Grotberg, 1995) menyatakan bahwa resilience lebih bersifat dipelajari dari pada diturunkan. Melalui berbagai latihan setiap orang dapat menguasai daya lentur. Setiap orang memiliki kecakapan untuk melatih diri masing-masing untuk dapat menjadi resilien karena resiliensi berada dalam kontrol diri masing-masing individu. Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resiliensi, Reivich, & Shatte (Reivich & Shatte, 2002) melalui penelitiannya mereka mengungkapkan bahwa proses yang menentukan resiliensi individu adalah proses dinamika dalam bentuk interaksi yang kompleks antara komponen-komponen eksternal individu dengan dunia internalnya.

Peristiwa masa lampau yang tidak menyenangkan dan keadaan lingkungan yang aversif merupakan faktor diluar kontrol dindividu. Peristiwa masa lampau tidak mungkin bisa dirubah. Lingkungan yang tidak menyenangkan tempat dimana individu hidup, juga tidak mudah diubah sesuai dengan keinginan individu. Menurut Reivich, & Shatte, (2002), yang perlu diubah dan dimodifikasi adalah faktor internal individu, seperti misalnya gaya-gaya berfikirnya. Sekali gaya berfikir individu berubah, dia dapat menggunakan gaya berfikir yang telah berubah itu untuk mengatasi konsekuensi-konsekuensi negatif dari kejadian-kejadian masa lalu yang berada di luar kendali individu (misalnya kejadian traumatik pada masa kanak-kanak).

Melalui interaksi dan komunikasi interpersonal yang terjadi antara "konselor" teman sebaya dengan "konseli" teman sebaya, baik melalui interaksi-interaksi spontan tidak terstruktur, maupun melalui interaksi-interaksi terprogram yang dirancang oleh konselor ahli, keterampilan-keterampilan resiliensi dapat ditularkan. Melalui proses modeling misalnya, "konseli" teman sebaya dapat meniru dan menginternalisasi sikap, keterampilan, dan berbagai strategi tertentu yang tampak dari "konselor" sebaya pada saat-saat menghadapi masalah atau situasi-situasi adversif. "konselor" sebaya juga dapat secara langsung "mengajarkan" keterampilan-keterampilan resiliensi kepada teman sebaya pada saat mereka "curhat" tentang suatu masalah. Melalui wahana dan cara-cara yang demikian, resiliensi teman-teman sebaya akan meningkat.

Winfield (Winfield, 1994) mengingatkan bahwa resiliensi tidak cukup hanya semata-mata diajarkan, tetapi lebih dipelajari melalui interaksi sosial yang positif. Oleh karena itu semua komponen yang berada di lingkungan remaja hendaknya memberikan pelayanan secara hangat, respek, penuh perhatian dan penerimaan, serta empatik. Dengan cara demikian remaja akan memodeling tingkah laku positif orang-orang yang ada di sekelilingnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan resiliensi mereka.

Interaksi personal yang positif di antara remaja (antar teman sebaya) ditambah dengan dukungan positif dari keluarga dan sekolah, serta lingkungan sosialnya diharapkan dapat meningkatkan resiliensi remaja. Resiliensi individu tergambarkan dari tujuh faktor resiliensi yaitu: pengendalian emosi, pengendalian dorongan, optimisme, kemampuan melakukan analisis penyebab, empati, efikasi diri, serta kemampuan membuka diri. Kemampuan resiliensi adalah kemampuan yang lebih bersifat dipelajari, bukan sekedar diturunkan. Melalui konseling teman sebaya, resiliensi remaja dapat ditingkatkan

Hasil *posstest* yang dilakukan pada kelompok kontrol hanya mengalami perubahan tiga persen dari hasil *pretest*. Artinya, tidak ada perubahan peningkatan resiliensi pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan dari hasil *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bahwa adanya perlakuan khusus yang dilatihkan kepada subjek yang memiliki resiliensi yang rendah dapat berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi subjek.

Berdasarkan hasil rata-rata resiliensi yang diperoleh dari *pretest-posttest* pada kelompok eksperimen yang menunjukkan peningkatan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling teman sebaya (*peer counseling*) efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa pesantren. Penerimaan hipotesis dalam penelitian ini didukung dengan hasil yang akurat dari hasil analisis yang menunjukkan adanya perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yang diperoleh hasil lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan *peer counseling* efektif meningkatkan resiliensi siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *peer counseling* atau konseling teman sebaya terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja pesantren. Hasil tersebut didasarkan pada analisis statistik *Two-Independent-Sampel*

Test-Mann-Whitney U dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00, bahwa nilai z hitung > z tabel yaitu 3.315 dan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $0.001 < 0.05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelima konseli pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi yang lebih tajam dibandingkan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang sekiranya perlu dilakukan untuk penyempurnaan dan pengembangan kedepannya, Adapun saran yang diajukan antara lain: (1) untuk konselor diharapkan dapat memanfaatkan *peer counseling* dalam membantu penyelesaian masalah siswa, (2) untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pengembangan sehingga dapat menghasilkan panduan yang akseptabel dan dipatenkan, selain itu peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan subjek yang lebih luas tidak terbatas pada siswa pesantren.

DAFTAR RUJUKAN

- Astiti, P. S. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (*Peer Counseling*) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.
- Borg, W. R. (1983). dan Gall, MD. *Educational Research, An Introduction*, 113.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol diri dan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Jurnal Soul*, 5(2), 55–66.
- Fatnar, V. N., & Anam, C. (2014). Kemampuan interaksi sosial antara remaja yang tinggal di pondok pesantren dengan yang tinggal bersama keluarga. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 71–75.
- Fergus, S. & Zimmerman, M. . (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children : Strengthening the Human Spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Hadianti, W. Salsabila., Nurwati, N., & Darwis, S. R. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 129–389.
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kematangan Karir Pada Remaja Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1119–1123.
- Lerner, RM. & Galambos, N. (1998). Adolescent development: challenges and opportunities for research, program and policies. *Annual Review of Psychology*, 49, 413–446.
- Putri, D., & Rusli, D. (2020). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. Random House, Inc.
- Reivich, K. dan Shatte, A. (2020). *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. In *Three Rivers Press* (Vol. 57). Three Rivers Press.
- Santoso, S. (2003). *Mengatasi Berbagai Masalah dengan SPSS Versi 12*. PT Elex Media Komputindo.

- Siebert, A. (2005). *The Resiliency Advantage*. Practical Psychology Press.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445–533.
- Uyanto, S. S. (2009). *Pedoman Analisis Data dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Winfield, & L. F. (1994). *Developing resilience in urban youth*. Urban monograph series. US: North Central Regional Educational Laboratory.