

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bimbingan Kelompok

Alwisol mendefinisikan bimbingan kelompok adalah kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan adanya penyusunan rencana untuk pengambilan keputusan yang tepat dengan adanya dinamika kelompok sebagai wadah untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan dan konseling.¹ Prayitno menjelaskan layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang di berikan kepada konseli secara kelompok atau bersama supaya kelompok itu menjadi lebih besar, kuat, dan mandiri.² Sedangkan menurut Gibson & Mitchell bimbingan kelompok mengacu pada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman melalui aktivitas kelompok yang terencana dan terorganisasi.³ Winkel & Hastuti berpendapata bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan kelompok diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing individu-individu dalam kelompok, serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan.⁴

¹ Ulul Azam, *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah Teori dan Praktik*, (Sleman: Deepublish, 2016) h. 135

² Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Jakarta, Ghalia Indonesia, 1995), h. 61.

³ Robert L. Gibson & Marine H. Mitchell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) h. 257

⁴ Akhmad Rizkhi Ridhani, *Bimbingan Kelompok Religius: Pendekatan alternatif Membentuk Karakter Anak Islami*, (Kalimantan: LP2M Uniska MAAB 2017) h. 28

Jadi, bimbingan kelompok merupakan pemberian informasi dengan kegiatan kelompok kepada konseli secara terencana dan terorganisasi untuk menunjang perkembangan baik pribadi maupun sosial pada tiap individu untuk meningkatkan kerja sama sebuah kelompok. Pemberian bimbingan kelompok bertujuan untuk mengurangi atau menanggulangi perkembangan masalah atau kesulitan yang dihadapi oleh konseli⁵ dalam hal ini yaitu calon atlet *eSport*. Penyampaian informasi dalam bimbingan kelompok bisa berupa pembahasan mengenai masalah baik pribadi maupun sosial.⁶ Bahan sebagai bimbingan kelompok diperoleh dari pelatih atau pembimbing sebagai acuan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai individu maupun masyarakat serta dapat digunakan sebagai acuan dalam mengambil sebuah keputusan. Dengan layanan ini kemudian para *gamers*⁷ di pandu untuk mengemukakan pendapat mereka mengenai sesuatu untuk dijadikan topik-topik penting, dikembangkan dan dibuat langkah bersama dalam menangani masalah yang dihadapi kelompok.

Layanan bimbingan kelompok menurut Helena memiliki tujuan untuk dapat mengembangkan langkah-langkah bersama dalam menangani permasalahan dalam dinamika kelompok, sehingga diharapkan dapat menumbuhkan keterikatan antar anggota kelompok, menumbuhkan komunikasi yang baik, memahami satu sama lain dalam berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengambil sikap dan

⁵ Achmad Juntika, Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), h.17.

⁶ *Ibid.*, h. 23

⁷ *Gamers* merupakan sebutan bagi para pemain *game*

tindakan yang nyata untuk meraih cita-cita yang diinginkan sesuai apa yang diungkapkan dalam kelompok.⁸

Adapun tujuan bimbingan kelompok yang lain yaitu memberikan konseli kesempatan untuk belajar hal-hal baru yang berkaitan dengan pendidikan, karier, pemahaman pribadi dan sosial, memberikan konseli layanan sebagai sarana penyembuhan melalui dinamika kelompok, bimbingan kelompok lebih ekonomis dan hemat waktu dan sebagai dasar untuk melaksanakan layanan konseling individu agar lebih efektif.⁹ Dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu menjadikan atau membentuk pribadi mandiri, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungannya secara efektif.

a. Unsur-Unsur dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki unsur-unsur penting dalam pemberian layanan meliputi dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Unsur-unsur pelaksanaan bimbingan kelompok digunakan untuk mencapai tujuan kelompok.

1) Dinamika Kelompok

Terciptanya dinamika kelompok menurut Shertzer dan Stone yaitu adanya interaksi yang baik antar anggota

⁸ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h.73

⁹ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001) h. 14

kelompok untuk mencapai tujuan bersama sehingga kelompok lebih produktif aktif dan kreatif.¹⁰ Dinamika kelompok adalah suatu gambaran berbagai kualitas hubungan yang “positif”, “bergerak”, “bergulir”, dan “dinamis” yang menandai dan mendorong kehidupan suatu kelompok. Menurut Kurt Lewin, dalam Forsyth bahwa dinamika kelompok yaitu cara bereaksi individu untuk bertindak atas keadaan yang berubah dalam suatu kelompok.¹¹ Hartinah menjelaskan dinamika kelompok terbagi dalam tiga aspek yaitu sebagai berikut:

a) Komunikasi dalam kelompok

Proses komunikasi dalam kelompok akan menimbulkan pertukaran gagasan yang akan diubah menjadi sebuah simbol melalui media oleh komunikator kepada komunikan.

b) Kekuatan di dalam kelompok

Sebuah kelompok memiliki power yang saling mempengaruhi sehingga dapat membentuk kelompok menjadi lebih solid.

¹⁰ *Ibid.*, h. 32

¹¹ Sisca Folastris & Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Panduan Praktis Menyeluruh*, (Bandung: Mujahid Press, 2016) h. 10

c) Kohesi kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

d) Pemimpin kelompok

Bimbingan kelompok akan terlaksana dengan baik apabila memiliki pemimpin kelompok. Peran pemimpin kelompok sangat sentral dalam poses layanan ini, untuk lebih lanjut mengenai peran pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:¹²

- i. Stimulus emosional (*motional stimulation*):
memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- ii. Peduli (*caring*): memberi dorongan kepada anggota untuk saling mengasihi, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- iii. Memberikan pengertian (*meaning attribution*):
menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
- iv. Fungsi eksekutif (*excecutive function*): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saran-saran.

¹² Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek...*, h. 45

2) Anggota kelompok

Unsur lain dari layanan bimbingan kelompok yaitu anggota kelompok. Tanpa anggota kelompok tidak mungkin bisa disebut kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus di laksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu¹³:

- a) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok
- b) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- c) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu tercapainya tujuan bersama.
- d) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- e) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- f) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- g) Berusaha membantu anggota lain.

Layanan bimbingan kelompok terbagi atas tiga kelompok, yaitu kelompok kecil terdiri dari 2 sampai dengan 6 orang, kelompok sedang terdiri dari 7 sampai dengan 12

¹³ Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusumawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), h.30.

orang, dan kelompok besar terdiri dari 13 sampai dengan 20 orang.¹⁴

b. Asas Bimbingan Kelompok

Sebagai penunjang keberhasilan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tentunya ada beberapa asas-asas yang harus dipatuhi oleh kelompok yaitu sebagai berikut¹⁵:

- 1) Asas kerahasiaan, anggota kelompok harus dapat merahasiakan semua informasi dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak untuk orang lain ketahui.
- 2) Asas Keterbukaan, konseli terbuka dan tidak berpura-pura dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima informasi dan materi dari luar yang berguna bagi perkembangan dirinya. Agar konseli dapat terbuka, konselor terlebih dahulu harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.
- 3) Asas kesukarelaan, pada asas ini menghendaki konseli kesukaan dan kerelaan dalam mengikuti dan menjalankan kegiatan yang diperlukan oleh konseli sendiri.
- 4) Asas kekinian, yakni anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan belaku sekarang. Hal-hal yang telah lalu dianalisis dan disangkut-pautkan kepentingan pembahasan hal-hal yang terjadi dan berlaku

¹⁴ Dr. Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2006), h.23

¹⁵ Akhmad Rizkhi Ridhani, *Bimbingan Kelompok Religius...*, h. 45-56

sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.

- 5) Asas kenormatifan, berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakerama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

c. Tahapan pemberian Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno mengungkapkan lima tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap penyimpulan, tahap penutup.¹⁶ Sedangkan menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu¹⁷:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

¹⁶ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012) h. 170.

¹⁷ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling...*, h. 132

3) Tahap inti

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

4) Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok

Tahapan bimbingan kelompok dari segi keislaman menurut Akhmad Rizkhi Ridhani tidak ada perbedaan yang mencolok melainkan layanan ini mengadopsi tahapan-tahapan dari bimbingan kelompok pada umumnya namun tahapan dalam bimbingan kelompok religius keislaman menggabungkan dengan nilai-nilai Islam dalam proses pelaksanaannya. Tahapan bimbingan kelompok religius keislaman adalah sebagai berikut:¹⁸

1) Tahap Pra-kegiatan

Tahap pra-kegiatan sebagai tahap awal proses layanan bimbingan kelompok merupakan tahap untuk menumbuhkan keakraban dan kenyamanan dalam pemberian layanan selanjutnya. Pada tahap ini diawali dengan berdoa kepada sang kuasa lalu dilanjutkan saling berkenalan satu sama lain tak terkecuali pemimpin kelompok.

¹⁸ Akhmad Rizkhi Ridhani, *Bimbingan Kelompok Religius...*, h. 47-57

2) Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan dilakukan oleh pemimpin kelompok, adapun peran dan fungsi pemimpin kelompok pada tahap ini yaitu:

- a) Pemimpin kelompok menyampaikan topik/tema dalam bimbingan kelompok religius keislaman
- b) Pemimpin kelompok menyampaikan tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok religius keislaman.
- c) Pemimpin kelompok menjelaskan alur yang harus dilalui dalam mencapai tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok religius keislaman.
- d) Pemimpin kelompok mengemukakan tentang dirinya secara terbuka dan menyampaikan peranannya sebagai pemimpin kelompok.
- e) Pemimpin kelompok menampilkan perilaku dan komunikasi yang mengandung unsur penghormatan, ketulusan hati, kehangatan, simpati dan empati kepada anggota kelompoknya.

3) Tahap Peralihan

Tahap ini untuk melihat sejauh mana perkembangan dinamika kelompok yang terjadi dan memastikan anggota kelompok siap untuk menuju tahap selanjutnya yaitu tahap inti dari bimbingan kelompok, Kemudian memastikan anggota kelompok siap, mengerti alur pelaksanaan dan paham akan

peran dalam layanan bimbingan kelompok religius keislaman. Selain itu penyampaian mengenai ayat al-Quran dan Hadis juga diperlukan sebagai pedoman dan pengetahuan supaya bersungguh-sungguh dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

4) Tahap kegiatan

Tahap inti dari layanan ini yaitu tahap kegiatan, pemimpin dan anggota kelompok membahas tema yang telah ditentukan sebelumnya. Tema dijadikan acuan untuk membahas hambatan-hambatan yang dihadapi setiap anggota kelompok. Keaktifan dan keikutsertaan anggota kelompok sangat menentukan keberhasilan layanan. *Reinforcement* diperlukan untuk memunculkan dinamika kelompok agar semua hambatan yang ada dapat terselesaikan.

5) Tahap Evaluasi

Tahap kegiatan telah terlampaui kemudian masuk dalam tahap evaluasi, tahap ini konselor atau pemimpin kelompok mengevaluasi menjadi dua yaitu evaluasi proses dan evaluasi hasil. Tahap evaluasi proses dilakukan untuk menganalisis proses yang telah dilakukan dari tahap pra-kegiatan hingga tahap inti kegiatan hal ini dilakukan untuk melihat perkembangan dinamika kelompok. Analisis proses digunakan sebagai acuan untuk proses layanan yang akan datang apa saja

peluang dan tantangan yang dihadapi, sehingga anggota kelompok merasakan manfaat dari layanan yang diberikan.

6) Tahap Penutup

Sebagai tahap akhir dari bimbingan kelompok di tutup dengan berdoa kepada Allah SWT supaya mendapat berkah dan hidayah serta selalu dalam lindungan-Nya. Selain itu, juga mengatur jadwal pertemuan berikutnya untuk nanti melihat perkembangan dari layanan bimbingan kelompok.

2. Teknik Permainan Simulasi (*Simulation Games*).

Permainan simulasi merupakan sebuah permainan yang bertujuan untuk merefleksikan situasi sesuai dengan kehidupan nyata. Teknik ini gabungan dari dua teknik dalam layanan bimbingan kelompok yaitu teknik permainan peran dan teknik diskusi.¹⁹ Layanan bimbingan kelompok dengan teknik ini di aplikasikan sebagai motivasi anggota kelompok untuk dapat menumbukan agar tercipta dinamika kelompok, perlu adanya permainan yang kompetitif, efektifis dan menggembirakan. Terdapat ciri-ciri dari teknik permainan simulasi dalam bimbingan kelompok yaitu sederhana, menggembirakan, menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan, meningkatkan keakraban dan diikuti oleh semua anggota kelompok.

Penggunaan teknik permainan simulasi baik untuk kepentingan belajar maupun bimbingan didasarkan pada pikiran bahwa belajar secara berarti dapat terjadi apabila anggota kelompok dapat menyatu dan akrab

¹⁹ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: UM Press, 2006) h.118

dengan lingkungan belajarnya. Tatiek mengemukakan langkah-langkah dalam membuat sebuah permainan simulasi yaitu sebagai berikut:²⁰

- a. Meneliti masalah yang banyak dialami, terutama yang menyangkut bidang pendidikan, dan sosial.
- b. Merumuskan tujuan yang ingin dicapai dengan media permainan. Proses ini anggota kelompok atau klien ikut serta di dalamnya.
- c. Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai sebagai alat bantu dalam menyelesaikan topik yang akan dikerjakan, misalnya alat-alat yang diperlukan, buku sumber, dan waktu yang sesuai untuk mengerjakan antara konselor dan klien.
- d. Memilih situasi dalam kehidupan sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan klien. Pelajari struktur situasi tersebut, dan aturan-aturan yang mengatur perilaku mana yang dibolehkan dan perilaku mana yang tak boleh dilakukan.
- e. Membuat model atau skenario dari sesuatu yang sudah dipilih. Identifikasi siapa saja dan berapa orang yang akan terlibat dalam permainan tersebut.
- f. Membuat alat-alat permainan simulasi.

3. Resiliensi

Secara etimologi, resiliensi merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya pegas, daya kenyal atau kegembiraan.²¹ Resiliensi merupakan konsep dari para ahli

²⁰ *Ibid.*

²¹ John M. Echols, & H. Shadily, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia. 2003) h. 480

behavioral dalam rangka usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) dan untuk mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi tekanan.²² Resiliensi merupakan sebuah kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit.²³ Menurut Reivich & Shatte Individu dianggap sebagai seseorang yang memiliki resiliensi jika mereka mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma dan terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif.²⁴ Sedangkan menurut Rutter memaparkan bahwa resiliensi merupakan istilah untuk menggambarkan ketahanan yang relatif terhadap risiko psikososial, istilah resiliensi mengacu pada fenomena mengatasi stres atau kesengsaraan.²⁵

Resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Adapun dimensi resiliensi menurut pandangan Islam yaitu bertindak efektif dengan ucapan baik, mengelola diri dan menahan diri,

²² L. McCubbin, *Chalange to The Definition of Resilience*, Paper Presented at The Annual Meeting of the American Psychological Association in San Francisco, 24-28 Agustus 2001, h. 2

²³ K. Reivich & A. Shatte, *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*, (New York: Broadway Books, 2002) h. 1

²⁴ Ahmad Junaedi Salim Pulungan dan Tarmidi, *Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang Beresiko Putus Sekolah Di Masyarakat Pesisir*, *Predicara* Volume.1 Nomor. 2 Desember 2012, h 48

²⁵ Dewi Suprihatin, Nandang Rusmana, Nandang Budiman, *Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercises untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa*, *Jurnal Penelitian Pendidikan* Vol. 18 No.03 2018, h. 285

berfikir untuk menyelesaikan masalah, memiliki keyakinan bahwa diri individu mampu melaluinya, ikhlas dan bangkit menuju perubahan.²⁶

Resiliensi mengacu pada pola adaptasi individu yang positif dalam menghadapi permasalahan yang terjadi, setidaknya ada dua kondisi untuk menggambarkan ketahanan individu dalam beradaptasi tersebut yaitu kesiapan individu dalam beradaptasi terhadap permasalahan yang telah terjadi dan kemampuan individu untuk terus berfungsi sebagai manusia dalam menghadapi masalah tersebut. Selain itu secara umum definisi resiliensi juga mengacu kepada kekuatan coping yang dihasilkan dari persepsi individu terhadap tantangan, kesulitan dan kemampuan menghadapi stresor dengan baik.²⁷

Jadi, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang mengelola diri untuk dapat tetap bertahan, beradaptasi dan tetap tangguh dalam situasi sulit dengan cepat kembali pulih dari kondisi tertekan sehingga individu mampu menghadapi stresor dengan baik. Sehingga dari pendapat ini resiliensi dipandang penting untuk dimiliki oleh setiap individu agar individu dapat terus berkembang ke arah yang positif.

a. Sumber Pembentuk Resiliensi

Menurut Grotberg sumber resiliensi individu ada tiga yang saling berkaitan satu sama lain untuk menentukan masa depan

²⁶ Dita Eka Cahyani, *Hubungan antara syukur dengan resiliensi pada siswa tuna rungu di SMALB-B Pembina Tingkat Nasional Lawang*. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013, h. 32-33

²⁷ Amien Wahyudi, Agus Supriyanto, Siti Partini S. U, *Analisis Validitas dan Reliabelitas Skala Resiliensi Individu*, The 8th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto, h. 48

resiliensi individu, disebut dengan *three sources of resilience*, yaitu *I have, I am, dan I can*.²⁸

1) *I have* merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan seberapa besar dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* memiliki beberapa kualitas yang mempengaruhi dalam pembentukan resiliensi, yaitu:

- a) Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh
- b) Struktur dan peraturan yang ada dalam lingkup keluarga
- c) Model-model peran
- d) Dorongan seseorang untuk mandiri (otonomi)
- e) Akses terhadap fasilitas layanan seperti kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

2) *I am* merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Kualitas pribadi individu yang mempengaruhi *I am* dalam pembentukan resiliensi yaitu sebagai berikut:

- a) Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang
- b) Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain
- c) Mampu merasa bangga dengan dirinya sendiri
- d) Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tidakannya.
- e) Optimis, percaya diri, dan penuh harap akan masa depan.

²⁸ *Ibid.*, h. 45-46

3) *I can* adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatannya sendiri. Penilaian ini atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber dari resiliensi ini meliputi:

- a) Kemampuan berkomunikasi
- b) Memecahkan masalah (*problem solving*)
- c) Mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls
- d) Kemampuan dalam mengukur tempramen sendiri dan orang lain
- e) Kemampuan Menjalin hubungan yang saling mempercayai

Ketiga komponen akan saling mempengaruhi perilaku individu menjadi relatif stabil, *i have* sebagai *external support*, *i am* sebagai *inner strenght* dan *i can* sebagai *interpersonal and problem solving skills*. Respon-respon itu yang akan membentuk pribadi resilien menjadi bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi.

b. Faktor Resiliensi

Resiliensi memiliki kemampuan dasar seperti yang diungkapkan Reivich & Shatte ada tujuh faktor untuk membentuk resiliensi individu yaitu: *Emotion regulation*, *Impuls control*,

*Optimism, Causal analysis, Emphaty, Selfefficacy dan Reaching out.*²⁹

1) Regulasi Emosi (*Emotion regulation*)

Kemampuan ini individu akan tetap dalam kondisi tenang walaupun kondisi tertekan. Kurangnya kemampuan untuk mengatur emosi saat membangun hubungan dengan orang lain menjadikan diri individu kesulitan melakukan hal itu. Namun jika individu dapat meregulasi emosi akan mudah dalam mengelola respons ketika berinteraksi dengan masyarakat bagaimanapun kondisi lingkungannya.

Reivich dan Shatte juga mengungkapkan bahwa ada dua keterampilan yang dapat mempermudah individu dalam meregulasi emosi, yaitu tenang (*calming*): keterampilan untuk meningkatkan kontrol individu terhadap respons tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara relaksasi dan focus (*focusing*): keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu dalam menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Kedua keterampilan individu ini apabila dapat dikelola dengan baik, dapat mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga pikiran untuk tetap fokus ketika banyak masalah, serta menurunkan stress yang ada.

²⁹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, (Jakarta: Prenada Media, 2018) h. 51-56

2) Pengendalian impuls (*Impuls control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

3) Optimisme (*Optimism*)

Optimisme menunjukkan bahwa individu yang resilien. Optimisme adalah seseorang yang dapat melihat masa depan dirinya dapat sukses dan mampu mengatasi hambatan di masa mendatang. Optimisme yang dibangun tentunya adalah optimisme yang realistis, yaitu suatu kepercayaan terwujud di masa mendatang apabila diiringi dengan usaha untuk mewujudkannya.

4) Analisis Penyebab Masalah (*Causal analysis*)

Causal analysis adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi masalah secara akurat dari permasalahan yang dihadapinya. Analisis penyebab masalah berhubungan dengan gaya berfikir eksplanatorik. Individu dikatakan resilien dalam hal ini apabila mempunyai kognitif yang fleksibel, dapat mengidentifikasi sumber masalah tanpa menyalahkan orang lain yang telah diperbuat demi menjaga harga diri dengan kata lain membebaskan dari rasa bersalah terhadap dirinya.

5) Empati (*Empathy*)

Empati mengaitkan bagaimana individu mampu membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan menangkap apa yang dipikirkan atau dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

6) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri mencerminkan sebuah keyakinan bahwa dirinya mampu memecahkan masalah dan menghadapinya untuk mencapai kesuksesan. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu, berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakannya itu tidak berhasil. Efikasi diri yaitu hasil dari hasil pemecahan masalah sehingga individu seiring dengan berjalannya waktu berhasil membangun kesuksesan sedikit demi sedikit dalam upaya menghadapi masalah, maka efikasi diri tersebut akan terus meningkat.

7) *Reaching out*

Resiliensi bukan hanya sekedar seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi musibah dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kapasitas individu meraih aspek positif dari sebuah keterpurukan yang terjadi.

c. Tahapan Resiliensi

O'Leary dan Ickovics (dalam Coulson) menyebutkan empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) antara lain yaitu:³⁰

1) Mengalah

Merupakan suatu kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan. Level ini merupakan kondisi ketika individu menemukan atau mengalami kemalangan yang terlalu berat bagi mereka. *Outcome* dari individu yang berada pada level ini berpotensi mengalami depresi, narkoba dan pada tataran ekstrim bisa sampai bunuh diri.

2) Bertahan (*survival*)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan. Efek dari pengalaman yang menekan

³⁰ R. Coulson, *Resilience and Self-Talk*, Thesis, University Students: University of Calgary, 2006, h. 5

membuat individu gagal untuk kembali berfungsi secara wajar.

3) Pemulihan (*Recovery*)

Yaitu kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya. Dengan begitu, individu dapat kembali beraktifitas untuk menjalani kehidupan sehari-harinya, mereka juga mampu menunjukkan diri mereka sebagai individu yang resilien.

4) Berkembang Pesat (*Thriving*)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek. Pengalaman yang dialami individu menjadikan mereka mampu menghadapi dan mengatasi kondisi yang menekan, bahkan menantang hidup untuk membuat individu menjadi lebih baik.

d. Resiliensi dalam Islam

Secara teologis, al-Qur'an merupakan kitab yang mengatur kehidupan manusia paling lengkap, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam pendidikan dan berbagai dimensi sosial yang lainnya, demikian juga tentang bangkit dari keterpurukan (resiliensi), sebagaimana di jelaskan dalam al-Qur'an:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ
 الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۚ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ
 وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ
 آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata “kapankah datang pertolongan Allah?” ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat, (QS Al Baqarah, ayat; 214).

Sebagai umat Islam resiliensi wajib dimiliki oleh seorang muslim, dengan resiliensi yang dimiliki keimanan hamba telah teruji dan ketangguhan dirinya. Indikator seseorang dikatakan resilien dalam konsep Islam yaitu *pertama*, bersikap sabar: memiliki kekuatan hati dan jiwa dalam menerima seluruh problematikan kehidupan yang sangat berat baik lahir maupun batin. *Kedua*, Bersikap optimis dan pantang menyerah, yaitu hadirnya keyakinan yang kuat bahwa bagaimana pun sulitnya ujian, cobaan, dan halangan yang terdapat dalam hidup ini pasti dapat diselesaikan dengan baik dan benar selama adanya upaya bersama Allah SWT. Dan lenyapnya sikap keputusasaan dalam proses meniti rahmat-rahmat-Nya yang bertaburan di dalam kehidupan ini dengan berbagai bentuk, macam, dan rupanya. *Ketiga*, Berjiwa besar, yakni hadirnya kekuatan untuk tidak takut mengakui kekurangan, kesalahan, dan kekhilafan diri, lalu hadir pula kekuatan untuk belajar dan mengetahui bagaimana

cara mengisi kekurangan diri dan memperbaiki kesalahan diri dari orang lain dengan lapang dada.³¹

4. *Atlet eSport*

Atlet adalah seseorang yang ahli atau profesional dalam kegiatan olahraga di mana orang mengembangkan dan melatih kemampuan mental atau fisik sedangkan *eSport* berarti segala bentuk aktivitas fisik baik partisipasi atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan mental dengan baik untuk kesejahteraan, membentuk hubungan sosial atau mendapatkan hasil dalam persaingan di semua tingkatan dengan media elektronik sebagai perangkatnya.³²

Tobias mendefinisikan atlet *eSport* yaitu seseorang yang ahli atau profesional dalam kegiatan olahraga di mana orang mengembangkan dan melatih kemampuan mental atau fisik dalam penggunaan teknologi informasi dan komunikasi.³³

Jadi, atlet *eSport* merupakan seseorang yang profesional dalam kegiatan olahraga guna melatih kemampuan fisik dan mental dengan menggunakan perangkat elektronik dalam setiap pertandingannya.

Terdapat beberapa ciri-ciri khusus atlet *eSport* ini yaitu sebagai berikut:

³¹ Evita Yuliatul Wahidah, *Resiliensi Perspektif Al-Quran*, Jurnal Islam Nusantara, Vol. 02 No. 01, h. 111-116

³² Mariona Rosell Llorens, *eSport Gaming: The Rise of a New Sports Practice*, *Sport, Ethics and Philosophy* Vol. 11 2017, h. 1-10.

³³ Julia Christophers and Tobias Scholz, *eSports Yearbook 2017/16*, (Germany: Demand GmbH, Norderstedt, 2017) h. 10

- a. Pertandingan berlangsung dalam bentuk permainan digital dengan menggunakan komputer atau ponsel pintar, begitupun dengan proses latihannya.
- b. Atlet *eSport* memegang penuh kendali digitalnya yaitu memainkan game (materi berhak cipta) dan bermain secara sportif dalam sebuah *game*.
- c. Pemilihan media elektronik sebagai fitur khusus yang paling penting sebagai medium agar olahraga dapat terlaksana.
- d. Proses latihan olahraga dilakukan menggunakan karakter dalam setiap permainan, para *gamer* mengoperasikan karakter untuk membuat karakter tampil.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis kaji mengenai Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Ketangguhan Diri (Resiliensi) Atlet *eSport* yaitu:

1. Penulis	Myta Devi Nurdian & Zainul Anwar
Judul	Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (<i>difable</i>)
Metode Penelitian	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>pretest-posttest control group design</i>
Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik (<i>difable</i>).
Perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini teknik yaitu pada penelitiannya menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>pretest-posttest control group design</i>

	Persamaan	Sama-sama menggunakan teori Resiliensi dan penelitiannya menggunakan metode eksperimen
2.	Penulis	Uli Bashirah, Elni Yakub dan Raja Arlizon
	Judul	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 5 Pekanbaru
	Metode Penelitian	Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i> .
	Hasil	Dengan hasil layanan bimbingan kelompok memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap peningkatan resiliensi siswa.
	Perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini yaitu objek dan yang diteliti berbeda
	Persamaan	Layanan yang digunakan sama yaitu Bimbingan Kelompok dan Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i> .
3.	Penulis	Dewi Suprihatin, Nandang Rusmana, dan Nandang Budiman
	Judul	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Group Exercises</i> untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa
	Metode Penelitian	Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metode quasi eksperimen dengan desain <i>non-equivalent pretest-posttest control-group design</i> .
	Hasil	Temuan penelitian menghasilkan program bimbingan kelompok dengan teknik <i>group exercises</i> efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa di SMAN 1 Kota Bekasi. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa korelasi antara bimbingan kelompok dengan teknik <i>group exercises</i> sebagai variabel independen dan resiliensi siswa sebagai variabel dependen cukup kuat.
	Perbedaan	Teknik bimbingan yang digunakan <i>group exercises</i> dan Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dan metode <i>quasi eksperimen</i> dengan desain <i>non-equivalent pretest-posttest control-group design</i> .
	Persamaan	Layanan yang digunakan sama yaitu bimbingan kelompok dan teori yang digunakan untuk mengembangkan resiliensi seseorang

C. Kerangka Berpikir

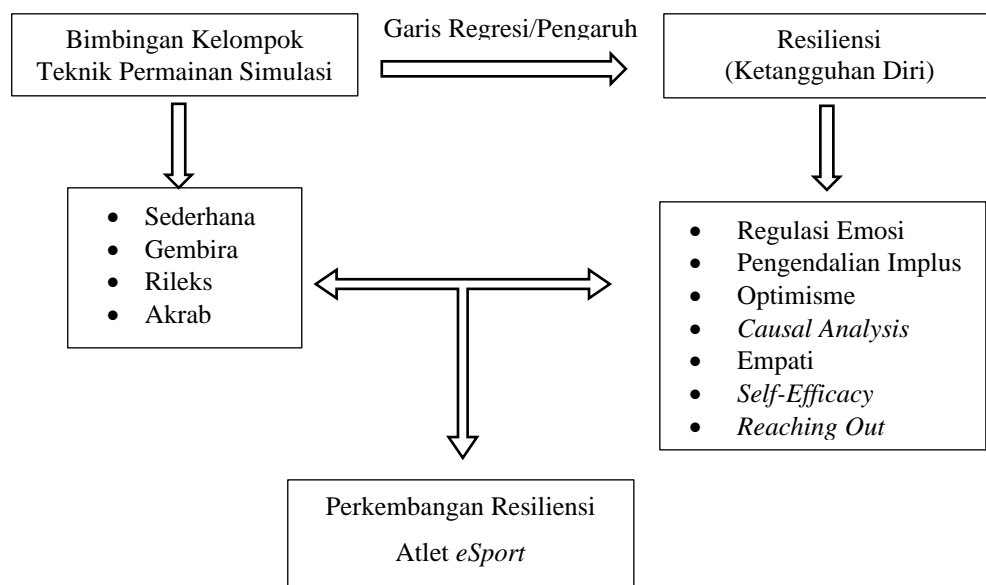
Kerangka berpikir adalah argumentasi dalam merumuskan hipotesis yang merupakan jawaban bersifat sementara terhadap masalah yang diajukan. Kerangka berpikir juga merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penting. Selain itu kerangka berpikir juga menjelaskan secara teoritis pertautan antara variabel yang akan diteliti.

Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian informasi dengan kegiatan kelompok kepada konseli secara terencana dan terorganisasi untuk menunjang perkembangan baik pribadi maupun sosial pada masing-masing individu dalam meningkatkan kerja sama sebuah kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat teknik permainan simulasi bertujuan untuk merefleksikan situasi-situasi yang terdapat dalam kehidupan nyata, dengan teknik ini klien diajak untuk bermain secara nyata atau mensimulasikan kejadian seolah-olah nyata.

Sedangkan resiliensi merupakan kemampuan seseorang mengelola diri untuk dapat tetap bertahan, beradaptasi dan tetap tangguh dalam situasi sulit dengan cepat kembali pulih dari kondisi tertekan sehingga individu mampu menghadapi stresor dengan baik.

Berikut kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Gambar 2.1: Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis secara etimologi terdiri dari dua kata, yaitu *hypo* dan *thesis*. *Hypo* memiliki arti kurang sedangkan *thesis* artinya pendapat. Kata tersebut melebur sehingga menjadi *hypotesis* dalam bahasa Indonesia menjadi hipotesa kemudian berubah lagi menjadi hipotesis. Hipotesis merupakan suatu kesimpulan yang masih perlu penyempurnaan. Hipotesis adalah sebagai kesimpulan penelitian yang perlu disempurnakan dengan adanya bukti-bukti kebenaran untuk membuktikannya melalui penelitian dengan menguji hipotesis menggunakan data di lapangan.³⁴ Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁵

³⁴ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008) h. 75

³⁵ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Cet. 4 (Bandung: Alfabeta, 2011) h. 64

Hipotesis pada penelitian ini yang diajukan oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): atlet *eSport* dapat mengembangkan ketangguhan diri (*Resiliensi*) dengan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi.
2. Hipotesis Nol (H_0): atlet *eSport* tidak dapat mengembangkan ketangguhan diri (*Resiliensi*) dengan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi.

Artinya dengan adanya bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi dapat atlet *eSport* diharapkan dapat mengembangkan ketangguhan diri (*Resiliensi*) yang mereka miliki.