

Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Bibliotherapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Anak Berhadapan Hukum (ABH) Di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Provinsi Bengkulu

A. Latar Belakang

Anak adalah amanah yang harus dijaga, dipenuhi haknya, dididik dan dibesarkan menurut tuntunan yang ada. Orang tua berkewajiban membekali anak dengan pendidikan yang baik, sehingga anak memiliki keluhuran budi pekerti, ahlak mulia, sikap yang baik, serta menjadi penyejuk hati. salah satu ayat yang menjelaskan tentang kewajiban mendidik anak terkandung dalam surat At-Tahrim ayat 6 yang artinya: “ Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka¹. ” Mendidik anak dimaknai tidak hanya diserahkan pada sekolah saja, namun yang paling utama adalah pendidikan dalam keluarga. setiap anak yang lahir memiliki potensi dan keistimewaan masing-masing, setiap anak memiliki fitrah-fitrah kebaikan, ketika anak melakukan perilaku menyimpang atau kenakalan, lingkunganlah yang telah memberikan kontribusi untuk itu sebagaimana diriwayatkan dalam hadist (HR.Bukhari) “ Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka hanya kedua orang tuanya lah yang akan menjadikannya seorang Yahudi atau seorang Nasrani, atau seorang Majusi.²

Dari Hadis di atas dapat dimaknai bahwa lingkungan (orang tua, sekolah, dan masyarakat sekitar) sangat besar pengaruhnya dalam menjadikan anak berperilaku baik atau sebaliknya. begitupula dengan Anak Berhadapan dengan Hukum yang biasa disebut dengan istilah ABH atau ANDIK, merupakan anak yang pada dasarnya baik, namun karena kondisi lingkungan, keluarga bercerai atau *broken home*, pengaruh teman-teman, salah pergaulan sehingga mereka melakukan berbagai bentuk kenakalan. Anak berhadapan dengan hukum merupakan narapidana anak yang ditempatkan di Lembaga pemasyarakatan khusus anak. tahanan anak berbeda dengan tahanan dewasa, anak lebih dimaknai sebagai individu yang melakukan berbagai tindak kejahatan, masih atas dasar kenakalan. Sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang No.12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, pembinaan bagi narapidana anak dilakukan sesuai dengan konsep pemasyarakatan dengan tujuan untuk memberikan bimbingan kepada anak didik lembaga pemasyarakatan agar menyadari kesalahannya, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana di kemudian hari dengan harapan anak dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat serta dapat menjalankan status dan perannya sebagai warga negara yang bertanggungjawab dan aktif dalam pembangunan³. Sebagai bentuk usaha dalam mewujudkan amanat dari undang-undang tersebut, Lembaga

¹ Al-Qur'an Surat At-Tahrim ayat 6, *Al-Qur'an & Terjemahannya*, Cordoba, Bandung, 2012

² HR. Bukhari. No.1296.Kitab Tafsir Qur'an.

³ Undang-undang Tentang Perlindungan Anak No.12 Tahun 1995.

Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Provinsi Bengkulu berusaha untuk melakukan berbagai program pembinaan terhadap anak di Lapas yang bekerjasama dengan Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (PKBI), dan beberapa LSM, perpustakaan daerah, serta dinas pendidikan kota.

Berdasarkan survey awal peneliti pada bulan Januari 2018 terhadap kondisi awal di LPKA, dari kondisi ruang untuk pembinaaan masih dititipkan di lapas dewasa, di samping itu kondisi di LPKA juga memiliki tata-tertib yang cukup ketat guna mendisiplinkan ABH, mulai dari kondisi makanan, jadwal beribadah, kegiatan mengikuti jadwal yang sudah terprogram di LPKA, kondisi ini tentu membuat beberapa anak menjadi stressor tersendiri bagi ABH, terutama bagi tahanan yang baru masuk, meskipun pihak LPKA sudah berusaha untuk membuat program yang ramah anak, kerjasama dengan beberapa LSM, seperti PKBI, Yayasan Pesona Bengkulu, dan Komunitas Gerakan Pemuda Sholeh serta dengan pihak pendidikan kota. Kondisi tahanan atau lapas yang masih dititipkan di lapas dewasa, ruang gerak yang masih terisolasi, masa tahanan yang cukup panjang, kondisi terpisah dari keluarga, situasi ini menuntut ABH untuk dapat bertahan atau resiliensinya harus mampu berkembangan dengan baik meskipun berada pada situasi dan kondisi yang sulit. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dengan kondisi dan situasi yang menekan, atau kemampuan seseorang dalam bertahan dengan kondisi dan situasi yang sulit.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara awal dengan relawan dari PKBI mengungkapkan bahwa untuk pembinaan di LPKA yang bekerjasama dengan pihak PKBI serta beberapa LSM lainnya memberikan berbagai kegiatan baik yang sifatnya klasikal maupun kelompok untuk mengubah *mindset* atau pola pikir yang lebih positif terhadap ABH. Namun Indikasi yang menunjukan bahwa ABH yang dibina masih memiliki resiliensi yang rendah misalnya, frekuensi perkelahian yang hampir terjadi setiap harinya, keseriusan dan semangat dalam mengikuti materi kegiatan yang masih rendah, serta terjadinya perilaku residivis (pengulangan kembali perilaku kenakalan) pasca bebas, hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk mengambi hikmah atau pelajaran dari kejadian yang dialami masih masih perlu dibina dan dikembangkan lagi. kegiatan pembinaan yang dilakukan di LPKA dalam bentuk pembinaan keterampilan *life skill* berupa kegiatan kesenian doll, membuat patung, puisi dan musik, pembinaan psikologis belum dilakukan secara rutin, atau belum terjadwal dengan baik, selanjutnya kegiatan pembinaan keagamaan dilakukan oleh gerakan pemuda sholeh, yang kegiatanya berupa cermah dan belajar mengaji. dari kegiatan pembinaan yang dilakukan masih memfokuskan pada aspek *life skill* dan kegiatan keagamaan, namun untuk aspek psikologis masih sangat minim⁴.

⁴ Wawancara Awal dengan relawan PKBI yang aktif di LPKA (Avril Utami) pada tanggal 20 Agustus 2018

Kegiatan pembinaan *life skill* yang dilakukan sudah cukup bagus, namun aspek psikologis dari ABH juga harus dimatangkan sehingga ketika bebas, ABH akan merasa lebih siap untuk menerima kondisi diri baik dalam bentuk pujian maupun celaan secara lebih objektif, sehingga apa pun penilaian lingkungan terhadap mereka sudah siap menerima, dan bisa dimungkinkan untuk mengurangi perilaku residivis atau pengulangan terhadap tindak pidana kejahatan. Kegiatan pembinaan di LPKA Provinsi Bengkulu baik pembinaan keagamaan, maupun materi motivasi masih diberikan dengan format klasikal dan dengan metode ceramah, selain itu pihak perpustakaan daerah pun sudah menyediakan perpustakaan keliling khusus untuk ABH, namun kegiatan atau aktifitas ini tidak dilakukan secara terbimbing, dan tidak diikuti dengan baik oleh ABH, selanjutnya untuk kegiatan terapi-terapi psikologis terhadap anak ABH belum dilakukan. sehingga penulis tertarik untuk melakukan terapi dan penyampaian materi dengan menggunakan bahan bacaan yang terbimbing, yaitu teknik bibliotherapy. Bibliotherapy adalah teknik pemberian bantuan dari fasilitator kepada peserta melalui metode membaca menggunakan literature, penggunaan sastra atau pustaka seperti esensi buku atau bahan bacaan yang sudah diseleksi sesuai dengan perilaku yang hendak diubah.⁵

Berdasarkan fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan Judul **Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Metode Bibliotherapy dalam meningkatkan Resiliensi ABH Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Provinsi Bengkulu.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi ABH kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan metode *bibliotherapy* ?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi ABH kelompok kontrol, sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi ABH kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan:

5 Lehr, F.(1981). Bibliotherapy. *Journal of Reading*. 25 (1): 76-9.

1. Perbedaan yang signifikan resiliensi ABH kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan metode *bibliotherapy*.
2. Perbedaan yang signifikan resiliensi ABH kelompok kontrol, sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
3. Perbedaan yang signifikan antara resiliensi ABH kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

D. Manfaat dan Kontribusi Penelitian

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, khasanah keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya terkait dengan modifikasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy*.
 - b. Sebagai salah satu rujukan teori bagi peneliti lanjutkan dalam meneliti bidang yang sama dengan permasalahan yang lebih kompleks.
2. Manfaat Paraktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kegiatan yang terprogram pada saat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang melakukan Praktik Lapangan (PPLBKI) di LPKA.
 - b. Penelitian ini merupakan salah satu solusi dalam melakukan variasi dan kegiatan yang lebih kreatif dalam meningkatkan kebiasaan dan ketertarikan bagi ABH dalam membaca buku, serta menjadi salah satu alternatif jawaban terhadap perilaku residivis (pengulangan) perilaku kejahatan atau kenakalan yang disebabkan oleh ketidaksiapan aspek psikologis yang merupakan bagian dari resiliensi ABH terhadap pujian dan celaan dari masyarakat terhadap setatusnya sebagai mantan tahanan anak pasca bebas dari LPKA.
 - c. Penelitian ini sebagai salah usaha untuk memaksimalkan kegiatan kerjasma atau MoU dengan pihak perpustakaan daerah yang menyediakan buku bacaan khusus ABH, yang selama ini belum dilakukan secara terbimbing.

E. Penelitian yang Relevan (Review Literatur)

Penelitian terdahulu yang relevan menguraikan temuan dari hasil penelitian baik tesis maupun disertasi dan artikel ilmiah sebagai bahan acuan, dalam melakukan penelitian yang akan dilaksanakan. Uraian dalam penelitian terdahulu yang relevan diarahkan untuk menyusun kerangka atau konsep yang digunakan dalam penelitian.⁶

Adapun diantaranya adalah: Pertama penelitian yang telah dilakukan oleh Rizki Harier Muiz dan Indahria Sulystiarini tentang Efektifitas Dukungan terapi kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan, teknik analisis data

⁶ Pedoman Akademik Magister dan Doktor Pengkajian Islam 2011-2015 (Jakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, 2009).hl 70

yang digunakan menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif, analisis data kuantitatif menggunakan analisis parametrik *anova* campuran untuk melihat perbedaan resiliensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi terapi, analisis data kualitatif digunakan teknik wawancara dan observasi, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan resiliensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dengan nilai $p = 0.019$ ($p < 0.05$) prates dan pascates, dan $p = 0.013$ ($p < 0.05$ pada saat pretes dan tindak lanjut). dengan demikian terapi dukungan kelompok dapat meningkatkan resiliensi remaja dilembaga pemasyarakatan.⁷ Kedua penelitian yang dilakukan oleh Sri Masliha tentang faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak. penelitian ini menggunakan metode kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif anak didik di lapas adalah kemampuan anak dalam menyesuaikan diri dengan situasi sulit (Resiliensi), *stressfull*, sepiritual dan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga.⁸Ketiga, penelitian Ardo Trihantoro, dkk tentang pengaruh teknik bibliotherapy untuk mengubah konsep diri siswa, metode penelitian yang digunakan metode kuasi eksperimen desain *Nonequivalent Control Group Design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, terjadi perubahan pada konsep diri responden kelompok eksperimen setelah diberi bibliotherapy. artinya bibliotherapy berpengaruh positif terhadap perubahan konsep diri siswa.⁹

Dari beberapa kajian hasil penelitian yang telah dilakukan memiliki kesamaan dengan tema kajian yakni terkait kajian tentang resiliensi, dan bibliotherapy, namun perbedaannya dengan penelitian ini adalah kombinasi treatmen atau perlakuan yang diberikan pada usaha peningkatan resiliensi, dalam penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy dalam peningkatan resiliensi ABH. pada program yang sudah berjalan di LPKA provinsi bengkulu adalah kegiatan membaca dengan adanya perpustakaan keliling yang disediakan perpustakaan daerah, khusus untuk Anak didik (ABH) di Lapas, Nanum selama ini kegiatanya tidak diarahkan dan tidak terbimbing seperti bibliotherapy, sehingga tidak begitu menarik bagi ABH.

F. Konsep Teori yang relevan

1. Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan atau mampu menyesuaikan diri, beradaptasi terhadap situasi yang tidak mengenakkan, tekanan, atau

⁷ Rezki Harier Muiz dan Indahria Sulystiarini, Efektifitas Dukungan terapi kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan, Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 7 No.2 Desember 2017.

⁸ Sri Masliha. faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak. Jurnal Psikologi Insight Vol.1, No.1 April 2017.Jurnal Online. diakses tanggal 10 September 2018.

⁹ Ardo Trihantoro, dkk. pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa, Jurnal Bibingan Konseling. jurnal Online, diakses tanggal 10 September 2018.

perubahan yang terjadi dalam dirinya, sebagaimana pendapat para ahli bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.¹⁰ Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari.

Pendapat yang sama juga dikemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup¹¹. Karena setiap orang itu pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan. Berdasarkan definisi resiliensi yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai kesulitan atau situasi yang sulit dan tertekan.

b. Komponen Resiliensi

Ada beberapa faktor atau komponen yang membentuk daya resiliensi tersebut.

Ada tujuh komponen yang membentuk resiliensi seseorang inividu, yaitu sebagai berikut¹²:

1) Regulasi Emos

10 Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

11 Schoon, Ingrid. (2006). *Risk and Resilience*. New York: Cambridge University Press.

12 Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.

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

Tidak semua emosi yang dirasakan oleh individu harus dikontrol. Tidak semua emosi marah, sedih, gelisah dan rasa bersalah harus diminimalisir. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang kita rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi.

2) Pengendalian Impuls

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

3) Optimisme

Optimis sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu, kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa mereka lah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Sebagian individu memiliki kecenderungan untuk optimis

dalam memandang hidup ini secara umum, sementara sebagian individu yang lain optimis hanya pada beberapa situasi tertentu.

4) Causal Analisis

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *causal analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua). Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*.

5) Empati

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

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.

6) Efikasi Diri

Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-Efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia. Telah dihabiskan banyak waktu untuk

mendiskusikan tentang *self-efficacy*, karena melihat betapa pentingnya hal tersebut dalam dunia nyata. Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka “hilang dalam orang banyak”. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan keraguan mereka, dan teman mereka mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya.

7) *Reaching Out*

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu faktor yang terakhir dari resiliensi adalah *reaching out*. *Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *Self-Handicapping*. Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

c. Fungsi Resiliensi

Dalam menghadapi situasi sulit, sangat dibutuhkan resiliensi yang baik, sehingga individu akan terhindar dari kondisi frustasi dan stres, adapun manfaat dari resiliensi adalah sebagai berikut.¹³

- 1) Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil

¹³ Siebert, Al. (2005). *The Advantage Resiliency*. [online]. <https://www.practicalpsychologypress.com/aboutus.shtml>. Tanggal Akses: 23 Agustus 2018

Melewati masa kecil yang sulit memerlukan usaha keras, membutuhkan kemampuan untuk tetap fokus dan mampu membedakan mana yang dapat dikontrol dan mana yang tidak.

2) Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari Setiap orang membutuhkan resiliensi karena dalam kehidupan ini kita diperhadapkan oleh masalah, tekanan, dan kesibukan-kesibukan. Orang yang resilien dapat melewati tantangan-tantangan tersebut dengan baik. Penelitian menunjukkan hal esensi yang paling penting untuk menghadapi tantangan adalah *self-efficacy*, yakni suatu kepercayaan bahwa kita dapat menghadapi lingkungan dan menyelesaikan masalah.

3) Bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatis atau kesulitan besar Beberapa kesulitan tertentu dapat membuat trauma dan membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi dibanding tantangan kehidupan sehari-hari. Kejatuhan yang kita alami sangat ekstrem, yang membuat kita secara emosional hancur, keadaan yang seperti ini membutuhkan pantulan resiliensi untuk pulih.

4) Mencapai prestasi terbaik

Beberapa orang memiliki kehidupan yang sempit, mempunyai kegiatan yang rutin setiap harinya. Merasa nyaman dan bahagia ketika segala sesuatunya berjalan dengan lancar. Sebaliknya, ada juga orang yang merasa senang ketika bisa menjangkau orang lain dan mencari pengalaman baru. Sebagaimana resiliensi dibutuhkan untuk mengatasi pengalaman negatif, mengatasi stres, pulih dari trauma, resiliensi juga dibutuhkan untuk memperkaya arti kehidupan, hubungan yang dalam, terus belajar dan mencari pengalaman baru.

2. Bibliotherapy

a. Pengertian Bibliotherapy

Istilah *bibliotherapy* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblus* berarti buku, dan *therapy* yaitu upaya bantuan psikologis, oleh karena itu *bibliotherapy* dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah. Menurut Berry (dalam Schechtman) memberikan definisi yang lebih komprehensif: “*a family of techniques for structuring interaction between a facilitator and a participant . . . based on their mutual sharing of literature.*”¹⁴. Dan Baker memberi definisi *bibliotherapy* lebih klinis karena bibliotherapy sebagai penggunaan sastra dan

¹⁴ Shechtman,Z.Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy.*The Springer Series on Human Exceptionality.* DOI 10.1007/978-0-387-09745-9_9,_ Springer Science+Business Media.2009

puisi dalam pengobatan seseorang yang mengalami emosional atau penyakit mental *Bibliotherapy* telah menjadi media untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadinya. menurut Morawski & Gibert dalam buku yang sama menjelaskan bahwa *bibliotherapy* adalah penggunaan buku-buku untuk membantu orang memecahkan masalah. Sebuah kajian literatur menunjukkan variasi dan perpanjangan definisi *bibliotherapy* ini. Selanjutnya Cohen memberikan pengertian bahwa *bibliotherapy* yang dilakukan secara interaktif menekankan perkembangan pertumbuhan pengembangan diri, tidak hanya intervensi klinis saja (misalnya, penggunaan *bibliotherapy* dalam pengaturan seperti unit kejiwaan, pusat kesehatan mental masyarakat, dan program ketergantungan kimia)¹⁵. Dalam sebuah proses interaktif, setidaknya lebih dari satu orang, biasanya profesional guru atau lainnya, memfasilitasi keterlibatan peserta.

Senada pendapat di atas, Shechtma menekankan bahwa “*Bibliotherapy entails the use of literature for therapeutic purposes and it includes listening to stories and poems, watching films, and looking at pictures. It is a playful, engaging, and fun process.*¹⁶” Shechtman mengkombinasikan kegiatan mendengarkan cerita, membaca puisi, menonton film dan gambar dilakukan didalam rangkaian *bibliotherapy*, sehingga aktivitas berjalan menarik dan menyenangkan. Pardeck mendefinisikan *bibliotherapy* atau terapi pustaka sebagai suatu cara yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku untuk menolong seseorang menyelesaikan masalah-masalahnya.¹⁷ *Bibliotherapy* menurut Sclabassi merupakan salah satu jenis terapi yang menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang¹⁸. Terapi pustaka ini mencakup tugas membaca terhadap bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* atau tindakan dengan tujuan terapeutik karena diyakini bahwa pembaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan yang diharapkan. Penggunaan terapi pustaka sebagai salah satu alternatif terapi dalam menangani berbagai permasalahan pada remaja perlu dipertimbangkan. Hal ini disebabkan karena *bibliotherapy* dapat merangsang remaja untuk berfikir, mudah, murah, dan dapat dilakukan kapan saja serta melibatkan

15 Cohen, L. The therapeutic use of reading: A qualitative study. *Journal of Poetry Therapy* 7(2). 1993. 73-83.

16 Shechtman,Z.Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy.*The Springer Series on Human Exceptionality*. DOI 10.1007/978-0-387-09745-9_9,_ Springer ScienceBusiness Media.2009

17 Cohen, L.(1994). The experience of therapeutic reading. *Western Journal of Nursing Research* 16(4). 1994. 26-37.

18 Scalabassi. Literature as a Therapeutic Tool : A Review of The Literature on Bibliotherapy. *American Journal of Psychotherapy*.1997

kemandirian dan partisipasi remaja sendiri secara penuh sehingga efektivitas hasilnya cukup baik.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode bibliotherapy merupakan proses terapi menggunakan bahan bacaan atau buku yang sudah diseleksi, sesuai dengan permasalahan atau perilaku yang hendak diubah yang dilakukan oleh terapis secara terbimbing dan terarah dengan focus yang jelas.

b. Bentuk atau Bibliotherapy

1) Affective bibliotherapy

Bibliotherapy Afektif menggunakan fiksi dan literatur berkualitas tinggi untuk membantu pembaca terhubung ke pengalaman emosional dan situasi manusia melalui proses identifikasi. Bibliotherapy afektif bergantung pada teori-teori psikodinamik, menelusuri kembali ke Sigmund dan Anna Freud. Asumsi dasar dalam bibliotherapy afektif adalah bahwa orang menggunakan *defence mechanism* atau mekanisme pertahanan diri, seperti represi, untuk melindungi diri dari rasa sakit. Ketika pertahanan tersebut sering diaktifkan, individu menjadi terputus dari emosi mereka, dan mereka tidak menyadari perasaan yang sebenarnya. Oleh karena tidak dapat menyelesaikan masalah mereka secara konstruktif, maka diperlukan teknik bercerita yang sangat membantu dalam menawarkan wawasan ke dalam masalah pribadi.¹⁹ Dengan mendengarkan atau membaca cerita-cerita orang lain sebagai metode pengobatan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran, untuk memahami, untuk menemukan suatu penjelasan untuk pengalaman yang menyakitkan, dan bahkan untuk menantang ketidakadilan.

2) Kognitif bibliotherapy

Bibliotherapy kognitif telah dilakukan pada awal abad ke-20, Asumsi dasar biblioterapi kognitif adalah bahwa semua perilaku dipelajari, dan karenanya dapat mempelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini bergantung pada pembelajaran sebagai katalis utama perubahan perilaku. Oleh karena itu bibliotherapy kognitif adalah proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat terapeutik.

3. Manfaat dan Fungsi Bibliotherapy

¹⁹Shechtman,Z.Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy.*The Springer Series on Human Exceptionality*. DOI 10.1007/978-0-387-09745-9_9,_ Springer ScienceBusiness Media.2009

Bibliotherapy sangat bermanfaat sebagai tindakan ekspressif memberikan dampak positif bagi pembacanya. Selain bertambah ilmu dalam mengetahui isi bacaannya, menambah khasanah wawasan dari apa yang dibacanya, juga dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya. Namun metode bibliotherapy ini masih jarang dilakukan di wilayah konseling. Menurut Nicolamay fungsi *bibliotherapy* dapat diambil dengan latar belakang masalah berikut: 1) Untuk mengembangkan sebuah *self-concept* individu, 2) Untuk meningkatkan pemahaman tingkah laku atau motivasi diri, 3) Untuk membentuk kejujuran diri, 4) Untuk menunjukkan jalan menemukan jati diri dan minat lain, 5) Untuk ketahanan emosi dan tekanan mental, 6) Untuk menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah 7) Untuk menunjukkan bahwa lebih dari satu dalam pemecahan masalah, 8) Untuk menolong seseorang dengan diskusi masalah, 9) Untuk membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah²⁰.

4. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok seringkali disebut-sebut sebagai layanan primadona dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Selain karena bisa mencakup sasaran layanan lebih banyak dalam pelaksanaan satu kali layanan, bimbingan kelompok juga dinilai efektif dalam membantu siswa mencapai tugas-tugas perkembangannya, karena selain peran individu lebih aktif juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, perencanaan, dan penyelesaian masalah. Menurut Prayitno bimbingan kelompok, yaitu ²¹:

“Bimbingan Kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, member saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan bermanfaat untuk diri peserta sendiri dan peserta lainnya”.

²⁰ Nickolai-Mays. Bibliotherapy and The Socially Isolated Adolescent. *The School Counselor*. Vol.35, 17-21. 1987

²¹ Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” Jakarta: Ghalia Indonesia. 1996.hal 4

Sedangkan Achmad Juntik mengemukakan bahwa ²²:

“Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial”.

Berdasarkan pada beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Kelompok merupakan salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang di laksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna memperoleh informasi dan pemahaman baru terkait topik yang menjadi bahasan.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Pemberian informasi dalam layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karier ataupun kehidupan. Lebih tepatnya lagi bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan untuk pengembangan diri.

Menurut Prayitno bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut²³ :

- 1) Mampu berbicara di depan orang banyak
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
- 6) Dapat bertenggang rasa
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan media bagi siswa untuk mengembangkan diri dan memperoleh informasi, yang kemudian informasi tersebut akan dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan dalam kehidupannya.

3. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan sesuai dengan prinsip belajar manusia dalam sebuah kelompok, yaitu proses yang bertahap. Ada empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Menurut Prayitno tahap-tahap dalam bimbingan kelompok tersebut adalah sebagai berikut²⁴; 1) Tahapan Pembentukan, yaitu tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap melibatkan diri atau proses memasuki diri ke dalam kehidupan kelompok. Variasi dalam hal jenis kelamin, unsur pendidikan dan pengalaman menjadi pertimbangan dalam pembentukan kelompok. Pada tahap ini juga tempat duduk peserta kelompok diatur dengan membentuk sebuah lingkaran, sehingga setiap anggota kelompok dapat melihat satu sama lainnya secara langsung. 2) Tahap Peralihan, yaitu setelah suasana kelompok terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh, kegiatan kelompok hendaknya dibawa lebih jauh oleh pemimpin kelompok menuju kegiatan kelompok sebenarnya. Untuk itu perlu dilakukan tahap peralihan sebelum melangkah lebih jauh ke tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dalam kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menawarkan apakah para anggota sudah siap memulai kegiatan. Tahap peralihan merupakan ‘jembatan’ antara tahap pembentukan dan kegiatan. Adakalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat memasuki tahap kegiatan dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Namun, adakalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan yang merupakan tahap sebenarnya.

Selanjutnya tahapan yang 3) tahap Kegiatan, yaitu, tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Namun kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari kedua tahap sebelumnya. Pada tahap ketiga ini ada topik tugas dan ada topik bebas. Topik bebas dikemukakan oleh anggota kelompok dan topik tugas ditentukan oleh pemimpin kelompok. Dalam penelitian ini akan digunakan satu topik saja, yaitu topik tugas. Seluruh peserta kelompok berperan aktif dan terbuka mengemukakan pikiran dan pendapatnya terkait topik yang dibahas dalam kelompok. Pada tahap ini, hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik dan pada tahap ini topik dibahas secara mendalam, luas dan tuntas. Sehingga wawasan, pengetahuan, dan nilai yang tertanam dalam diri tiap anggota kelompok semakin baik. Setiap anggota kelompok dilatih berfikir kritis, analisis, sistematis, dan logis, sehingga di dalam diri para anggota kelompok tertanam tekad untuk mengaplikasikan segala yang baik yang di dapat dari hasil bahasan dalam bimbingan kelompok, 4) tahap Pengakhiran yaitu, tahap pengakhiran ini adalah tahap yang harus terjadi pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap ini dibahas terkait

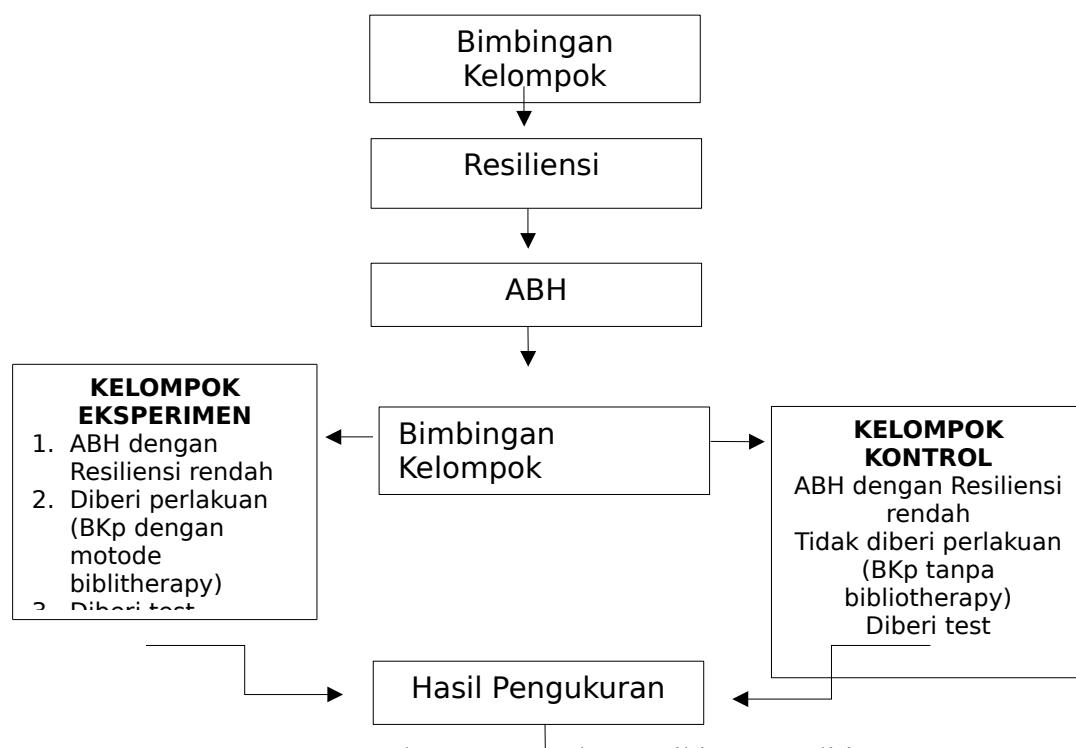
24 Prayitno. “Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)” Jakarta: Ghalia Indonesia. 1996.hal 44-60

frekuensi pertemuan kelompok dan juga pembahasan keberhasilan kelompok. Dalam pembahasan frekuensi pertemuan, hendaknya dibahas tentang kapan dan berapa kali pertemuan akan dilakukan. Sedangkan pada pembahasan keberhasilan kelompok, hendaknya terfokus pada komitmen anggota kelompok.

G. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini mengacu kepada pentingnya *Resiliensi* pada ABH untuk dapat positif memandang dirinya sehingga dapat bangkit dari keterpurukan dengan cara mengubah perilaku dan pola pikir ke arah yang lebih positif, serta mampu meningkatkan kualitas dan kebermaknaan hidup. Terkait hal tersebut, salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah pelaksanaan bimbingan kelompok yang mengedepankan terjadinya dinamika dalam kelompok dengan penerapan metode bibliotherapy tentang kisah-kisah bibgrapi dan pengalaman hidup dari mantan napi yang dapat dijadikan contoh dalam meningkatkan kualitas diri dan kebermaknaan hidup. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, menambah wawasan, pengetahuan, keterampilan, serta terjadinya perubahan sikap dan mindset ABH ke arah yang lebih positif.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy dapat meningkatkan *Resiliensi ABH*. Kerangka berfikir penelitian yang akan dilakukan, digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, akan diuji keefektivitasan bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy terhadap peningkatan *resiliensi* ABH, dimana keefektivitan

bimbingan kelompok dilihat dari perbedaan antara *resiliensi* sebelum perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

H. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

4. Terdapat perbedaan yang signifikan *resiliensi* ABH kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *resiliensi* ABH kelompok kontrol, sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok
6. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *resiliensi* ABH kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sesudah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

I. Metode dan Teknik Penggalian Data

1. Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap obyek penelitian serta diadakannya kontrol terhadap variabel tertentu.²⁵ Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab-akibat serta berapa besar hubungan sebab-akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada kelompok eksperimental dan menyediakan kontrol untuk perbandingan.

Desain penelitian ini menggunakan model *Pretest-Posttest Control Group Desain* (Desain Kelompok Kontrol Tes Awal-Tes Akhir). *Pretest-Posttest Control Group Desain* (Desain Kelompok Kontrol Tes Awal-Tes Akhir) termasuk ke dalam kelompok rancangan penelitian eksperimen sungguhan. Desain ini merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre-test* sebelum perlakuan diberikan dan *post-test* sesudah perlakuan diberikan, dan juga terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol²⁶. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

| Group | Pre- Test | Treatment | Pos-Test |
|----------------|----------------|-----------|----------------|
| Eksperimen (e) | Y ¹ | X | Y ³ |
| Kontrol (k) | Y ² | - | Y ⁴ |

Keterangan:

Y¹ : Skor resiliensi kelompok eksperimen, sebelum diberikan treatmen (bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy

25 Iqbal Hasan. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara. 2006.hal.10

26 A. Muri Yusuf.. *Metodelogi Penelitian - Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang : UNP Press.2005.hal 237

Y^2 : Skor resiliensi kelompok kontrol sebelum diberikan bimbingan kelompok biasa

Y^3 : Skor resiliensi kelompok eksperimen setelah diberikan treatment (bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy)

Y^4 : Skor resiliensi kelompok kontrol setelah diberikan bimbingan kelompok biasa

X : Treatmen Bimbingan Kelompok dengan Metode Bibliotherapy

2. Prosedur Eksperimen

Treatment yang dilakukan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy. triatment dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 7 kali pertemuan. Untuk kelompok eksperimen, pada pelaksanaan bimbingan kelompok diberikan metode bibliotherapy terkait hal-hal yang dibahas terutama yang menjadi komitmen anggota kelompok. Sedangkan pada kelompok kontrol tetap diberikan bimbingan kelompok tapi tanpa penerapan bibliotherapy pada pelaksanaan bimbingan kelompok. Selanjut pada ke dua kelompok (ekperimen dan kontrol) akan diakhiri dengan pemberian layanan segera (Laiseg) kepada subjek kedua kelompok. Hal ini dilakukan untuk mengungkap data kualitatif mengenai manfaat perlakuan bagi subjek serta perubahan-perubahan yang dialami oleh subjek penelitian terutama pada kelompok eksperimen setelah sesaat mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tebel berikut:

Tabel 1. Rencana Kegiatan Bimbingan Kelompok dengan metode bibliotherapy

| Pertemuan | Topik Bahasan | Tujuan/Manfaat |
|-----------|---|---|
| 1 | <i>Pretest</i> | Untuk Mengetahui Resiliensi ABH |
| 2 | Buku La Tahzan | Peningkatan Regulasi Emosi, Pengendalian Impuls, Optimis, Empati, |
| 3 | Buku Biografi Ustad Jefri Al Buqhor “Untukmu Uje” | Peningkatan indikator Optimis, empati, causal analisis, Reaching Out |
| 4 | Bacaan tentang Kisah Mongol Stres mantan Napi (Komika dengan bayaran termahal), | Peningkatan indikator Regulasi emosi, optimis, causal analisis, efikasi diri, Reaching Out |
| 5 | Wulan Murad mantan Napi yang sukses menulis buku dengan judul Suara Napi | Peningkatan indikator Regulasi Emosi, Pengendalian implus, optimis, causal analisis, empati, efikasi diri reching Out |
| 6 | Bacaan tentang kisah Mantan Napi (Asep Djuheri) yang sudah 7x keluar masuk lapas sekarang telah jadi pengusaha sukses “ pemilik Cafe X-Risidivis di Bandung | Peningkatan indikator Optimis, Efikasi Diri, Reaching Out |
| 7 | <i>Posttest</i> | Untuk Membandingkan resiliensi |

| | | |
|--|--|---|
| | | siswa setelah dilakukan trayment/perlakuan |
|--|--|---|

3. Definisi Oprasional

Variabel-variabel yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu **Variabel bebas**; Bimbingan Kelompok dengan metode Bibliotherapy (X), **Variabel terikat; Resiliensi (Y)** ABH. Berdasarkan kajian teoritis variabel penelitian, maka Definisi Operasional adalah sebagai berikut :

a. Efektivitas

Efektivitas yang dimaksud dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai taraf tercapainya suatu tujuan yang telah peneliti tetapkan sebelumnya, secara kelompok, atau sebagai suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh tindakan atau usaha melalui bimbingan kelompok dengan metode *bibliotherapy* mendatangkan hasil/keberhasilan dan dapat mencapai tujuan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu dengan metode bibliotherapy pada kegiatan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *Resiliensi ABH*.

b. Bimbingan kelompok; Bimbingan kelompok dengan menerapkan bibliotherapy sebagai proses bantuan yang diberikan kepada ABH yang bertujuan untuk meningkatkan *Resiliensi ABH*. Pada kegiatan bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy ini diberikan suatu babahan bacaan atau buku untuk dibahas dan didiskusikan bersama pada tahap kegiatan. Dalam hal ini topik yang diberikan adalah topik tugas berkenaan dengan *Resiliensi*.

c. Bibliotherapy; Bahan bacaan yang akan dijadikan sebagai topik yang dibahas dan didiskusikan dalam tahapan kegiatan bimbingan kelompok, adapun buku atau bahan bacaan yang akan dijadikan sebagai materi terapi adalah buku La Tahzan (Jangan bersedih) karangan Syeikh Al-Qarani, Buku Untukmu Uje (Biografi Da'i Kondang Ust. Jefri Al Buchori, yang mengisahkan kisah perjalanan hidup Uje dari mantan pecandu narkoba menjadi Da'i kondang) karangan Hj. Tatu Mulyana, bahan bacaan tentang biografi Mongol Stres, mantan Napi yang menjadi Komika Termahal, Angki Purbandono, mantan Napi yang sukses pameran fotografi di Korea selatan, Wulan Murad, Mantan napi yang sukses menulis buku dengan judul “ Suara Napi”, kisah Asep Djuheri pemilik cafe X-Residivist di Kota Bandung yang sudah 7 kali keluar lapas.

- d. Resiliensi; kemampuan ABH untuk bertahan dan bangkit dalam menghadapi berbagai situasi yang sulit. yang terdiri atas tujuh indikator yaitu; 1) Regulasi Emosi (Kemampuan dalam mengontrol emosi, baik sedih gembira marah dan rekasi emosi yang lain), 2) Pengendalian Implus (kemampuan mengendalikan dan menahan keinginan, dorongan kesukaan), 3) Optimis (kemmapuan untuk berprestasi, bergairah, bersemangat, kondisi kesehatan yang stabil, ketekunan), 4) Causal Analisis (kemmapuan untuk mengidentifikasi penyebab drai permaslahan yang dihadapi), 5) Empati (kemampuan dan keinginan serta kepdeulian terhadap orang lain), 6) Efikasi Diri (kemmampuan untuk problem solving memencahkan masalah, dan kemandirian), 7) Reaching Out (kemampuan dalam mengambil makna, hikmah dari kejadian yang dialami, bijaksana dalam mengambil keputusan).
- e. ABH (Anak Berhadapan Hukum) : merupakan anak yang menjadi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak) LPKA Provinsi bengkulu yang telah dijatuhi vonis masa tahanan pasca sidang dari pengadilan.

4. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini diperkirakan memakan waktu selama 6 (enam) bulan dengan rincian kegiatan; pengurusan surat izin, penelitian (penyebaran angket *Pretee*), pelaksanaan kegiatan eksperimen,(penyebaran angket *posttee*) dan menganalisis hasil penelitian serta dilakukannya seminar hasil sebagai bentuk pertanggungjawaban dari pelaksanaan penelitian.

Adapun lokasi penelitian yang dimaksud adalah di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) Provinsi Bengkulu, yang beralamat di Jalan Brigjen Berlian 556. Bengkulu, kode POS 38113, Kelurahan Bentiring, Kecamatan Muara Bangka Hulu, Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu.

5. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak berhadapan dengan hukum (ABH) yang dibina di LPKA Provinsi Bengkulu yaitu sebanyak 48 orang dengan tindak pidana pencurian, asusila, pembunuhan, dan pemerkosaan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling* dengan metode sampling purposif (*purposive sampling*). Menurut A. Muri Yusuf, penentuan sampel secara *purposive* dilandasi tujuan atau pertimbangan-pertimbangan tertentu²⁷. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (1993: 82), sampling purposive adalah pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai

27 A. Muri Yusuf. 2005. *Metodelogi Penelitian - Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang : UNP Press. 2005. hal.205

sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.

Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti menggunakan *purposive sampling* dalam menentukan subyek penelitian adalah : (1) yang menjadi subjek penelitian hanyalah ABH yang memiliki resiliensi rendah yang ditentukan menggunakan angket tentang resiliensi (*Pretest*), (2) merupakan penelitian eksperimen dengan format kelompok dengan efektif anggota kelompok tidak lebih dari 15 orang. Prayitno menyatakan menyatakan jumlah anggota dalam kegiatan bimbingan kelompok seyogyanya jumlah peserta antara 5 sampai 15 orang sehingga pembahasannya lebih luas dan dalam²⁸.

J. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuisioner yang dimodifikasi dari skala resiliensi yang sudah baku yaitu skala resiliensi yang dikembangkan , Reivich dan Shatte yang terdiri atas 56 item²⁹, sehingga lebih relevansi dengan kondisi lingkungan ABH. penyebaran angket dilakukan sebelum diberikan perlakuan(*pretest*) dan setelah diberi perlakuan (*posttest*) yang diberikan kepada ABH yang akan dijadikan sampel untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skala ini mengungkap tujuh aspek dari resiliensi yaitu :

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Resiliensi Anak Berhadapan Hukum (ABH)

| Variabel | Sub Variabel | Indikator | Jumlah Item |
|-------------------|------------------------|--|-------------|
| Resiliensi | 1. Regulasi Emosi | Kemampuan untuk mengatur emosi, atensi dan perilaku, serta tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. | 8 |
| | 2. Pengendalian Impuls | Kemampuan untuk mengendalikan kesukaan, dorongan, keinginan dan tekanan | 8 |
| | 3. Optimis | Kemampuan untuk memandang masalah secara lebih positif, berpikir positif, semangat dan kesehatan yang baik | 8 |
| | 4. Causal Anlisis | Kemampuan mengidentifikasi | 8 |

28 Prayitno. "Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)" Jakarta: Ghalia Indonesia. 2004.hal.20

29 Reivich, K & Shatte. *The Resilience Factor; Seven Essential Skill for Overcoming Live's Inevitable Obstacle*. New York: Random House.2002.hal 36-37

| | | | |
|-----------------|--|--|-----------|
| | | penyebab dari permaslahan | |
| 5. Empati | | Kemampuan untuk peduli pada orang lain, ikut merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan orang lain. | 8 |
| 6. Efikasi Diri | | Keyakinan mampu menyelesaikan masalah | 8 |
| 7. Reacing Out | | Kemampuan mengambil pelajaran, hikmah atau makna dari kejadian yang dialami | 8 |
| Total | | | 56 |

L. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah tentang efektifitas bimbingan kelompok dengan metode bibliotherapy dalam meningkatkan resiliensi ABH di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Aank (LPKA) pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *Independent sampel t-tes*, dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas data. Skor yang dijadikan perhitungan adalah *gained skor* (skor *pretes-posttes* pada kelompok eksperimen dan skor *pretes-posttes* pada kelompok control atau selisih skor *pretest-posttest* eksperimen dan Skor *pretest-posttest* Kontrol)³⁰, selanjutnya data dianalisi menggunakan bantuan program SPSS versi 23.

M. Rencana Pembahasan

Penulisan penelitian ini terdiri dari lima BAB yaitu, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada Bab ini berisi tentang Latar Belakang, Rumusan masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Terdahulu yang Relevan, kerangka teori dan Rencana Pembahasan.

BAB II LANDASA TEORI

Pada bab ini berisi tentang teori yang relevan dengan masalah yang akan diteliti, yaitu tentang Resiliensi, Bibliotherapy, dan Bimbingan kelompok, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

pada bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian, prosedur eksperimen, definisi oprasional variabel, waktu dan lokasi penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, teknik analisi data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

30 Seniati, L; Yulianto, A dan Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

Pada bab ini, berisi tentang temuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan dan bagian pembahasan hasil penelitian sesuai dengan teori yang relevan.

BAB V PENUTUP

Pada bab ini bersisi tentang kesimpulan dan saran

N. Bibliografi

Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama.2006.

Al-Qur'an.2012. *Al-Qur'an & erjemahannya*, Bandung: Cordoba.

A. Muri Yusuf. 2005. *Metodelogi Penelitian - Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang : UNP Press.

Ardo Trihantoro, dkk. pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa, Jurnal Bibingan Konseling. jurnal Online, diakses tanggal 10 September 2018.

Cohen, L. The therapeutic use of reading: A qualitative study. *Journal of Poetry Therapy* 7(2). 1993.

Cohen, L.(1994). The experience of therapeutic reading. *Western Journal of Nursing Research* 16(4). 1994.

HR. Bukhari. No.1296.Kitab Tafsir Qur'an.

Lehr, F.(1981). *Bibliotherapy. Journal of Reading*. 25 (1)

Nickolai-Mays. Bibliotherapy and The Socially Isolated Adolescent. *The School Counselor*. Vol.35, 17-21. 1987.

Pedoman Akademik Megister dan Doktor Pengkajian Islam 2011-2015 (Jakarta: Sekolah Pascasarjana Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, 2009).
Prayitno. 1996. “*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*” Jakarta: Ghalia Indonesia.

Prayitno. 2004. “*Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*” Jakarta: Ghalia Indonesia.

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

Reivich, K & Shatte, A. *The Resilience Factor ; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York, Broadway Books. 2002.Siebert, Al. (2005). *The Advantage Resiliency*. [online].

<https://www.practicalpsychologypress.com/aboutus.shtml>. Tanggal Akses: 23 Agustus 2018.

Reivich, K & Shatte. *The Resilience Factor; Seven Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House.2002.

Scalabassi.1997. Literature as a Therapeutic Tool : A Review of The Literature on Bibliotherapy. *American Journal of Psychotherapy*.

Seniati, L; Yulianto, A dan Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

Undang-undang Tentang Perlindungan Anak No.12 Tahun 1995.