

LITERATURE REVIEW:
EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *ADVENTURE*
BASED COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN *HARDINESS
***ACADEMIC* SISWA**

Yuliyanti Indriani Rahayu¹⁾, Aprilia Setyowati²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
yulianti2000001039@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademik juga dikenal sebagai ketahanan akademik. Ketahanan adalah sifat kepribadian yang dapat menahan stres atau tekanan. Ketahanan itu sendiri terdiri dari kombinasi kualitas manusia yang membuat seseorang menjadi tangguh bahkan dalam situasi yang sulit. Dalam tantangan akademik yang dihadapi siswa pada umumnya masih ingin bermain dari pada melakukan kegiatan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan metode *Adventure Based Counseling* (ABC) untuk meningkatkan stabilitas akademik siswa. Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, ada *literature review* yang menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan metode observasi atau observasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan metode kualitatif-eksperimental atau observasional. Desain eksperimen yang digunakan adalah *randomized pretest posttest control group design*. Hasil dan kesimpulan yang dapat dilihat dari penelitian buku ini adalah peningkatan akademik siswa, yang dapat dilakukan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dan konseling menggunakan metode ABC atau konseling berbasis perjalanan.

Kata Kunci: *Konseling, Kelompok, Adventure Based Counseling, Hardiness, Academic*

1. Pendahuluan

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) memberikan dampak yang besar dalam kehidupan sehari-hari. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia karena memungkinkan berbagai aktivitas manusia (Putri, 2020). Perkembangan teknologi di era *Society 4.0* yang telah diputuskan menjadi era *Society 5.0* berubah dengan cepat seiring dengan perubahan yang ada, terutama dalam hal pendidikan sekolah. Oleh karena itu, siswa akan dapat mempersiapkan keterampilan untuk dapat beradaptasi dengan perubahan tersebut. Pembelajaran saat ini menuntut

banyak siswa untuk dapat bekerja keras meskipun didukung oleh teknologi modern, meskipun tidak menutup kemungkinan siswa tidak akan mampu menghadapi pembelajaran ini. Setiap siswa memperoleh kemampuan yang berbeda untuk mengatasi tantangan akademik ini. Perbedaan sejauh mana siswa dapat mengatasi tantangan akademik karena faktor kematangan psikologis dan sosial dan siswa mengubah efek stres menjadi positif atau negatif.

Stabilitas akademik penting bagi seseorang karena dengan kemampuan tersebut seseorang dapat mencapai kemajuan akademik yang baik. Ini membantu orang mengatasi stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan keberhasilan akademik dan meningkatkan kemandirian. Menurut Kobasa, dalam Abror, M.A. (2019) menyatakan bahwa resistensi akademik adalah konsentrasi karakteristik pribadi yang memiliki sumber resistensi terhadap peristiwa stres dan membantu melindungi individu dari efek negatif stres. Oleh karena itu, penting untuk memiliki keterampilan akademik yang kuat, sehingga siswa dapat mengharapkan keberhasilan dalam kegiatan belajarnya. Kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademik juga dikenal sebagai ketahanan akademik. Ketahanan adalah sifat kepribadian yang dapat menahan stres atau tekanan. Ketahanan itu sendiri memiliki kombinasi kualitas yang membuat orang tetap sehat meski dalam kondisi buruk (Bishop and Abror, MA, 2019). Dalam tantangan akademik yang dihadapi siswa pada umumnya masih ingin bermain dari pada melakukan kegiatan belajar.

Menurut Kobasa, Maddi dan Khan (1982, 168-169) juga menjelaskan bahwa resiliensi ini merupakan sifat manusia yang dapat berguna sebagai faktor resistensi bagi individu ketika terancam atau stress, terutama dalam kehidupan siswa. Resiliensi juga merupakan sifat kepribadian yang dapat digunakan untuk mengatasi stres karena ada seseorang yang dapat dipercaya untuk menggambarkan orang yang sehat meskipun keadaannya tidak baik (Bishop dan Novianti, 2019).

Kemampuan individu untuk mengatasi tantangan akademik juga dikenal sebagai ketahanan akademik. Ketahanan adalah sifat kepribadian yang dapat menahan stres atau tekanan. Ketahanan itu sendiri terdiri dari kombinasi kualitas manusia yang membuat orang merasa baik bahkan dalam kondisi buruk (Bishop dan Abror, M. A, 2019). Selama ini tantangan akademik sering ditemui oleh siswa yang ingin bermain *game* sepanjang

waktu daripada belajar. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan akademik dari ide-ide yang diuraikan di atas merupakan kualitas yang harus dimiliki setiap orang.

Layanan konseling kelompok dan pelaksanaannya memiliki proses yang berbeda. Proses konseling kelompok Corey diuraikan dalam Putri, N. S. (2019) menjelaskan ada 4 tahapan. Dalam proses konseling kelompok terdapat 4 tahap yaitu tahap pertama (pembukaan), tahap transisi (perubahan atau perubahan), tahap kerja (pekerjaan utama) dan tahap akhir (terminasi atau penutupan). Selain itu, menurut Schole dan Hangara, G. S. (2016) menjelaskan bahwa ABC sebagai gelombang perjalanan dipandang sebagai proses konsultasi yang berkesinambungan. Tujuan keseluruhan dari proyek ini adalah untuk membantu orang yang memiliki masalah untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah mereka dengan berbicara dan melihat pendapat orang lain tentang masalah mereka. Proses konseling berbasis kelompok ini bertujuan untuk mempertemukan kelompok atau siswa agar memiliki pengalaman, kegiatan dan pelajaran yang berbeda yang dapat dipetik dan dapat memberikan wawasan. Berbagai perubahan dalam karya ini dapat digunakan untuk mendiskusikan berbagai hal yang dapat menjadi pengembangan pribadi atau membantu memecahkan masalah masing-masing anggota kelompok.

2. Metode

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk memberikan metode yang berkaitan dengan penelitian baru dan penelitian sebelumnya untuk menentukan apa yang ditunjukkan atau dikembangkan oleh penelitian studi melalui penelitian yang luas dan untuk menginterpretasikan temuan dari literatur yang terkait dengan topik yang sama untuk menentukan pertanyaan penelitian. Dengan meneliti dan menganalisis literatur yang relevan dengan menggunakan pendekatan yang sistematis (Sumartiningsih & Prasetyo, 2019). Pengumpulan data literatur dan penelitian ini tersedia dalam bentuk artikel dari *database* Google Scholar. Pencarian dilakukan untuk jurnal yang diterbitkan antara tahun 2013 dan 2023. Analisis penelitian makalah ini menggunakan metode penelitian kritis. Analisis kritis adalah proses menganalisis karya sastra yang berfungsi sebagai landasan normatif atas perbedaan, persamaan, dan kelemahan karya sastra yang digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan kajian literatur di mana penelitian yang mengumpulkan data berupa artikel ilmiah dan jurnal kemudian dikaji sesuai dengan pembahasan atau topik yang dipilih terkait dengan keefektifan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *adventure based counseling* untuk meningkatkan *hardiness academic* pada siswa. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilihat sebelumnya, terdapat dua artikel jurnal yang berhubungan dengan tema garis besar pada penelitian yang dilakukan ini. Artikel jurnal tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Table 1. Deskripsi Sumber Kajian Literatur

Penulis	Judul	Tujuan Penelitian	Desain dan Metode Pengumpulan Data	Temuan
Muhammad Fadil (tahun 2019)	Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Group Exercise</i> Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa	Maksud dari penelitian ini untuk mendapatkan hasil layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>group exercise</i> untuk meningkatkan <i>academic hardiness</i> siswa kelas VII di SMPN 12 Bandung 2018/2019. Penelitian ini ada berbagai hal yang akan disampaikan sebagai tujuannya yaitu sebagai berikut: 1. Mengetahui adanya peningkatan <i>academic hardiness</i> siswa saat tidak adanya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>group exercise</i> pada siswa 2. Tahu tentang peningkatan dari <i>academic hardiness</i>	Penhumpulan data dengan metode kuantitatif, adanya desain quasi eksperimen biasa disebut juga eksperimental semu. Eksperimen yang ada dipakai adalah <i>non-equivalent pretest posttest control group design</i>	siswa kelas VII di SMP Negeri 12 Bandung yang sudah diteliti ada di sedang kategorinya.ciri dari <i>academic hardiness</i> ini adalah siswa cenderung kurang mampu mengendalikan diri dalam berbagai proses pembelajaran sekolah serta hal lainnya

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		<p>siswa sudah melakukan layanan bimbingan kelompok teknik <i>group exercise</i></p> <p>3. Adanya pengetahuan tentang bedanya tingkat <i>academic hardiness</i> setelah serta sebelumnya proses layanan bimbingan kelompok teknik <i>group exercise</i> pada siswa kelas</p>		
<p>Aprilia Setyowati, Siti Partini Suardiman, Mufied Fauziah. (2019)</p>	<p>Keefektifan Program <i>Adventure Based Counseling</i> untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa</p>	<p>Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan dari program <i>Adventure Based Counseling</i> atau disingkat dengan ABC untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa</p>	<p>Penelitian dilakukan menggunakan <i>experimental</i> menggunakan model <i>one group pretest-posttest design</i>. Penelitian ini memiliki 11 subjek yang dipilih dari tingkat mahasiswa semester tiga yang ada di program studi bimbingan dan konseling di universitas ahmad dahlan Yogyakarta. Dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Adanya data pengumplan ini dilihat dari hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> yang sudah dilakukan dengan skala dikembangkan oleh Seligman. D teknik analisis data non-parametrik dengan Uji Wilcoxon ini</p>	<p>Program dari <i>Adventure Based Counseling</i> atau ABC ini belum bisa dikatakan efektif untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa secara menyeluruh. Namun <i>practical significant</i>, program ini bisa menjadi mengubah kebahagiaan mahasiswa yang dapat meningkatkan skor <i>posttest</i> pada aspek yang ada.</p>

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

			digunakan dalam penelitian	
Laili Azkia Nurrahmah (2023)	Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> Siswa SMK Farmasi Banjarmasin	Penelitian ini bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan <i>hardiness academic</i> siswa.	Penelitian yang dilakukan ini memakai <i>Quasi Eksperimen dengan Nonrandomized Pre-Test Post-Test Control Group Design</i> dengan populasi 71 siswa teknik penarikan untuk sampelnya <i>purposive sampling</i> yang berhasil memperoleh 8 siswa dengan indikasi <i>academic hardiness</i> yang rendah. Adanya uji beda T disebut uji paired sample t-test (perbedaan adanya rata-rata menggunakan 2 sampel berpasangan) analisis data dan uji <i>independent sample t-test</i> (perbedaan tidak berpasangan) yang pada program di SPSS 21.	Temuan atau hasil uji paired sample t-test memperoleh hasil signifikansi sebanyak 0,026 < 0,05. Maknanya terjadi kenaikan <i>academic hardiness</i> yang signifikan terhadap kelas eksperimen. Pada uji <i>independent sample t-test</i> mendapatkan hasil signifikansi sebanyak 0,003 < 0,05 serta nilai perbandingan kedua metode memiliki selisih sebesar 41,25 dari hasil nilai rata-rata <i>posttest</i> kelas eksperimen sebanyak 137,25 dan nilai rata-rata dari <i>posttest</i> kelas kontrol ini sebesar 96.

Menurut Kobasa, Maddi dan Khan (1982, 168-169) menjelaskan pula bahwa *hardiness* ini adalah ciri dari kepribadian yang bisa bermanfaat untuk sumber perlawanan pada individu saat terjadinya pengancaman atau hal-hal yang membuat stress terutama dalam pembelajaran untuk siswa. *Hardiness* juga menjadi salah satu kepribadian yang bisa digunakan untuk menghadapi stress karena didalamnya ada yang dapat dipercaya

untuk menggambarkan individu yang tetap sehat walaupun keadaannya kurang baik (Bishop dalam Novianti, 2019).

Kemampuan individu untuk menghadapi tantangan akademik ini biasa disebut juga dengan *hardiness academic*. *Hardiness* adalah salah satu jenis kepribadian yang secara khusus mampu bertahan terhadap tekanan atau stress. *Hardiness* sendiri terdiri dari kombinasi sifat-sifat kepribadian yang membuat seseorang tetap sehat meskipun dalam keadaan yang kurang baik (Bishop dalam Abror, M. A, 2019). Dalam berlangsungnya tantangan akademik ini biasanya dihadapi oleh siswa yang lazimnya masih ingin bermain dibandingkan melakukan aktivitas belajar. *Hardiness academic* dari pendapat yang disampaikan diatas dapat disimpulkan yakni merupakan suatu kepribadian yang harus dimiliki oleh setiap individu.

Pada layanan konseling kelompok teknik *adventure based counseling* ini disebutkan oleh Corey dalam Barida (2019) yang menjelaskan bahwa tujuan layanan ini fokusnya menekankan kepada komunikasi dari antar pribadi, pikiran, perilaku dan juga perasaan yang mendasar pada setiap anggota kelompok. Memberikan keterampilan sosial dan membantu untuk belajar bagaimana membuat system pendukung dalam diri dan berbagi pengalaman umum yang telah dirasakan kepada para anggota kelompok lainnya.

Menurut Barida, dkk. (2019) menerangkan pula bahwa konseling kelompok merupakan usaha layanan yang diberikan pada siswa di sekolah untuk bisa mengatasi masalah tentang apa yang dialami. Pada pribadi, sosial dan hubungan sosial yang ada didalam lingkungan kelompoknya. Teknik *Adventure Based Counseling* menjadi salah satu ketertarikan penulis untuk dapat membantu permasalahan siswa tersebut. Teknik *Adventure Based Counseling* biasa disebut juga dengan Teknik ABC. Fletcher & Hinkle, (2002); dan Gass dkk, (2012) menjelaskan bahwa teknik *adventure based counseling* adalah salah satu model konseling yang dapat dilakukan dan dimanfaatkan untuk melihat pertumbuhan dari sosial emosionalnya dan dalam diri individu atau siswa untuk melakukan perubahannya.

Teknik *adventure based counseling* ini adalah salah satu metode yang digunakan untuk dalam pendidikan *experiential* dari luar ruangan atau *outdoor*. Menurut Glass & Myers, (2001) mengatakan bahwa manfaat dari teknik ini dengan latar yang digunakan adalah luar ruangan bisa untuk meningkatkan kepercayaan diri, perilaku positif terhadap

diri sendiri dan ketahanan diri seseorang dari luar karena pengalaman yang dilakukan pada saat teknik *adventure based counseling* ini telah dilaksanakan.

Tujuan umum dari proses layanan ini untuk membantu individu yang memiliki masalah untuk dapat memecahkan dan menyelesaikan masalahnya dengan cara berdiskusi dan melihat pandangan orang lain terhadap masalahnya. Layanan konseling kelompok teknik *adventure based counseling* ini diarahkan untuk bersama-sama dari para anggota kelompok atau siswa memperoleh berbagai pengalaman, petualangan dan bahan ajar yang bisa dipelajari yang dapat memberikan manfaat untuk kegiatan sehari-hari dalam kehidupannya. Dinamika kelompok yang hadir dalam layanan ini dapat dimanfaatkan untuk dapat berdiskusi membahas tentang berbagai hal yang dapat mengembangkan pribadi atau membantu menyelesaikan masalah dari setiap anggota kelompok.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari kajian literatur pada kedua jurnal yang dipaparkan peneliti dapat disimpulkan garis besar mengenai peningkatan *hardiness academic* yang dilakukan bahwa secara umum *hardiness academic* pada siswa kelas VII di SMPN 12 Bandung Ajaran 2018/2019 ada di kategori sedang. Ciri dari *hardiness academic* yang ada dalam kategori sedang ini dilihat dari siswa yang kurang berkomitmen pada diri sendirinya sendiri, kurang dari kemampuannya mengendalikan pada dirinya dalam berbagai proses pembelajaran, siswa juga kurang mendapatkan proses yang baik dari proses pembelajaran; serta siswa terlihat kurang senang dengan proses pembelajaran yang adanya *challenge* baru. Ciri dari *hardiness academic* kategori ini harus adanya perkembangan supaya siswa dapat melihat kemampuan dan kualitas proses pembelajaran yang lebih positif.

Berdasarkan hasil kajian pustaka dan dua penelitian yang disampaikan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa secara umum hasil daya tahan akademik mahasiswa kelas VII Perguruan Tinggi Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2018/2019 adalah. tidak terlalu banyak. kategori. Kualitas akademik kuat berada pada kategori sedang ditandai dengan mahasiswa yang sering ingin dapat mengontrol diri dalam berbagai kegiatan akademik, mahasiswa sering dapat berpartisipasi dalam kegiatan akademik yang tersedia

keberagaman; dan siswa sering kali tertarik dengan program akademik yang menimbulkan tantangan baru. Ciri-ciri kemampuan akademik sedang harus dikembangkan agar siswa dapat memiliki kehidupan akademik yang baik.

Selain itu juga terdapat penelitian tentang program atau metode konseling, yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada dua aspek kebahagiaan yang meningkat ketika dimasukkan dalam program ABC (*Adventure Based Counseling*). Kedua belah pihak adalah makna dan pemenuhan. Peningkatan ini dapat dilihat dari jenis kelompok yang menunjukkan bahwa kelompok tersebut sepenuhnya terfokus pada kesuksesan sebagai ekspresi kebahagiaan. Berdasarkan hasil diskusi, terlihat bahwa kelompok merasa berguna dan dapat memperoleh kebahagiaan apabila dapat menunjukkan hal-hal yang baik. Ketika aspek emosionalnya bagus; partisipasi; dan interaksi sosial tidak meningkat secara signifikan, yang dapat disebabkan oleh banyak faktor. Ketiga aspek tersebut berkaitan dengan lingkungan dimana dalam hal ini kelompok bukanlah indikator utama kebahagiaan. Dalam mencapai kebahagiaan di bawah 30 tahun, pendidikan sebenarnya merupakan faktor yang terjadi pada tingkat yang lebih tinggi dari lingkungan (Dunn et al., 2011). Kesimpulan yang muncul dari kajian literatur ini adalah dimungkinkan untuk meningkatkan stabilitas pendidikan siswa melalui penggunaan bimbingan dan konseling kelompok dengan metode ABC atau konseling berbasis perjalanan disebut juga dengan teknik *adventure based counseling*.

Daftar Pustaka

- Abror, M. A. (2019). Hubungan Hardines dan Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi dengan Variabel Jenis Kelamin sebagai Moderator pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral Dissertation*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Barida, M., & Muarifah, A. (2019). Perbedaan Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Konseling Individual Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan dan Pengalaman Bekerja. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 22–29.
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2020, November). Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2, No. 1, pp. 851-858).

- Barida, M., Prasetiawan, H., Sutarno, Muarifah, A.(2019). The Development of Self Management Technique for Improving Students’ Moral Intelligence. *International Journal of Educational Research Review*, 4(4), 660-669.
- Corey, G. (2013a). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2013b). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy 5th Ed.* [https://doi.org/10.1016/00223999\(94\)90123-6](https://doi.org/10.1016/00223999(94)90123-6)
- Dunn, D. S., Beard, B. M., & Fisher, D. J. (2011). On Happiness: Introducing Students to Positive Psychology. *Promoting Student Engagement*, 2, 207–216.
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167-178.
- Hanggara, G. S. (2016, September). Adventure Based Counseling (ABC) SEBAGAI Teknik Inovatif untuk Membangun Pengalaman Siswa yang Penuh Makna. *In Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (P. 114)
- Muhammad, F. (2019). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercise untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa: Penelitian Kuasi Eksperimen pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 12 Bandung, Jawa Barat Tahun Ajaran 2018/2019. *Doctoral Dissertation*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic Hardiness Siswa Suku Jawa dan Tionghoa di Kota Medan. *Jurnal Suloh*, 7(2), 62-70.
- Nurrahmah, L. A. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realitas dengan Teknik WDEP untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa Kelas X Farmasi di SMK Isfi Banjarmasin.
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan Stres Akademik Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 11-24.
- Ramadhan, M. A. (2022). Pengaruh IPTEK terhadap Pendidikan di Dunia Pendidikan.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Fauziah, M. (2019). Keefektifan Program Adventure Based Counseling untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 69-74.