MENGEMBANGKAN RESILIENSI REMAJA DALAM UPAYA MENGATASI STRES SEKOLAH

Oleh: Desmita*

Abstract

School today are facing the difficult challenges of ensuring success for all students and fostering an empowered, enthusiastic staff of lifelong. This article is about developing “resiliency”, a new paradigm of student development that offers schools a coherent. The foundation for the resiliency paradigm is a dramatic new perspective on how children and adolescence bounce back from stress, trauma, and risk in their lives that is emerging from the fields of psychiatry, psychology, and sociology. An understanding of resiliency, its importance, and the way schools can help students bounce back and evolve into more competent and successful learners is needed now more than ever. In this article, resiliency is defined and six-step plan of action for resiliency building is introduced.

Kata Kunci: resiliensi remaja, mengatasi stress sekolah

PENDAHULUAN

Resiliensi pada prinsipnya adalah sebuah konsep yang relatif baru dalam khasanah psikologi. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja dan orang dewasa dapat bangkit kembali dan bertahan dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan mereka. Sejumlah studi yang muncul dalam bidang resiliensi ini menolak pandangan yang menganggap bahwa stres dan resiko (termasuk penyimpangan, kerugian, kesalahan atau tekanan-tekanan hidup lainnya) merupakan petaka yang tak mungkin dielakkan, yang menyebabkan berkembangnya psikopatologi atau hidup abadi dalam lingkaran setan kemiskinan, penyimpangan, kekerasan atau kegagalan dalam pendidikan.

Dewasa ini resiliensi telah diterima secara luas sebagai konsep psikologi

yang sangat berguna, terutama bagi upaya membantu perkembangan anak dan remaja yang lebih baik serta mengatasi stres sekolah yang banyak mereka alami. Apalagi disadari betapa anak-anak dan remaja yang hidup dalam era modern sekarang ini semakin membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan-perubahan yang sangat cepat. Perubahan-perubahan yang sangat cepat tersebut tidak jarang menimbulkan dampak-dampak yang tidak menyenangkan bagi anak-anak dan remaja. Untuk menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, sejumlah ilmuwan, peneliti, dan praktisi di bidang sosial dan perilaku, memandang perlu untuk membangun resiliensi. Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Tanpa adanya

* Penulis adalah Lektor dalam Mata Kuliah Psikologi Pendidikan pada STAIN Batusangkar

resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, tidak ada rasionalitas, tidak ada *insight*. Bahkan resiliensi diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan seseorang dalam hidupnya, termasuk keberhasilan dalam belajar di sekolah.

Untuk itu, sekolah sebagai institusi pendidikan, perlu melakukan upaya-upaya untuk membantu pengembangan resiliensi di kalangan remaja, sehingga mereka mampu menjadi sosok remaja yang resilien di tengah situasi dan lingkungan kehidupan yang penuh godaan dan stressful.

RESILIENSI: BEBERAPA PENGERTIAN

Istilah resiliensi diintrodusir oleh Redl pada tahun 1969 dan digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respon seseorang terhadap stres dan keadaan yang merugikan (*adversity*) lainnya (Smet, 1994). Tetapi, hingga tahun 1980-an, istilah resiliensi belum digunakan secara konsisten (Grotberg, 1999). Istilah resiliensi diadopsi sebagai ganti dari istilah-istilah yang sebelumnya telah digunakan oleh para peneliti untuk menggambarkan fenomena, seperti: “*invulnerable*” (kekebalan), “*invincible*” (ketangguhan), dan “*hady*” (kekuatan), karena dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan perasaan sakit, perjuangan dan penderitaan (Henderson & Milstein, 2003).

Dewasa ini, meskipun istilah resiliensi telah diterima dan digunakan secara luas, namun tidak berarti terdapat kesesuaian dalam memberikan definisi tentang resiliensi itu. Hingga kini definisi tentang resiliensi masih terus dipermasalahkan dan bahkan belum ada konsensus tentang cakupan wilayah dari konstruk resiliensi, seperti ciri-ciri dan dinamikanya (Kaufman, dkk., 1994). Di samping itu, bahasa yang digunakan di

beberapa negara juga tidak memiliki padanan kata tentang resiliensi. Dalam bahasa Spanyol misalnya, tidak ada kata yang digunakan dalam literatur psikologi untuk resiliensi, sehingga sebagai gantinya digunakan istilah “*la defensa ante la adversidad*” (Grotberg, 1995). Literatur-literatur psikologi yang ditulis dalam bahasa Indonesia juga sama sekali belum menyinggung konsep resiliensi, sehingga sulit untuk mencari padanan kata yang cocok untuk menggambarkan konsep tersebut. Kalau diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, pengertian *resiliency* malah mungkin akan membingungkan, seperti gaya pegas, daya kenyal, kegembiraan, keuletan (Echols & Shadily, 1997), ketahanan (Smet, 1994), dan daya lentur (Siregar, 2001). Karena itu, agar tidak menimbulkan kesalahpahaman, maka dalam uraian ini penulis sengaja menggunakan istilah aslinya dan merubahnya ke dalam bahasa Indonesia menjadi “resiliensi”.

Meskipun belum ada kesamaan pendapat mengenai definisi resiliensi, namun untuk memahami konsep tersebut dapat dikutip beberapa definisi yang telah dirumuskan oleh sejumlah ahli.

Grotberg (1999: 10) secara sederhana mengartikan resiliensi sebagai “*the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity.*”. Sedangkan Werner (2003: 7) mendefinisikan resiliensi sebagai “*the capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simply to the stress that is inherent in today’s world.*” Sementara itu, Ricahrdson, dkk., (1990: 7) mendefinisikan resiliensi sebagai “*the process of coping with disruptive, stressful, or challenging life events in way that provides the individual with additional protective and coping skills than prior to*

the disruption that result from the event."

Kemudian, Rirkin dan Hoopman, 1991 (dalam Henderson & Milstein, 2003: 7), merumuskan definisi tentang resiliensi yang secara khusus ditujukan pada siswa dan pendidik, yang berisikan elemen-elemen pembangunan resiliensi di sekolah, yaitu: *"the capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic, and vocational competence despite exposure to severe stress or simply to the stress that is inherent in today's world."*

Dari beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Bagi mereka yang resilien, resiliensi membuat hidupnya menjadi lebih kuat. Artinya, resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis dan vikasional sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dunia dewasa ini (Desmita, 2005).

Menurut Emmy E. Werner (2003), sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena: (1) perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks "beresiko tinggi" (*high-risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orang tua; (2) kompetensi yang dimungkinkan muncul di bawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-

peristiwa di sekitar perceraian orang tua mereka; dan (3) kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi.

Meskipun resiliensi merupakan kapasitas individual untuk bertahan dalam situasi yang stressful, namun tidak berarti bahwa resiliensi merupakan suatu sifat (*traits*), melainkan lebih merupakan suatu proses (*process*). Kita memang tidak dapat menyangkal bahwa beberapa individu memiliki kecenderungan genetik yang memberi sumbangan bagi resiliensinya, seperti watak sosial, sifat ramah, dan kecantikan fisik, namun kebanyakan dari karakteristik yang dihubungkan dengan resiliensi dapat dipelajari (Higgins, 1994; Werner & Smith, 1992).

CIRI-CIRI DAN FAKTOR-FAKTOR RESILIENSI

Seperti halnya dalam memberikan definisi, para ahli juga berbeda pendapat dalam merumuskan ciri-ciri yang dapat menggambarkan karakteristik seorang yang resilien. Bernard (1991) misalnya, seorang yang resilien biasanya memiliki empat sifat-sifat umum, yaitu:

1. *Social competence* (kompetensi sosial): kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artian mengadakan hubungan-hubungan yang positif dengan orang dewasa dan teman sebaya.
2. *Problem-solving skills/metacognition* (keterampilan pemecahan masalah/metakognitif): perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.
3. *Autonomy* (otonomi): suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

4. *A sense of purpose and future* (Kesadaran akan tujuan dan masa depan): kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*).

Kemudian, berdasarkan konsensus dari sejumlah peneliti dan praktisi yang terlibat aktif dalam pengembangan resiliensi, *The International Resilience Project* merumuskan ciri-ciri atau sifat-sifat seorang yang resilien dalam tiga kategori, yaitu (1) *external supports and resources*, (2) *internal, personal strengths* dan (3) *social, interpersonal skills*. Dalam perkembangan selanjutnya, ketiga kategori yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan sifat-sifat seorang yang resilien tersebut digunakan istilah-istilah pengganti. Sebagai pengganti istilah karakteristik *external Supports and resources*, digunakan istilah **I HAVE**, pengganti istilah karakteristik *internal, personal strengths*, digunakan istilah **I AM**, dan pengganti istilah karakteristik *social, interpersonal skills*, digunakan istilah **I CAN** (Grotberg, 1995, 1996, 1999). Dalam banyak literatur tentang resiliensi yang ditulis belakangan, ternyata istilah-istilah pengganti ini yang cenderung digunakan secara luas ketimbang istilah aslinya. Sejumlah ahli percaya bahwa pemberdayaan ketiga karakteristik (**I HAVE**, **I AM**, dan **I CAN**) inilah yang memungkinkan seseorang, termasuk remaja, dapat bertahan dalam dan mengatasi kondisi-kondisi adversitas serta mengembangkan resiliensinya.

I HAVE (Aku punya) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial (*external Supports and resources*) terhadap dirinya. **I AM** (Aku ini) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari kekuatan pribadi (*personal*

strengths) yang dimiliki oleh remaja. **I CAN** (Aku dapat) adalah karakteristik resiliensi yang bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal (*social, interpersonal skills*).

Resiliensi merupakan hasil kombinasi dari faktor-faktor **I HAVE**, **I AM**, DAN **I CAN** tersebut. Untuk menjadi seorang yang resilien, tidak cukup hanya memiliki satu karakteristik/faktor saja, melainkan harus ditopang oleh karakteristik-karakteristik/faktor-faktor lain. Misalnya, seorang remaja mungkin dicintai (**I HAVE**), tetapi jika ia tidak mempunyai kekuatan dalam dirinya (**I AM**) atau tidak memiliki keterampilan-keterampilan interpersonal dan sosial (**I CAN**), maka ia tidak dapat menjadi seorang yang resilien. Demikian juga, seorang remaja mungkin mempunyai harga diri (**I AM**), tetapi jika ia tidak mengetahui bagaimana berkomunikasi dengan orang lain atau memecahkan masalah (**I CAN**) dan tidak ada orang yang membantunya (**I HAVE**), maka ia tidak menjadi resilien.

Oleh sebab itu, untuk menumbuhkan resiliensi remaja, ketiga karakteristik/faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain. Interaksi ketiga karakteristik/faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial, termasuk rumah, sekolah dan masyarakat, di mana remaja hidup.

STRATEGI PENGEMBANGAN RESILIENSI REMAJA DI SEKOLAH

Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa sejumlah peneliti lebih memandang resiliensi sebagai suatu proses ketimbang sebagai suatu sifat. Ini berarti bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu yang diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman lingkungan. Dalam uraian berikut akan dibahas kondisi-kondisi lingkungan yang dapat

membantu perkembangan berbagai karakteristik resiliensi dan memberikan faktor protektif. Dalam hal ini pembahasan akan lebih difokuskan pada lingkungan sekolah, karena sekolah merupakan lingkungan yang sangat besar pengaruhnya bagi perkembangan remaja. Di samping itu, berbagai literatur tentang resiko dan resiliensi menyebutkan bahwa sekolah merupakan lingkungan kritis bagi remaja dalam mengembangkan kapasitas untuk keluar dari adversitas, menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan dan menghadapi problem-problem, serta mengembangkan berbagai kompetensi – sosial, akademik dan vikasional – yang diperlukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Dalam upaya sekolah membantu perkembangan resiliensi remaja, Henderson dan Milstein (2003) mengintrodusir enam tahap strategi (*six-steps strategy*), yang disebutnya dengan istilah “*The Resiliency Wheel*” (Roda Resiliensi). Keenam tahap strategi pengembangan resiliensi ini, diklasifikasikan oleh Henderson dan Milstein atas dua, yaitu: *mitigating risk* (mengurangi resiko), yang terdiri dari tiga tahap: 1) *increase bonding*, 2) *set clear and consistent boundaries*, 3) *teach life skills*; dan *building resiliency* (membangun resiliensi) yang terdiri dari tiga tahap: 4) *provide caring and support*, 5) *set and communicate high expectations*, dan 6) *provide opportunities for meaningful participation*. Secara ringkas, masing-masing tahap ini dapat dilihat dalam gambar 1 berikut.

Gambar 1. Roda Resiliensi

Sumber: diadaptasi dari Henderson & Milstein (2003: hal. 12)

Untuk lebih jelasnya keenam tahap pengembangan resiliensi remaja di sekolah tersebut, berikut akan diuraikan masing-masingnya.

Tahap 1. *Increase Bonding*

Tahap dalam membangun resiliensi remaja di sekolah adalah dengan memperkuat hubungan-hubungan (*relationships*). Tahap ini meliputi peningkatan hubungan di antara individu dan pribadi prososial. Hal ini penting, karena fakta menunjukkan bahwa remaja yang memiliki relasi atau keterikatan yang positif jauh lebih mampu menghindari perilaku beresiko dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki keterikatan. Sejumlah literatur tentang perubahan sekolah juga menunjukkan adanya korelasi positif antara pola hubungan siswa dengan kemampuan belajar dan pencapaian akademis.

Oleh sebab itu, dalam membantu mengembangkan resiliensi remaja di sekolah, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang memungkinkan terpeliharanya hubungan-hubungan. Hubungan-hubungan ini diawali dengan sikap pendidik untuk membangun resiliensi, seperti memberikan harapan dan optimisme, memberikan dukungan kasih sayang dengan cara mendengarkan dan membenarkan perasaan siswa, serta dengan menunjukkan kebaikan, keharuan, dan respek (Higgins, 1994). Guru harus menghindari tindakan-tindakan yang bersifat menghakimi, tidak menanggapi tingkah laku siswa secara pribadi, dan memahami bahwa remaja dapat melakukan yang terbaik buat mereka, yang didasarkan atas cara mereka merasakan dunia (Bernard, 1991).

Mengembangkan resiliensi melalui hubungan-hubungan di sekolah juga dapat difokuskan pada kekuatan siswa.

Dalam hal ini, guru harus mampu mencari dengan seksama kekuatan-kekuatan di dalam diri (*inner strength*) siswa, yang bisa digunakan untuk menemukan akar permasalahan dan lebih mengedepankan kekuatan-kekuatan tersebut kepada siswa. Ini bukan berarti mengabaikan perilaku-perilaku yang menyimpang atau penuh resiko, melainkan hanya dimaksudkan untuk menjaga keseimbangan sedemikian rupa, sehingga siswa dapat menerima *feedback* atas kekuatan-kekuatan yang dimilikinya untuk menjadi seorang yang resilien, atau paling tidak mereka tidak menimbulkan masalah atau menemui kesulitan di sekolah. “*A student’s strengths are what will propel him or her from “risk” behavior to resiliency*”, demikian kata Henderson dan Milstein (2003).

Tahap 2. Set Clear and Consistent Boundaries

Tahap kedua dalam membangun resiliensi remaja di sekolah adalah menjelaskan dan menjaga konsistensi dari batasan-batasan atau peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah. Tahap ini meliputi pengembangan dan implementasi kebijakan sekolah dan prosedur pelaksanaannya secara konsisten, serta menyampaikannya kepada siswa, sehingga mereka mendapat gambaran yang jelas tentang harapan-harapan tingkah laku yang harus mereka penuhi. Harapan-harapan tingkah laku ini disertai dengan penjelasan tentang tingkah laku beresiko dan konsekuensinya, serta harus ditulis dan dikomunikasikan kepada siswa dengan jelas, dan kemudian dilaksanakan secara konsisten.

Oleh sebab itu, dalam upaya membantu perkembangan resiliensi siswa serta menjauhkannya dari perasaan tertekan dan adversitas, maka sejumlah norma, nilai, peraturan, dan harapan peran atau tingkah laku tersebut perlu dikomunikasikan secara jelas dan dilaksanakan secara konsisten. Tanpa

adanya kejelasan aturan-aturan dan harapan-harapan tingkah laku tersebut, maka besar kemungkinan siswa akan lebih memberikan perhatiannya pada norma-norma dan tingkah laku yang bersumber dari teman sebaya daripada yang dikembangkan oleh sekolah. Bahkan hasil penelitian Brand dan koleganya (2003), menunjukkan bahwa ketidakjelasan dan ketidakkonsistenan (*less consistency and clarity*) dalam harapan-harapan sekolah, menjadi salah satu sebab terjadinya problem akademis (*academic problems*) dan kesulitan penyesuaian diri (*adjustment difficulties*) pada siswa.

Tahap 3. Teach Life Skills

Tahap ketiga pembangunan resiliensi remaja di sekolah adalah mengajarkan keterampilan-keterampilan hidup (*teach life skills*), yang meliputi: kerja sama, resolusi konflik secara sehat, resistensi, keterampilan berkomunikasi, keterampilan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, serta manajemen stres yang sehat. Apabila keterampilan-keterampilan ini diajarkan dan diperkuat secara memadai, ia akan membantu para siswa sukses mengendalikan resiko-resiko atau bahaya-bahaya dari masa remaja, terutama penggunaan tembakau, alkohol, dan obat-obatan lainnya (Botvin & Botvin, 1992). Keterampilan-keterampilan ini juga penting dalam menciptakan suatu lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik dan membantu orang dewasa untuk dapat terlibat dalam interaksi yang efektif di sekolah.

Keterampilan-keterampilan hidup ini dapat diajarkan di sekolah melalui banyak cara. Salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan *cooperative learning*, yakni suatu model pembelajaran yang lebih menekankan pada kerja sama. Mengajarkan *life skills* dengan menggunakan pendekatan *cooperative learning* dapat dilakukan melalui

pengintegrasian secara alami dalam proses pembelajaran biasa, tanpa harus mengubah kurikulum dan memakan banyak waktu. Melalui pengintegrasian ini, diberikan keterampilan-ketrampilan menjalin hubungan dengan baik, bekerja dalam kelompok, menyatakan suatu pendapat, serta menentukan tujuan dan mengambil keputusan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan model *cooperative learning* ini lebih dapat meningkatkan prestasi belajar belajar peserta didik, menghasilkan hubungan yang lebih positif, dan penyesuaian psikologis yang lebih baik, dibandingkan dengan pembelajaran model lain (Johnson & Johnson, 1989). Hal ini dimungkinkan, karena temuan penelitian juga menunjukkan bahwa teman merupakan penyampai yang baik dari strategi intervensi dan preventif, sehingga cara-cara yang digunakan peserta didik dapat membantu mengajarkan *life skills* kepada peserta didik lainnya (Henderson & Milstein, 2003).

Tahap 4. *Provide Caring and Support*

Tahap 4 sampai tahap 6 merupakan tahap pengembangan resiliensi dalam "*the resiliency wheel*" yang termasuk dalam kelompok *building resiliency*. Tahap 4 ini meliputi pemberian penghargaan, perhatian dan dorongan yang positif. Tahap ini merupakan tahap yang sangat kritis dari semua tahap pengembangan resiliensi yang ada dalam *the resiliency wheel*. Kenyataan memang menunjukkan bahwa remaja mustahil dapat berhasil mengatasi adversitas tanpa adanya perlindungan dan perhatian dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, semua pihak yang terlibat dalam penyelenggaraan sekolah, harus berperan aktif dalam memberikan *caring* dan *support* kepada siswa guna membantu pengembangan resiliensinya.

Untuk itu, dalam upaya mengembangkan resiliensi remaja, guru

harus memberikan perhatian kepada semua siswa, mengetahui nama-nama mereka, menarik mereka yang tidak mudah berpartisipasi, serta melakukan investigasi dan intervensi ketika mereka menghadapi situasi yang sulit. Hal ini dapat dilakukan dengan meluangkan waktu di dalam kelas untuk membangun hubungan, mengembangkan suatu model intervensi yang efektif bagi siswa-siswa yang menghadapi masalah dan secara aktif mengidentifikasi kekuatan-kekuatan siswa dan kemudian mengembangkan kekuatan-kekuatan siswa ini melalui perencanaan intervensi dan penilaian.

Tahap 5. *Set and Communicate High Expectations*

Tahap kelima dalam membantu perkembangan resiliensi remaja di sekolah adalah memberikan atau menyampaikan harapan yang tinggi. Tahap ini secara konsisten ditemui dalam literatur resiliensi dan riset tentang keberhasilan akademis. Hal ini adalah penting, karena harapan yang tinggi dan realistis merupakan motivator yang efektif bagi siswa. Sejumlah studi tentang harapan, menunjukkan bahwa harapan yang tinggi berhubungan positif dengan motivasi dan prestasi yang tinggi (Hoy & Miskel, 2001). Siswa yang tidak memiliki harapan, secara tipikal menunjukkan aspirasi yang rendah untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau terhadap kemungkinan karir (Knapp & Woolverton, 1995). Guru yang memiliki harapan tinggi, dapat mengatur dan mengendalikan tingkah laku serta memberikan tantangan yang lebih berat untuk menguji siswa apakah mereka percaya bahwa mereka dapat menghadapinya (Delpit, 1996).

Menurut Hoy dan Miskel (2001), harapan adalah tingkat di mana individu percaya bahwa kerja keras akan membuahkan pencapaian atau prestasi yang tinggi. "jika saya bekerja keras, saya akan sukses". Jika guru berpikir bahwa

ada kemungkinan untuk memperbaiki prestasi siswa dengan cara meningkatkan usaha mereka sendiri, berarti guru tersebut memiliki tingkat harapan yang tinggi. Demikian juga, apabila siswa sangat percaya bahwa mereka dapat merancang dan mengimplementasikan suatu proyek di bidang sains, berarti ia memiliki tingkat harapan yang tinggi.

Jadi, sebagaimana dikatakan Krovetz (1999), harapan yang tinggi berarti kepercayaan bahwa semua siswa mampu menggunakan pikiran dan hati mereka. Membantu perkembangan resiliensi, berarti bahwa guru memandang bahwa siswa memiliki pengetahuan dan pekerjaan, mengakui kekuatan-kekuatan siswa dan menolong mereka menemukan di mana letak kekuatannya, serta mengharapkan semua siswa memiliki harapan yang tinggi dan menyampaikan harapan-harapan tersebut kepada mereka. Secara khusus, guru membantu remaja untuk menghilangkan label-label, opini-opini yang dibentuk atau tekanan-tekanan yang diberikan oleh keluarga, sekolah atau masyarakat dengan kekuatan personal mereka, serta membantu mereka untuk: (1) tidak menerima secara pribadi adversitas dalam kehidupan mereka; (2) tidak melihat adversitas sebagai hal yang permanen; dan (3) tidak melihat kemunduran sebagai pervasive (Seligman, 1995).

Singkatnya, guru yang memiliki harapan tinggi berpusat pada siswa: menggunakan kekuatan-kekuatan, perhatian, tujuan-tujuan dan bahkan impian-impian siswa sendiri sebagai titik awal untuk belajar, serta berupaya membangkitkan motivasi intrinsik mereka untuk belajar. Mereka menekankan tanggung jawab belajar kepada siswa melalui partisipasi aktif siswa dan mengambil keputusan dalam belajar mereka. Guru juga mengekspresikan harapan-harapan yang tinggi dengan menciptakan hubungan guru-siswa yang didasarkan pada perlindungan bagi masing-masing siswa,

menggunakan pendekatan personal dalam mengajar, dan menghindari perilaku pilih kasih (*valuing diversity*).

Dari guru-guru yang memiliki harapan tinggi dan keinginan untuk memberikan dukungan inilah yang bisa membuat siswa memiliki *sense of the future* yang optimis dan penuh harapan, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar, sehingga pada gilirannya dapat tampil menjadi seorang yang resilien.

Tahap 6. *Provide Opportunities for Meaningful Participation*

Strategi keenam yang dapat digunakan dalam upaya membantu perkembangan resiliensi remaja di sekolah adalah dengan memberikan tanggung jawab dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif, seperti kesempatan untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, perencanaan, bekerja sama dan menolong orang lain. Siswa diperlakukan sebagai individu yang bertanggung jawab, mengizinkan mereka untuk berpartisipasi dalam semua aspek fungsi sekolah (Rutter, 1984).

Jadi dengan strategi ini, sekolah mengambil suatu sikap yang memandang siswa sebagai sumber daya daripada sebagai objek pasif atau sumber masalah. "Sekolah tidak pernah melakukan apa yang dapat dilakukan oleh siswa" adalah moto dari strategi ini.

Strategi "pemberian kesempatan untuk berpartisipasi" ini didasarkan atas teori yang menyebutkan bahwa kebutuhan untuk mengontrol kehidupan sendiri dan untuk berpartisipasi dalam menentukan sendiri bagaimana mempergunakan waktu-waktu mereka, merupakan suatu kebutuhan manusia yang fundamental. Ketika seseorang memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam keputusan-keputusan dan menentukan strategi yang secara vital mempengaruhinya, maka mereka akan mengembangkan suatu perasaan memiliki terhadap apa yang

telah mereka putuskan serta menyadari bahwa keputusan dan strategi itu adalah keputusan dan strategi yang logis, bermanfaat, efektif, serta berusaha untuk melaksanakannya (Burn & Lofquist (1996).

Berdasarkan teori tersebut, maka tantangan bagi sekolah yang berusaha untuk membantu mengembangkan resiliensi adalah mengikutsertakan semua siswa dalam aktivitas belajar dan dalam peran-peran yang berarti dengan membantu mereka membangun keterampilan-keterampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam aktivitas dan peran tersebut. Upaya ini tidak membutuhkan program-program khusus atau mata pelajaran yang terperinci. Yang diperlukan adalah bagaimana guru mengetahui siswa-siswa dan pekerjaan mereka dengan baik serta memberi kesempatan pada siswa untuk menjadi pekerja-pekerja aktif. Dalam hal ini, guru lebih berperan sebagai pemandu pekerjaan mereka. Dalam sekolah demikian, keterampilan dasar tidak diabaikan. Keterampilan dasar diajarkan, karena ia

diperlukan untuk menghadapi tugas-tugas dan proyek-proyek yang menjadi inti dari program pengajaran. Semua siswa diberi harapan dan didukung untuk berpartisipasi dalam pengalaman belajar ini (Krovetz, 1999).

PENUTUP

Demikianlah enam langkah atau strategi yang dapat dilakukan dalam upaya membantu mengembangkan resiliensi remaja di sekolah. Keenam langkah atau strategi yang tergabung dalam "*The Resiliency Wheel*" ini dapat digunakan dalam membangun resiliensi individu-individu, kelompok-kelompok dan semua anggota organisasi sekolah, karena untuk membantu perkembangan resiliensi diperlukan kondisi-kondisi yang sama bagi semua individu. Membangun resiliensi siswa, dibutuhkan guru, karyawan, pegawai, kepala sekolah, dan seluruh pihak yang terlibat di sekolah yang resilien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arends, R.I., (1998), *Learning to Teach*, Singapore: McGraw-Hill.
- Burns, T., & Lofquist, B. (1996). *The Next Step: Integrating Resiliency and Community Development in the School*, Tucson: Development Publications.
- Desmita, (2005), *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Rosdakarya.
- Grotberg, E.H., (1999). *Taping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*, Oakland, CA.: New Harbinger Publications, Inc.
- , (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*, Den Haag: Bernad van Leer Foundation,
- , (1997), The international resilience project: Research, application, and policy, Makalah dipresentasikan pada *The Symposium Internacional: Stress e Violencia*, Lisboa, Portugal.
- Henderson, V.L., & Dwesck, C.S. (1990), Motivation and achievement, dalam: S.S. Feldman & G.R. Elliott (Eds.), *At the Threshold: The Developing Adolescent*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Higgins, G.O. (1994). *Resilient Adults: Overcoming a Cruel Past*, San Francisco: Jossey-Bass.

- Kaufman, J., Cook, A., Arny, L., Jones, B., & Pittinsky, T. (1994). Problems defining resilience: Illustrations from the study of maltreated children, *Development and Psychopathology*, 6, 115-147.
- Krovetz, M.L. (1999). *Fostering Resiliency: Expecting all Students to Use their Minds and Hearts well*, ME: KIDS Consortium.
- Richardson, G.E., Neiger, B.L., Jenson, S., & Kumpfer, K.L. (1990), The resiliency model, *Health Education*, 21 (6), 33-39.
- Rutter, M., (1984). Resilient Children, *Psychology Today*, March, 57-65
- Wolin, S.J., & Wolin, S. (1993). *The Resiliency Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*, New York: Villard.