



**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU MELALUI  
PENDEKATAN REALITA UNTUK MENINGKATKAN  
RESILIENSI SISWA *BROKEN HOME*  
DI SPMA NEGERI H MOENADI**

**SKRIPSI**

Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Aulia Mira Motika Jannah

1301414043

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa *Broken Home* di SPMA Negeri H Moenadi” benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya ataupun sebagaian. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 19 Juni 2019



Aulia Mira Motika Jannah  
1301414080

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa *Broken Home* di SPMA Negeri H Moenadi" disusun oleh Aulia Mira Motika Jannah dengan NIM 1301414043 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 26 Juni 2019

### PANITIA :



Dra.Sinta Saraswati.,M.Pd.,Kons  
NIP. 19600605 199903 2 001

Sekretaris

Drs.Eko Nusantoro,M.Pd.,Kons  
NIP. 19600205 199802 1 001

Penguji 1,

Dr.Awalya, M.Pd.,Kons  
NIP. 19600110 198710 2 001

Penguji 2,

Dra.Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons  
NIP. 19600605 199903 2 001

Penguji 3,

Prof. Dr. Dwi Yuwono Puji S,M.Pd., Kons  
NIP. 19611201 198601 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari keadaan yang penuh tekanan adalah suatu hal yang penting dan harus dikembangkan oleh setiap individu agar individu tersebut mampu mencapai keberhasilan dalam kehidupan.

(Aulia Mira)

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:  
Almamater Bimbingan dan Konseling,  
Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “ Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa *Broken Home* di SPMA Negeri H Moenadi”. Penelitian yang di lakukan di SPMA Negeri H Moenadi ini berjalan dengan lancar tanpa menemui hambatan yang berarti. Hasil dari penelitian ini adalah konseling individu melalui pendekatan realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa broken home di SPMA Negeri H Moenadi.

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd.,Kons.\_sebagai dosen pembimbing, yang telah membimbing dari awal sampai pada tahap akhir penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memeberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

4. Drs.Anwar Sutoyo, M.Pd., Kons. dosen wali yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Dr.Awalya, M.Pd.,Kons dan Dra. Sinta Saraswati, M.Pd.,Kons dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Kepala sekolah, guru BK, guru mata pelajaran, karyawan dan siswa SPMA Negeri H Moenadi yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
8. Keluarga atas segala doa, motivasi dan dukungan baik dalam bentuk moril maupun materil yang telah diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman BK angkatan 2014 dan sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat selama proses pengerjaan skripsi.
10. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Semarang, 19 Juni 2019

Aulia Mira Motika Jannah

## ABSTRAK

**Jannah, Aulia Mira Motika.** 2019 *Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home Kelas X DI SPMA Negeri H Moenadi Ungaran*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Dosen Pembimbing Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd.,Kons.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena kelas X SPMA Negeri H Moenadi Ungaran bahwa terdapat siswa *broken home* yang memiliki resiliensi rendah. Data diperkuat dengan hasil analisis *pre-test* yang telah dilakukan. Oleh sebab itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan resiliensi siswa agar siswa mampu bangkit dan mencapai kesuksesan. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* yaitu dengan diberikan layanan konseling individu melalui pendekatan realita. Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) Seberapa tinggi tingkat resiliensi siswa *broken home* sebelum diberikan konseling individu melalui pendekatan realita, (2) seberapa tinggi tingkat resiliensi siswa *broken home* setelah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita, (3) seberapa tinggi keefektifan konseling individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SPMA N H Moenadi dengan jumlah siswa sebanyak 144 siswa. Sedangkan subjek penelitian ini adalah 5 siswa kelas X SPMA Negeri H Moenadi yang memiliki resiliensi rendah dan memenuhi beberapa kriteria dalam subyek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologis sedangkan alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala resiliensi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Metode analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan uji *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa *broken home* sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita mengalami peningkatan rata-rata sebesar ( $M=1,4$ ) pada kelima subjek. Selain itu ketujuh aspek resiliensi juga mengalami peningkatan. Konseling individu melalui pendekatan realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa ( $Z=2,032$ ,  $P(0,042) \leq 0,05$ ).

Saran guru BK hendaknya lebih aktif, kreatif dan intensif dalam memantau setiap perkembangan siswa khususnya siswa yang mempunyai konflik keluarga sehingga siswa mampu bangkit dari keterpurukan dan tidak mengalami kesedihan yang berkelanjutan. Selain itu guru BK hendaknya meningkatkan ketrampilan dan teknik dalam pemberian layanan konseling individu.

Kata-kata kunci: konseling realita, resiliensi, *broken home*.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu .....	9
2.2 <i>Broken home</i> .....	12
2.2.1 Pengertian <i>Broken Home</i> .....	12
2.2.2 Faktor Penyebab <i>Broken Home</i> .....	14
2.2.3 Dampak <i>Broken Home</i> .....	15
2.3 Resiliensi .....	16
2.3.1 Pengertian Resiliensi .....	16
2.3.2 Sumber Pembentuk Resiliensi.....	18
2.3.3 Faktor Resiliensi .....	18
2.3.3.1 Faktor Resiko .....	19



2.3.3.2 Faktor Protektif .....	20
2.3.4 Aspek Resiliensi .....	21
2.3.4.1 Regulasi Emosi .....	21
2.3.4.2 Pengendalian Impuls .....	22
2.3.4.3 Optimisme .....	22
2.3.4.4 Empati .....	23
2.3.4.5 <i>Causal Analysis</i> .....	24
2.3.4.6 <i>Self-efficacy</i> .....	24
2.3.4.7 <i>Reaching out</i> .....	25
2.4 Pendekatan Konseling Realita .....	25
2.4.1 Konsep Dasar Konseling Realita .....	25
2.4.2 Hakikat Manusia .....	26
2.4.3 <i>Choise Theory</i> .....	29
2.4.4 Perilaku Menyimpang Individu .....	30
2.4.5 Tujuan Konseling Realita.....	31
2.4.6 Teknik Konseling Realita .....	32
2.5 Kerangka Berpikir.....	35
2.6 Hipotesis.....	38

### BAB III: METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.1.1 Jenis Penelitian.....	39
3.1.2 Desain Penelitian.....	40
3.2 Variabel Penelitian .....	44
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	44
3.2.2 Hubungan antar Variabel .....	44
3.2.3 Devinisi Operasional Variabel .....	45
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
3.3.1 Populasi Penelitian .....	46
3.3.2 Sampel Penelitian.....	47
3.4 Instrumen Penelitian.....	48

3.4.1 Skala Resiliensi .....	49
3.4.2 Langkah Menyusun Instrumen Penelitian.....	51
3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala Resiliensi .....	52
3.4.4 Uji Validitas Instrumen .....	53
3.4.5 Uji Reliabilitas Instrumen .....	55
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	56
3.6 Panduan Perlakuan Konseling Pendekatan Realita.....	57
3.7 Teknik Analisis Data.....	59
3.7.1 Analisis Deskriptif Kuantitatif .....	59
3.7.2 Uji Hipotesis .....	60
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	62
4.1.1 Analisis Tingkat Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i> Sebelum diberikan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita .....	62
4.1.2 Analisis Tingkat Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i> Setelah diberikan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita .....	67
4.1.3 Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i> .....	72
4.2 Pembahasan .....	73
4.2.1 Analisis Tingkat Resiliensi siswa <i>Broken Home</i> Sebelum diberikan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita .....	74
4.2.2 Analisis Tingkat Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i> Setelah diberikan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita .....	79
4.2.3 Keefektifan Konseling Individu melalui Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i> .....	82
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	85
<b>BAB V: PENUTUP</b>	
5.1 Simpulan .....	87
5.2 Saran.....	88

5.2.1 Bagi Guru BK atau Konselor di Sekolah .....	88
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	88
 DAFAR PUSTAKA.....	 90

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Sumber Faktor Protektif Resiliensi .....	20
3.1 Rancangan Penelitian Eskperimen <i>One-Group</i> <i>Pretest-Posttest Design</i> .....	43
3.2 Populasi Siswa Kelas X SPMA Negeri H Moenadi .....	46
3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dalam Penelitian .....	48
3.4 Kategori Rata-Rata resiliensi Siswa .....	50
3.5 Penskoran Kategori Pernyataan Skala resiliensi .....	53
3.6 Kategori Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai <i>Alpha</i> <i>Cronbach</i> .....	56
3.7 Panduan Perlakuan Konseling Individu Pendekatan Realita .....	57
4.1 Hasil Perhitungan <i>Pre-Test</i> Tingkat Resiliensi Siswa pada Setiap Subjek Penelitian .....	63
4.2 Hasil Perhitungan <i>Pre-Test</i> Resiliensi Siswa Pada Setiap Indikator. ....	64
4.3 Pola Umum Resiliensi Berdasarkan Indikaor Sebelum diberikan Perlakuan ( <i>Pre-Test</i> ) .....	65
4.4 Hasil Perhitungan <i>Post-Test</i> Tingkat Resiliensi Siswa pada Setiap Subjek Penelitian .....	67
4.5 Hasil Peningkatan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Resiliensi Siswa pada Setiap Subjek Penelitian .....	68
4.6 Hasil Perhitungan <i>Post-Test</i> resiliensi Siswa pada Setiap Indikator sesudah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita .....	69
4.7 Pola Umum Resiliensi Berdasarkan Indikator Setelah diberikan Perlakuan Perlakan ( <i>post-test</i> ) .....	70
4.8 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	37
3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i> .....	40
3.2 Hubungan antar Variabel X dengan Variabel Y .....	44
3.3 Rumus korelasi <i>product moment</i> .....	54
3.4 Rumus <i>Cronbach's Alpha</i> .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Sebelum <i>Try Out</i> .....	94
2. Instrumen Skala Resiliensi Sebelum <i>Try Out</i> .....	98
3. Kisi-kisi Skala Resiliensi Setelah <i>Try Out</i> .....	102
4. Instrumen Skala Resiliensi Setelah <i>Try out</i> .....	106
5. Hasil Perhitungan <i>Product Moment</i> dengan Bantuan SPSS.....	110
6. Hasil Perhitungan <i>Cronbach's Alpha</i> dengan Bantuan SPSS.....	114
7. Hasil <i>Pre-test</i> Instrument Skala Resiliensi .....	116
8. Hasil Uji Wilcoxon Dengan Bantuan SPSS.....	117
9. Panduan Perlakuan Konseling Realita .....	118
10. Lembar Persetujuan Paska Penjelasan ( <i>informed consent</i> ).....	127
11. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	132
12. Lembar Kerja Subjek Penelitian .....	167
13. Hasil <i>Post-test</i> Instrumen Skala Resiliensi .....	170
14.. Lembar Kepuasan Konseli terhadap Konseling Individu .....	171
15. Rekaman Konseling Individu .....	181
16. Verbatim Konseling dengan Konseli AL.....	212
17. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	217
18. Hasil Lembar Kerja Siswa .....	218
19. Dokumentasi .....	233

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan bab pertama skripsi yang akan memuat uraian tentang: (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; dan (4) manfaat penelitian.

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu memiliki pengalaman dan permasalahan kehidupan yang berbeda-beda. Permasalahan kehidupan yang datang secara tiba-tiba dan berkelanjutan dapat menjadikan individu tersebut hidup dalam tekanan dan penderitaan yang tidak jarang menimbulkan stress ataupun depresi. Konflik dan berbagai permasalahan hidup terjadi kapan saja dan dimana saja tidak memandang usia maupun gender. Konflik dalam kehidupan bisa berasal dari diri sendiri maupun eksternal seperti keluarga, bencana alam, ekonomi, dll. Sehingga setiap individu idealnya memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam situasi yang sulit agar mampu membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang. Kemampuan beradaptasi dan bangkit dalam situasi sulit tersebut dinamakan resiliensi.

Menurut Desmita (2009: 228) resiliensi 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 bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan

menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002: 26) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika bertahan dengan *adversity* atau trauma, dimana hal tersebut dapat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.

Salah satu sumber pengalaman-pengalaman yang penuh penderitaan (*adversity*) berasal dari keluarga. Keluarga merupakan suatu ikatan atas dasar perkawinan yang hidup bersama dengan atau tanpa anak. Keluarga menjadi lembaga sosial yang paling dasar dan menjadi wadah dimana anak berkembang dan bertumbuh, baik secara fisik maupun psikologis. Keterkaitan orang tua selama masa remaja berperan aktif membentuk perkembangan baik dari segi kognitif, sosial, emosi maupun moral remaja. Menurut Hurlock (2003: 207) remaja merupakan fase yang penting bagi individu untuk pembentukan keperibadiannya. Remaja merupakan salah satu masa perkembangan yang krusial dimana mereka harus menemukan identitas kepribadian serta fase adaptif perkembangan. Bagi remaja, yang memperoleh bimbingan dari kedua orang tuanya, rintangan yang dilalui dapat membentuk karakter, perilaku dan sifatnya dalam menjalani kehidupannya ke depan. Ketika orangtua dan anak memiliki hubungan yang positif dan adaptif maka akan membantu remaja dalam pencapaian tugas perkembangan yang optimal. Sebaliknya hubungan yang tidak harmonis antara anak dengan orangtua dapat berpengaruh negatif bagi kehidupan remaja.

Keterkaitan orang tua dapat berfungsi adaptif yang menyediakan landasan yang kokoh dimana remaja dapat menjelajahi dan menguasai lingkungan yang



luas dengan cara yang sehat secara psikologis dan menyangga remaja dari kecemasan dan perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa (Desmita, 2009: 219). Maka dari itu keadaan keluarga yang positif dan harmonis sangat dibutuhkan bagi perkembangan remaja namun kenyataannya masih banyak keluarga yang kurang memberikan kontribusi yang positif bagi perkembangan remaja. Salah satu kondisi keluarga yang tidak positif yaitu *broken home*.

Istilah *broken home* merupakan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan orang tua tidak bisa menjadi tauladan untuk anaknya. Bisa jadi ketika orang tua bercerai, pisah rancang, atau keributan yang terus-menerus dalam keluarga (Sujono dalam Khotimah, 2018). Menurut Pujosuwarno (1993: 7) *broken home* adalah “keretakan di dalam keluarga yang berarti rusaknya hubungan satu dengan yang lain diantara anggota keluarga tersebut”. Keluarga pecah (*broken home*) dapat dilihat dari dua aspek: 1) Keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal atau telah bercerai, 2) Orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah, dan atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi (Willis, 2009: 66).

Fenomena mengenai keadaan keluarga *broken home* memang sedang marak di kalangan masyarakat Indonesia saat ini. Di tambah lagi dengan angka perceraian di Kabupaten Semarang masuk dalam kategori tinggi. Dilansir dari berita online (Republika .co. id) pada tahun 2016 tercatat ada 350.000 perceraian

di Indoneisa. Sedangkan pada tahun 2017 tercatat 1.453 kasus perceraian yang disidang di Pengadilan Agama (PA) kelas 1 A Semarang (Wartanasional.com).

Selain itu berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SPMA Negeri H Moenadi terdapat 12 siswa kelas X yang didiagnosa mengalami permasalahan keluarga. Siswa tersebut memiliki latar belakang keluarga *broken home*, 10 dari siswa tersebut memiliki hubungan keluarga yang tidak harmonis dan dua siswa lainnya memiliki latar belakang orang tua yang bercerai. Selain itu berdasarkan studi lapangan, siswa tersebut mengalami dampak negatif dari *broken home*, seperti mudah menyerah, cemas dan sedih yang berlebihan, motivasi belajar menurun, membolos, menarik diri dari lingkungan, sulit beradaptasi, terpengaruh dengan pergaulan yang salah, mudah marah, pesimis dan rendah diri. Keadaan tersebut dapat meningkatkan faktor resiko resiliensi sehingga dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap adversitas.

Siswa tersebut tidak mendapatkan layanan BK dengan maksimal karena di SPMA Negeri H Moenadi tidak ada jam BK, sehingga mereka tidak mendapatkan layanan responsif berupa konseling individu untuk menyelesaikan permasalahan yang menimpanya. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui tingkat resiliensi siswa dengan latar belakang *broken home* dan ingin membantu siswa tersebut dalam meningkatkan kemampuan resiliensi agar siswa mampu bangkit dan sukses walaupun berada dalam situasi yang penuh dengan tekanan.

Keadaan *broken home* tentunya memberi dampak bagi perkembangan remaja seperti mengalami masalah pergaulan, akademik, kepribadian, Mangunsong (2011: 163) dalam Erlangga (2017: 5) menyatakan bahwa seorang

anak broken home sering kali menunjukkan reaksi emosional tertentu, seperti shock, perasaan menolak keadaan, merasa sedih, cemas, marah. Kartono (2010) mengatakan sebagai akibat dalam keluarga yang kurang harmonis, anak tidak mendapat kebutuhan fisik ataupun psikis, anak menjadi risau, sedih, sering diliputi perasaan dendam, benci, sehingga anak menjadi kacau dan nakal.

Kasus *broken home* yang sering ditemui di sekolah seperti penyesuaian diri yang kurang baik, malas belajar, agresif, membolos dan suka menentang guru (Willis, 2009:66). Untuk menghindari dampak negatif *broken home* setiap individu perlu menjadi pribadi yang resilien agar bisa bangkit dan keluar dari kondisi sulit tersebut. Resiliensi dianggap penting karena sebagai kekuatan dasar dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis seseorang. Selain itu alasan lain yang menyatakan resiliensi itu penting karena diakui sangat menentukan bagaimana gaya berpikir dan keberhasilan dalam hidup seseorang (Desmita, 2009:200). Suwarjo (2008: 2) menegaskan bahwa pengembangan resiliensi sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak dapat dihindarkan.

Oleh karena itu perlu adanya kegiatan ataupun ketrampilan untuk meningkatkan resiliensi. Upaya peningkatan resiliensi dapat dilakukan melalui pemberian bantuan yang sifatnya terapeutik. Pemberian bantuan secara terapeutik sangat berkaitan dengan dunia bimbingan dan konseling. Layanan konseling mampu menjadi salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi. Jika dikaitkan dengan dunia pendidikan maka peran guru BK sangat dibutuhkan dalam meningkatkan resiliensi siswa khususnya siswa *broken home*. Penelitian yang

dilakukan oleh Novi (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara konseling kelompok terhadap resiliensi siswa.

Salah satu pendekatan yang dipandang tepat untuk meningkatkan resiliensi adalah pendekatan Realita. Glasser (Corey, 2007: 263) menjelaskan bahwa terapi realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realita adalah penerimaan tanggung jawab pribadi sebagai suatu identitas keberhasilan. Selain itu konseling realita memiliki konsep-konsep pokok yang sesuai dengan konsep resiliensi, sehingga mampu menjadi salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

Layanan konseling individu menggunakan pendekatan konseling Realita melalui teknik *WDEP SYSTEM* menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa. Pendekatan realita melalui teknik WDEP juga terbukti efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Palmer (2011: 538) menyatakan bahwa “WDEP sukses diterapkan dalam berbagai lingkup konseling; kecanduan, kesehatan mental, pendidikan, pekerjaan sosial, peradilan pidana dan ditempat kerja”. Selain itu konseling realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi ibu dengan anak penderita tunanetra, penderita kanker dll (Dehgan, 2018).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Keefektifan Konseling Individu melalui

Pendekatan Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa *Broken Home* di SPMA Negeri H Moenadi". Selain itu penelitian ini diharapkan juga dapat menambah wawasan dan perkembangan layanan konseling individual melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*, serta rekomendasi bagi peneliti untuk melakukan peneliti lanjutan atau pengembangan ditinjau dari pendekatan dan teknik yang digunakan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalahnya yaitu :

1. Seberapa tinggi tingkat resiliensi siswa *broken home* sebelum diberikan konseling individu melalui pendekatan realita di SPMA Negeri H Moenadi?
2. Seberapa tinggi tingkat resiliensi siswa *broken home* setelah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita di SPMA Negeri H Moenadi?
3. Seberapa tinggi keefektifan pendekatan Realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk:

1. Menganalisis tingkat resiliensi siswa *broken home* sebelum diberikan konseling individu melalui pendekatan realita di SPMA Negeri H Moenadi.
2. Menganalisis siswa *broken home* setelah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita di SPMA Negeri H Moenadi.
3. Menguji keefektifan konseling individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat berupa:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini memiliki manfaat untuk memperkaya wawasan ilmu pengetahuan dan perkemabangan layanan dalam bimbingan dan konseling serta memberi deskripsi mengenai pendekatan realita dalam meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home*.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya:

1. Memberikan wawasan secara lebih luas sehingga guru BK bisa memberi tindakan pencegahan, pengembangan, pengentasan, dan pemeliharaan secara lebih tepat khususnya bagi konseli yang memiliki karakteristik dan permasalahan yang relevan dengan penelitian ini.
2. Penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan atau pengembangan, setelah diketahui hasil mengenai keefektifan konseling individual melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

Bab ini menjelaskan tinjauan pustaka yang melandasi penelitian, meliputi: (1) penelitian terdahulu; (2) resiliensi; (3) pendekatan konseling realita); (4) kerangka berpikir dan (5) hipotesis.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian yang dilakukan oleh Mashudi pada tahun 2016 menyatakan bahwa konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) melalui teknik pencitraan atau *imagery* dapat meningkatkan resiliensi. Penelitian Mashudi menggunakan pendekatan kuantitatif kualitatif dengan metode penelitian campuran (*mix methods*). Jenis penelitian ini adalah eksperimen kuasi *non-equivalent pretest-posttest control group design* (*pre-test post-test* dua kelompok). Penelitian tersebut mempunyai variabel yang sama dengan peneliti yaitu resiliensi. Penelitian /Mashudi dijadikan sebagai rujukan, perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah pendekatan konseling yang digunakan. Peneliti mencoba menguji seberapa tinggi efektivitas meningkatkan resiliensi melalui pendekatan konseling realita.

Penelitian yang dilakukan oleh Asriandari pada tahun 2015 yang meneliti tentang resiliensi remaja korban perceraian. Hasil penelitian yang di dapat subjek An dan By memiliki regulasi emosi yang baik, sementara Ps, Mr, dan Dk kurang baik. Subjek An, Dk, dan Mr mampu melakukan pengendalian impuls yang baik sementara By dan Ps belum mampu melakukan pengendalian impuls yang baik.

Kelima subjek memiliki rasa optimisme dalam diri masing-masing. An, Dk, dan Mr memiliki rasa empati yang cukup tinggi, sementara Ps dan By memiliki empati yang kurang. Kelima subjek mampu menganalisis masalah yang terjadi pada dirinya. Kelima subjek memiliki efikasi diri dan juga *reaching out* yang baik. Hal tersebut mengandung makna bahwa tidak semua aspek dalam resiliensi dimiliki oleh siswa korban perceraian. Dengan adanya penelitian tersebut maka peneliti berencana melakukan tindak lanjut untuk meningkatkan resiliensi siswa. Peneliti mencoba menguji efektivitas konseling realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

Penelitian yang dilakukan oleh Tadeja K & Nina pada tahun 2016 yang mengungkapkan bahwa untuk memperkuat resiliensi dalam keluarga yang penuh tekanan dan kemiskinan perlu adanya kolaborasi dengan pekerja sosial dan sekolah. Hal tersebut berarti mampu memberikan ruang bagi konselor maupun guru BK dalam membantu meningkatkan resiliensi siswa *broken home*. Dengan adanya penelitian tersebut maka memberi informasi dan menjadi masukan bagi peneliti dalam mengkaji resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pahlevi pada tahun 2017 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-esteem*, *social support*, dan religiusitas dengan resiliensi. Ketiga variabel tersebut memberikan informasi untuk penelitian ini dalam mengkaji resiliensi. Selain itu *self-esteem* dan *social support* dalam konseling realita juga menjadi salah satu penghubung dalam memenuhi kebutuhan individu untuk mencapai *success identity*.



Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah K padatahun yang menjelaskan bahwa faktor pembentuk resiliensi remaja dari keluarga *broken home* berbeda beda antara satu dengan yang lain. Penelitan tersebut sama sama mengkaji resiliensi namun berbedaannya penelitian yang dilakukan Khotimah hanya mengungkapkan faktor pembentuk resiliensi dari keluarga broken home, sedangkan peneliti akan meningkatkan faktor internal resiliensi siswa *broken home* menggunakan pendekatan konseling realita.

Penelitian yang dilakukan oleh Novi pada tahun 2018 yang menyatakan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok terhadap resiliensi siswa. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk menindaklanjuti penelitian berkaitan dengan resiliensi. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu jenis layanan yang diberikan, peneliti memilih layanan konseling individu untuk meningkatkan resiliensi siswa, adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan realita. Selain itu subjek peneliti pada penelitian sebelumnya adalah masalah akademik sedangkan peneliti memilih subjek penelitian yang lebih spesifik yaitu siswa dengan latarbelakang *broken home*.

Penelitian yang dilakukan oleh Dehgan F, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok melalui terapi realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi ibu dengan anak cacat intelektual (*intellectual disabled*). Dengan adanya penelitian tersbut maka menjadi penguat bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitiannya. Adapun perbedaan dengan peneliti sebelumnya yaitu terletak pada subjek penelitian, peneliti menggunakan subjek penelitian siswa *broken home*.

Selain itu peneliti menggunakan konseling individu dengan teknik WDEP untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

Penelitian yang dilakukan oleh Lulun Rosana Pratiwi pada tahun 2018 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat resiliensi pada penyandang tuna daksa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi realitas. Hal tersebut sejalan dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk menganalisis dan mendiskripsikan resiliensi siswa *broken home* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling individu melalui pendekatan realita serta menguji seberapa efektif konseling realita untuk meningkatkan resiliensi.

## **2.2 Broken Home**

Peneliti menjadikan fenomena *broken home* sebagai sasaran penelitian untuk mengetahui resiliensi siswa yang memiliki latar belakang *broken home*. Pada sub bab ini peneliti akan menjabarkan mengenai (1) pengertian *broken home*, (2) faktor penyebab *broken home*, (3) dampak *broken home*.

### **2.2.1 Pengertian Broken Home**

Istilah “*broken home*” merupakan kondisi keluarga yang tidak harmonis dan orang tua tidak bisa menjadi tauladan untuk anaknya. Bisa jadi ketika orang tua bercerai, pisah ranjang, atau keributan yang terus-menerus dalam keluarga. (Sujono dalam Khotimah, 2018). Menurut Chaplin (2005) dalam Purnamasari & Mulyana (2010:44) “*broken home* menggambarkan keluarga yang retak, tanpa kehadiran salah satu dari kedua orangtua yang disebabkan karena meninggal, perceraian atau meninggalkan keluarga”. Menurut Pujosuwarno (1993: 7) “*broken home* adalah keretakan didalam keluarga yang berarti rusaknya hubungan satu

dengan yang lain diantara anggota keluarga tersebut". Didalam keluarga yang retak hak dan kewajiban antar anggota keluarga sudah tidak berfungsi lagi akibatnya terjadi ketidakharmonisan, pertengkaran, kurang kepedulian dan kasih sayang, hal tersebut menjadi gambaran keluarga yang tidak sehat secara psikologi.

Sedangkan Gerungan dalam menyatakan bahwa keluarga tidak utuh dapat dilihat dari 3 aspek: (1) tidak adanya ayah atau ibu atau keduanya, (2) ayah dan ibu jarang pulang ke rumah karena tugas dan hal lain yang terjadi secara berulang-ulang, (3) orang tua yang hidupnya bercerai. Sedangkan menurut Willis (2009: 66) menyatakan bahwa keluarga pecah (*broken home*) dapat dilihat dari dua aspek: (1) keluarga terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai; (2) orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah dan tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi. Ketidakhadiran orang tua atau ditinggalkan dari salah seorang orang tuanya dapat menimbulkan emosi, dendam, sedih, marah, dan benci sehingga dapat mengakibatkan perkembangan anak terganggu.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *broken home* adalah keadaan dimana dalam suatu keluarga baik itu keluarga utuh maupun terpecah terjadi ketidakharmonisan antar anggota keluarga sehingga menyebabkan disfungsi dalam keluarga tersebut. Keadaan keluarga yang tidak harmonis dapat memicu munculnya konflik antar anggota keluarga dan menimbulkan dampak negatif bagi setiap perkembangan anggota keluarga khususnya anak.

### 2.2.2 Faktor *Broken Home*

Penyebab utama keluarga *broken home* adalah karena perceraian orang tua akibat ketidakdewasaan atau kematian salah satu orang tuanya, masalah ekonomi dan orang tua yang bekerja di luar kota (Utami, 2016: 39). Sedangkan menurut Willis (2009: 155) Faktor penyebab keretakan keluarga ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti (1) beban psikologis orang tua (stres ditempat kerja, kesulitan keuangan keluarga); (2) tafsiran dan perlakuan terhadap perilaku marah; (3) kecurigaan perselingkuhan; (4) sikap egois dan kurang demokratis. Sedangkan Faktor eksternal meliputi (1) campur tangan pihak ketiga dalam permasalahan keluarga; (2) pergaulan yang negatif anggota keluarga; (3) kebiasaan istri menggunjing dirumah orang lain dan (4) kebiasaan berjudi.

Kesibukan orang tua, ketidaksesuaian peran dalam keluarga, kewajiban setiap anggota dalam keluarga yang tidak dilaksanakan dengan baik, kurangnya komunikasi dan kasih sayang dalam keluarga tersebut juga mampu menjadi faktor penyebab terjadinya *broken home* (Utami, Rozano, 2016). Kondisi keluarga yang tidak harmonis akan menimbulkan situasi yang tidak kondusif dan dapat memicu konflik dalam keluarga tersebut. Hal tersebut pastinya akan membawa dampak bagi setiap anggota keluarga termasuk perkembangan anak.

Sedangkan ciri-ciri keluarga yang mengalami *broken home* menurut Yusuf (2009: 44) yaitu: (1) kematian orang tua; (2) perceraian; (3) hubungan kedua orang tua tidak baik (*poor marriage*); (4) hubungan orang tua dengan orang tua tidak baik (*poor parent-child relationship*); (5) suasana rumah tegang tanpa

kehangatan; (6) kesibukan orang tua atau orang tua memiliki kelainan kepribadian atau gangguan jiwa.

### **2.2.3 Dampak *Broken Home***

Kondisi keluarga yang retak (*broken home*) menimbulkan berbagai permasalahan dan memberi pengaruh bagi perkembangan remaja. Dari keadaan *broken home* akan lahir anak-anak yang mengalami krisis kepribadian, gangguan emosional, dan bahkan neurotik. Kartono dalam (Anganthi, 2016) mengatakan sebagai akibat dalam keluarga yang kurang harmonis, anak tidak mendapat kebutuhan fisik ataupun psikis, anak menjadi risau, sedih, sering diliputi perasaan dendam, benci, sehingga anak menjadi kacau dan nakal. Menurut Anganthi dan Astuti (2016: 163) masalah yang terjadi karena *broken home* adalah masalah pergaulan, akademik, kepribadian, misalnya menjadi anak pemurung, menarik diri, rendah diri, sulit beradaptasi, menyendiri serta mudah marah atau sensitif.

Kasus *broken home* yang sering ditemui di sekolah seperti penyesuaian diri yang kurang baik, malas belajar, agresif, membolos dan suka menentang guru (Willis, 2009:66). Mangunsong (2011: 163) dalam Erlangga (2017: 5) menyatakan bahwa seorang anak *broken home* sering kali menunjukkan reaksi emosional tertentu, seperti *shock*, perasaan menolak keadaan, merasa sedih, cemas, marah. *Broken home* juga memberi pengaruh terhadap perilaku agresif anak, seperti mudah emosi, mudah tersinggung, tidak peduli terhadap lingkungan sekitar, sering menyendiri, dan tidak memiliki motivasi belajar (Utami, 2016: 41). Kondisi keluarga *broken home* membuat mental seorang anak menjadi frustrasi, brutal dan susah diatur dan tidak mempunyai minat untuk berprestasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Indarsari dalam (Detta, 2017) menghasilkan temuan bahwa *broken home* dapat mengakibatkan beberapa permasalahan yaitu *academic problem*, *behavioural problem*, *sexual problem*, dan *spiritual problem*. Perilaku siswa yang muncul akibat mengalami permasalahan dalam akademik yaitu malas belajar, tidak bersemangat serta tidak berprestasi. Sedangkan *behavioural problem* yang terjadi akibat *broken home* yaitu individu mulai memberontak, kasar, masa bodoh, memiliki kebiasaan merusak, seperti mulai merokok, minum-minuman keras, judi dan lari ketempat pelacuran. Permasalahan lain yang timbul akibat *broken home* yaitu *sexual problem*, seperti krisis kasih sayang sehingga mencoba untuk ditutupi dengan mencukupi kebutuhan hawa nafsu. Kemudian *broken home* juga menimbulkan *spiritual problem*, seperti individu tersebut kehilangan *father's figure* sehingga Tuhan, pendeta atau orang-orang rohani hanya bagian dari sebuah sandiwara kemunafikan.

Dampak *broken home* tersebut membuat individu rentan akan berbagai permasalahan dalam kehidupan. Dengan adanya berbagai masalah yang timbul maka mampu meningkatkan faktor resiko resiliensi sehingga individu tersebut selalu merasa terpuruk dan sulit untuk bangkit dari keadaan yang penuh dengan tekanan.

## **2.3 RESILIENSI**

### **2.3.1 Pengertian Resiliensi**

Menurut Desmita (2009: 228) resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok, atau masyarakat yang memungkinkan

untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan atau menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sedangkan menurut Grothberg (1999) dalam (Nasution 2011: 3) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*. Selain itu menurut Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon *adversity* atau trauma dengan cara yang sehat dan produktif.

Adapun bentuk *adversitas* diantaranya adalah individu yang (1) berasal dari keluarga miskin; (2) berasal dari lingkungan yang keras serta terasingkan; (3) menderita kecacatan fisik atau penyakit kronis; (4) perceraian orang tua; (5) korban kekerasan fisik atau seksual dan korban bencana alam (Schoon, 2006: 9). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari situasi yang penuh dengan tekanan agar mampu mencapai aspek positif dari permasalahan yang terjadi sehingga individu tersebut memiliki kehidupan yang lebih baik.

Hendriani (2018: 24) resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, yang mencerminkan ketanguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif saat menghadapi situasi sulit atau mengandung hambatan yang signifikan. Pendapat lain tentang resiliensi diungkap oleh Ungar (2004) dalam Hendriani

(2018: 25) resiliensi adalah kapasitas individu untuk tetap sehat ditengah-tengah kondisi yang secara kolektif dipandang sulit dan menekan. Sedangkan menurut

Al Siebert (2005) dalam (Taufik, 2012: 116) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk tegar dan bangkit dari keadaan yang penuh dengan penderitaan dan tekanan

### **2.3.2 Sumber Pembentuk Resiliensi**

Sumber resiliensi menurut Grothberg dalam (Desmita, 2009: 230) ada tiga yaitu *I have* (aku punya), *I am* (aku ini), *I can* (aku dapat). *I have* merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan dukungan lingkungan sosial, seperti kepercayaan, struktur peraturan rumah, model peran, dorongan mandiri, akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

*I am* berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh remaja, terdiri dari perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am* adalah : (1) disayangi banyak orang, (2) mencintai, empati, dan peduli pada orang lain, (3) bangga dengan dirinya sendiri, (4) bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan menerima konsekuensinya, (5) Percaya diri, optimistik, dan penuh harap

*I can* (aku dapat) berkaitan dengan apa yang berkaitan dengan keterampilan sosial dan interpersonal. Keterampilan interpersonal meliputi



komunikasi, memecahkan masalah, mengelola perasaan dan implus-implus, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, menjalin hubungan yang saling mempercayai.

Resiliensi merupakan kombinasi dari faktor *i have*, *i am*, dan *i can*. Untuk menjadi seseorang yang resilien ketiga faktor tersebut harus saling berinteraksi satu sama lain. Interaksi ketiga faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial.

### **2.3.3 Faktor Resiliensi**

Resiliensi terbentuk dari interaksi yang signifikan antara faktor resiko dengan faktor protektif. Faktor resiko dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap adversitas dan menghambat perkembangan resiliensi sedangkan faktor protektif dapat memperkuat resiliensi yang membawa pada keberhasilan adaptasi. (Mashudi dan Munawarah, 2018: 20).

#### **2.3.3.1 Faktor Resiko**

Berbagai macam situasi dapat diidentifikasi sebagai faktor resiko yang muncul baik pada level individual, keluarga, komunitas, maupun lingkungan yang lebih luas. Sebagai contoh kehilangan pekerjaan, kemiskinan, perceraian, kematian, penyakit kronis dan kemandulan (Hendriani, 2018:61). Faktor resiko yang berasal dari individu disebabkan karena disabilitas dan rendahnya ketrampilan sosial. Faktor resiko yang berasal dari keluarga berupa rendahnya disiplin orang tua, orang tua yang mengkonsumsi narkoba, konflik keluarga dan kekerasan domestik.

Sedangkan faktor resiko yang berasal dari sekolah yaitu pengaruh negatif teman sebaya dan *bullying*. Selain itu juga ada faktor resiko yang berasal dari komunitas seperti lingkungan yang penuh dengan kriminalitas dan diskriminasi sosial atau budaya (Mashudi dan Munawaroh,2018:20)

### 2.3.3.2 Faktor Protektif

Faktor Protektif merupakan hal potensi yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif (Hendriani, 2018: 60). Faktor protektif terdiri atas karakteristik individual, hubungan keluarga, dan lingkungan sosial. Adapun sumber faktor protektif akan dijabarkan dalam tabel 2.1

Tabel 2.1

Faktor Protektif Resiliensi (Goldstein dan Brooks, 2005 dalam Mashudi)

Karakteristik Individu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemampuan beradaptasi</li> <li>2. Kemampuan kognisi dan penyelesaian masalah</li> <li>3. Regulasi emosi dan perilaku efektif</li> <li>4. Percaya diri, harga diri dan efikasi</li> <li>5. Pandangan positif terhadap hidup</li> </ol>
Karakteristik Keluarga	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lingkungan rumah yang stabil dan mendukung</li> <li>2. Rendahnya tingkat pertengkaran orang tua</li> <li>3. Hubungan dekat dengan orang tua</li> <li>4. Gaya pengasuhan otoritatif</li> <li>5. Keterlibatan orang tua, melindungi keluarga</li> <li>6. Memiliki kesejahteraan sosial dan ekonomi</li> <li>7. Terlibat dalam aktivitas religius</li> </ol>
Karakteristik Komunitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lingkungan tetangga yang aman</li> <li>2. Rendahnya tingkat kekerasan pada komunitas</li> <li>3. Akses terhadap pusat rekreasi</li> <li>4. Udara dan air yang bersih</li> <li>5. Lingkungan yang efektif</li> <li>6. Layanana kesehatan masyarakat yang baik</li> </ol>
Karakteristik Budaya dan Masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kebijakan yang berpihak pada anak</li> <li>2. Fasilitas pendidikan yang memadai</li> <li>3. Pencegahan dan perlindungan kekerasan pada anak</li> </ol>

### 2.3.4 Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, *optimisme*, *empati*, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*.

#### 2.3.4.1 Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Seseorang yang mampu mengontrol dan memperlihatkan emosi, negatif atau positif dengan tepat adalah bagian dari resilien. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan mengatur emosi mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan dengan orang lain (Mashudi dan Munawaroh, 2018: 68). Dalam penelitian ini seseorang yang tidak mampu mengatur emosinya akan mempengaruhi keharmonisan dalam menjalin hubungan dengan keluarga.

Ada dua jenis keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). *Calming* adalah ketrampilan untuk meningkatkan kontrol individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara rileksasi. Sedangkan fokus disini memiliki arti kemampuan individu untuk fokus pada permasalahan agar menemukan solusi. Dua jenis keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu (Hendriani, 2018). Sehingga penting bagi setiap individu untuk memiliki

ketrampilan tenang dan fokus agar mampu beradaptasi dan menghadapi berbagai rintangan dalam kehidupan.

#### **2.3.4.2 Pengendalian Impuls**

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berperilaku agresif. Hal tersebut menyebabkan keharmonisan menjalin hubungan dengan orang lain terganggu termasuk menjaga hubungan baik dengan keluarga.

Individu dapat melakukan pengendalian implus dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga muncul respon yang tepat dalam menghadapi suatu permasalahan. Menurut Reivich dan Shatte (2002) pencegahan yang dapat dilakukan dengan cara mengevaluasi kebermanfaatan dalam pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan reflektif yang bersifat rasional pada diri sendiri, Keterampilan pengendalian implus memiliki keterkaitan yang tinggi dengan kemampuan regulasi emosi.

#### **2.3.4.3 Optimisme**

Menurut Reivich dan Shatte (2002) individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimis mengindikasikan bahwa individu percaya dapat mengatasi masalah yang muncul dikehidupannya. Individu tersebut memiliki harapan

terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka sendirilah yang memiliki kendali atas hidup mereka.

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis yaitu kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkannya (Hendriani W, 2018:54). Individu yang memunculkan *unrealistic optimism* yaitu kepercayaan akan kesuksesan dimasa depan namun tidak diimbangi dengan usaha untuk mewujudkannya akan menghambat pembentukan kemampuan resiliensi diri individu tersebut.

#### **2.3.4.4 Empati**

Empati menunjukkan bagaimana seseorang membaca sinyal dari orang lain, mengenai kondisi psikologis dan emosional mereka melalui isyarat nonverbal untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain (Nasution 2011: 23). Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan individu dalam berempati disebabkan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai (Hendriani, 2018). Individu yang memiliki empati rendah cenderung mengulangi pola perilaku individu yang tidak resilien yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich dan Shatte dalam Mashudi dan Munwarah, 2018). Setiap individu harus memiliki ketrampilan empati agar mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menjaga hubungan baik, baik itu di sekolah, masyarakat maupun keluarga.

#### **2.3.4.5 Causal Analysis**

*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. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif.

Individu mampu mengidentifikasi penyebab kemalangan dalam hidupnya. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah dibuatnya (Hendriani, 2018: 54). Individu lebih memegang kendali penuh dan fokus pada penyelesaian masalah sehingga masalah dapat diatasi dan individu tersebut mampu bangkir dari situasi yang penuh tekanan untuk mencapai kesuksesan.

#### **2.3.4.6 Self-efficacy**

*Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. *Self-efficacy* merupakan hal yang penting untuk mencapai resiliensi. Dengan keyakinan dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah maka individu mampu mencari penyelesaian yang tepat dan tidak mudah menyerah dalam berbagai kesulitan yang dihadapinya.

Menurut Atwater dan Duffry dalam Mashudi dan Munawarah (2018: 75) mengungkapkan efikais diri memiliki pengaruh terhadap prestasi kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seorang individu.

Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri mampu memilih perilaku dengan tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga dia mampu belajar dari kesalahan dan mencapai masa depan yang lebih baik.

#### **2.3.4.7 *Reaching out***

*Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. *Reaching out* 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.

Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal tersebut dikarenakan adanya kecenderungan bahwa sejak kecil seseorang sebisa mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka lebih memilih untuk menghindari kegagalan daripada belajar untuk menghadapinya. Individu yang tidak memiliki kemampuan *reaching out* terlalu berlebihan dalam memaknai kemungkinan buruk yang akan terjadi dimasa yang akan datang. Individu tersebut justru memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

## **2.4 Pendekatan Konseling Realita**

### **2.4.1 Konsep Dasar Konseling Realita**

Terapi Realitas dikembangkan pada tahun 1960-an oleh seorang psikiater sekaligus insinyur kimia terkemuka bernama William Glasser. Terapi realita difokuskan pada tingkah laku sekarang dan bertumpu pada prinsip bahwa motivasi dan perilaku kita adalah dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar

manusia dan bertanggung jawab atas perilaku yang kita lakukan atau pilih (Palmer 2016). Hal serupa juga diungkapkan oleh Latipun (2008: 155) bahwa konseling realita adalah pendekatan yang berdasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri, yaitu kebutuhan untuk merasa unik, terpisah, dan berbeda dengan orang lain. Glasser (Corey, 2007: 263) mengatakan inti dari konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Konseling realita merupakan jenis pendekatan konseling yang praktis dan sederhana yang dapat dilakukan oleh guru BK kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menyelesaikan permasalahan dengan memberi tanggungjawab kepada konseli atas pilihan perilaku yang telah dibuat agar mampu menjadi pribadi yang sukses. Terapis atau konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi sebagai suatu identitas keberhasilan.

#### **2.4.2 Hakikat Manusia**

Komalasari (2011: 239) menyebutkan bahwa setiap individu memiliki dorongan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Sedangkan hakikat manusia menurut Latipun, (2008: 154-155) :



1. Perilaku manusia didorong oleh usaha untuk memenuhi kebutuhan dasar yang sama dengan semua orang yang meliputi aspek fisiologis dan biologis.
2. Identitas keberhasilan dan kegagalan pada diri individu tergantung pada terpenuhi atau tidaknya kebutuhan-kebutuhan yang ia kembangkan.
3. Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengubah dirinya sendiri seperti dari identitas kegagalan menuju identitas keberhasilan
4. Faktor tanggung jawab adalah sangat penting pada manusia, individu yang berusaha memperoleh kesuksesan akan menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab
5. Faktor penilaian individu tentang dirinya sangat penting untuk menentukan apakah dirinya termasuk pada individu yang memiliki identitas berhasil atau gagal.

Sedangkan menurut Jones (2011: 281) manusia digerakan oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang bersifat genetik. Semua perilaku manusia mempresentasikan upaya untuk mengontrol dunia agar memenuhi kebutuhan kebutuhan itu dengan sebaik-baiknya Terdapat lima kebutuhan dasar manusia, kebutuhan yang pertama bersifat fisik dan keempat kebutuhan lainnya bersifat psikologis. Lima kebutuhan dasar tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kelangsungan hidup (*survival*)

Kebutuhan fisik ini bertempat di otak yang berlokasi diseluruh kelompok kecil struktur yang terklaster di puncak belakang. gen orang menginstruksikan otak tuanya untuk melaksanakan semua kegiatan yang menjaga kelangsungan hidup yang mendukung kesehatan dan reproduksi.

2. Cinta, seks yang penuh kasih dan rasa memiliki (*belonging*)

Kebutuhan cinta dan rasa memiliki dapat dipenuhi oleh keluarga, teman, kelompok/masyarakat, bahkan hewan kesayangan. Kegagalan memenuhi kebutuhan tersebut mungkin merupakan penyebab utama kesengsaraan manusia.

### 3. Kekuasaan

Kebutuhan kekuasaan terpenuhi jika individu didengar dan dihormati, mengupayakan kebaiakan bersama, dan menghargai diri terlepas dari pengakuan eksternal. Kebutuhan atas kekuasaan meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapat pengakuan (Komalasari 2011: 236).

### 4. Kebebasan

Setiap individu membutuhkan kebebasan untuk memilih bagaimana individu tersebut menjalani kehidupan. Kebebasan berarti kemampuan untuk membuat pilihan, untuk berubah, untuk menjadi mandiri, untuk bebas dan tidak dibatasi (termasuk memiliki ruang fisik yang cukup) (Palmer 2016: 528).

### 5. Kesenangan

Kesenangan merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Pada anak-anak, terlihat dalam aktifitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. (Komalasari 2011: 236)

Pendekatan konseling realita memandang bahwa setiap manusia memiliki cara pandang yang unik tentang kondisi terpenuhinya kebutuhan dasar yang disebut dunia yang berkualitas (*quality world*). Individu senantiasa berusaha memenuhi gambaran tentang dunia yang berkualitas. Ketika suatu gambaran dunia yang berkualitas terpenuhi kemudian individu mengembangkan gambaran dunia yang berkualitas baru. Tiga unsur dunia berkualitas: (1) orang (*people*); orang yang paling kita inginkan untuk bersama; (2) pengalaman (*experience*), hal yang paling ingin kita miliki atau alamiran ide atau system keyakinan (*idea or system of belief*), yang mengatur sebagian besar perilaku kita. Semua gambar

adalah pemenuhan kebutuhan. orang harus memiliki setidaknya satu gambar didunia kualitas mereka untuk setiap kebutuhan.

Keberhasilan individu dalam memenuhi kebutuhan dasarnya akan memberikan identitas berhasil pada dirinya, sedangkan kegagalan akan pemenuhan kebutuhan dasar menyebabkan individu mengembangkan identitas gagal. Identitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagaimana manusia yang berhubungan dengan orang lain dan dunia luar. Dan setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan. (Latipun, 2006: 149). Individu yang memiliki identitas berhasil akan menjalankan kehidupannya sesuai dengan prinsip 3 R, yaitu *right*, *responsibility*, dan *reality*.

*Right* merupakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah. *Responsibility* merupakan kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain. *Reality* merupakan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku individu, dalam kehidupan sehari-hari.

### **2.4.3 Chose Theory**

Manusia ditentukan oleh kekuatan dari dalam diri, bukan kekuatan dari luar. Individu pada dasarnya selalu memilih setiap tindakan yang dilakukan, dan individu sesungguhnya selalu memiliki kontrol atas setiap pilihannya. Oleh karenanya: individu tidak sedih, melainkan 'memilih untuk bersedih. Konsekuensi dari pilihan adalah tanggungjawab, sehingga individu dapat memilih pilihan tetapi

tidak dapat memilih konsekuensi dari pilihan itu. Berikut ini adalah aksioma teori pilihan dalam terapi realita (Jones, 2011: 281) :

1. Satu-satunya yang dapat dikontrol adalah diri-sendiri
2. Semua yang psikologis berkaitan dengan hubungan
3. Masalah hubungan dapat diberikan orang lain adalah informasi
4. Masalah merupakan bagian dari kehidupan sekarang
5. Kita hanya dapat memenuhi kebutuhan sekarang dan merencanakan pemenuhan kebutuhan di masa mendatang
6. Kita dapat memenuhi kebutuhan hanya dengan memenuhi gambaran *quality world*
7. Semua yang kita lakukan adalah tindakan
8. Semua perilaku dibangun atas tindakan, pikiran, perasaan dan fisiologis (perilaku menyeluruh)
9. Perilaku menyeluruh merupakan pilihan, tetapi kita hanya mampu mempengaruhi pikiran dan tindakan secara langsung dan perasaan dan fisiologis secara tidak langsung
10. Perilakudidesain dengan kata kerja

#### **2.4.4 Perilaku Menyimpang Individu**

Menurut Glasser (Latipun, 2006: 153) perilaku menyimpang yaitu individu yang berperilaku tidak tepat disebabkan oleh ketidakmauan dalam memuaskan kebutuhannya, akibatnya kehilangan “sentuhan” dengan realitas objektif, tidak dapat melihat sesuai dengan realitanya, tidak dapat melakukan atas dasar kebenaran, tanggung jawab, dan realita. Identitas itu ditandai dengan keterasingan,

penolakan diri dan irrasionalitas, perilaku kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri, dan menolak kenyataan.

Sedangkan perkembangan pribadi yang menyimpang menurut Fauzan (1993: 33) sebagai berikut:

1. Identitas gagal. Individu gagal memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasar dan gagal terlibat dengan orang lain sebagai syarat biologis memuaskan kebutuhan dasar.
2. Perbuatan tidak pas. Seseorang yang tidak terpenuhi kebutuhan dasarnya akan lari dari dunia kenyataan obyektif, mereka tidak dapat mengamati segala sesuatu sebagaimana adanya.
3. Keterlibatan dengan diri. Kekurangterlibatan dengan orang lain akan mengarah pada kekurangan kemampuan memenuhi kebutuhan dan lebih jauh akan mengarah pengaburan.
4. Kegagalan orang tua atau orang yang bermakna. Kembali pada kenyataan terpenuhina kebutuhan bergantung pada orang tua atau orang lain yang bermakna.
5. Individu tidak belajar . Tingkah laku gagal pada dasarnya merupakan hasil dari anak-anak yang tidak belajar untuk memenuhi kebutuhannya melalui terlibat dengan orang lain.

#### **2.4.5 Tujuan Konseling Realita**

Tujuan utama terapi realita adalah untuk membantu klien mengganti psikologi kontrol eksternal dengan teori pilihan sehingga mereka bisa memiliki hubungan-hubungan yang sehat dan meningkatkan kehidupan (Jones, 2011; 297). Sedangkan Latipun mengungkapkan secara umum tujuan konseling realita sama dengan tujuan hidup, yaitu “individu mencapai kehidupan dengan *success identity*. Untuk itu harus bertanggung jawab, yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap personalia (Latipun, 2008: 150). Menurut Glessner dalam Wida dan Hadi (2009: 9), menyatakan bahwa tujuan konseling realita dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk yang nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko dari tanggung jawab tersebut.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses.
5. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Menurut Corey (2007: 269), “tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi”, yaitu kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Sehingga individu mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka, serta mengembangkan rencana rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling realita adalah membantu klien mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis untuk dapat memecahkan masalahnya, dan menilai tingkah lakunya secara bertanggungjawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang lebih efektif.

#### **2.4.6 Teknik Konseling Realita**

Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding (dalam Jones 2011: 299) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacupada kumpulan strategi, W : *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D : *direction and doing* (arah dan tindakan), E : *self evaluation* (evaluasi diri), dan P : *planning* (perencanaan).

### 1. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan keinginan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

### 2. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*Doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini: “Apa yang kamu lakukan?”, “Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?”, “Apa yang akan kamu lakukan besok?”

### 3. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konseli dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya, keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahapan ini:

- 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
- 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan?
- 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
- 4) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
- 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?
- 6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik?
- 7) Apakah kamu menguji keinginanmu; apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?

#### 4. Rencana dan tindakan (Planning)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC3, yaitu: Sederhana (*simple*), Dapat dicapai (*attainable*), Dapat diukur (*measureable*), Segera dilakukan (*immediate*), Keterlibatan klien (*involved*), Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*), Komitmen (*committed*), Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan yang harus dilakukan



konselor saat mengadakan konseling realitas adalah dengan menggunakan WDEP *system*, yaitu: *Want and Need, Direction and Doing, Self Evaluation*, dan *Planning*

## 2.5 Kerangka Berpikir

Menurut Grothberg (1999) dalam (Nasution 2011: 3) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*. Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002: 26) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menunjukkan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika bertahan dengan *adversity* atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Konflik dan berbagai permasalahan dalam kehidupan akan menimbulkan penderitaan bagi seseorang yang tidak memiliki resilien. Suwarjo (2008: 2) menegaskan bahwa pengembangan resiliensi sangat bermanfaat sebagai bekal dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak dapat dihindarkan.

Salah satu sumber pengalaman-pengalaman yang penuh penderitaan (*adversity*) berasal dari keluarga. Keadaan menurut Pujosuwarno (1993: 7) *broken home* adalah “keretakan didalam keluarga yang berarti rusaknya hubungan satu dengan yang lain diantara anggota keluarga tersebut”. Kasus *broken home* yang sering ditemui disekolah seperti penyesuaian diri yang kurang baik, malas belajar, agresif, membolos dan suka menentang guru.

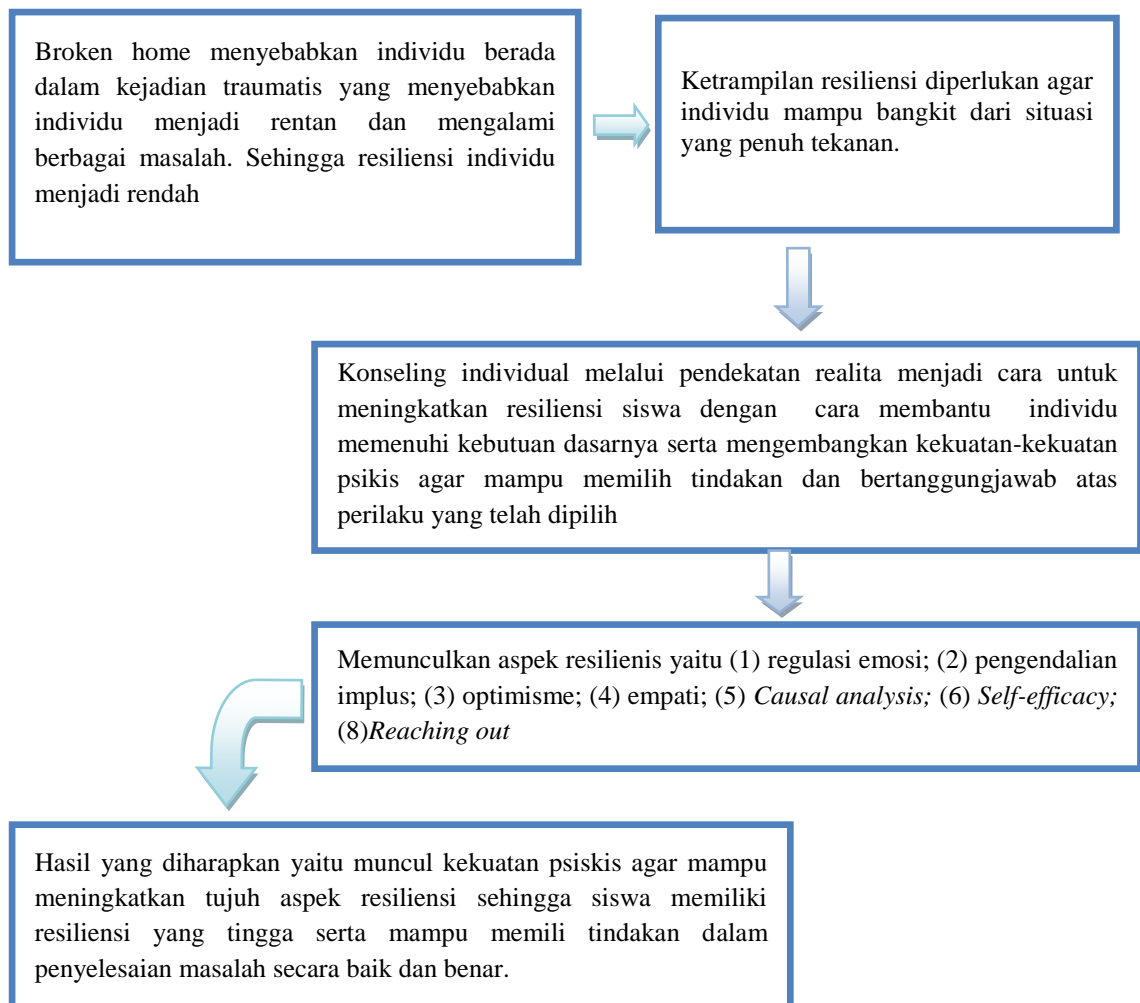
Agar siswa mampu terhindar dari dampak negatif *broken home* serta mampu bangkit dari keadaan penuh tekanan maka diberikan layanan konseling

individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi. Siswa yang berlatar belakang broken home memiliki resiliensi yang rendah salah satu faktornya karena tidak terpenuhinya kebutuhan dasarnya seperti Cinta (Belonging/Love) dari keluarga. Selain itu sumber pembentuk resiliensi individu tersebut tidak lengkap sehingga menghambat individu tersebut untuk menjadi pribadi yang resilien. Dengan adanya konseling individu melalui pendekatan realita dapat membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Selain itu individu mampu memilih perilaku yang tepat sesuai dengan norma dan bertanggung jawab, siap menerima konsekuensi dari pilihannya. Sehingga individu mampu mencari cara untuk bertahan dan bangkit dari kehidupan yang penuh tekanan dengan latar belakang *broken home*

Individu pada dasarnya selalu memilih setiap tindakan yang dilakukan, serta memiliki control atas setiap pilihannya. Sehingga walaupun individu sedang berada disituasi yang sulit seperti *broken home* tetap saja mereka mempunyai kemampuan untuk menjadi seseorang yang resilien. Selain itu melalui konseling realita mampu membantu terpenuhinya aspek aspek resiliensi seperti regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, empati, *causal analysis*, *self-efficacy*, dan *reaching out*. Hal tersebut sejalan dengan tujuan konseling realita yaitu membantu klien mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya, serta menilai tingkah lakunya secara bertanggungjawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang lebih

efektif. Individu yang memiliki identitas berhasil akan menjalankan kehidupannya sesuai dengan prinsip 3 R, yaitu *right*, *responsibility*, dan *reality* dengan berbagai latar belakang keadaan termasuk keadaan yang penuh penderitaan (*adversity*) seperti *broken home*.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukan penelitian mengenai konseling individu melalui pendekatan konseling realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi. Berikut digambarkan keterkaitan antara konseling realita dengan resiliensi pada gambar 2.1.



Gambar 2.1  
Kerangka Berpikir Penelitian.

Berdasarkan gambar 2.1 dapat dinyatakan bahwa broken home menyebabkan individu menjadi rentan, penuh tekanan juga menimbulkan perilaku bebragai macam masalah laiinya. Individu yang berlatar beakang broken home cenderung memiliki resiliensi yang rendah. Salah satu cara meningkatkan resiliensi yaitu dengan diberikan *treatment* konseling individu melalui pendekatan realita dengan meningkatkan kekuatan-kekuatan psiskis yang mampu mengahdirkan tujuh aspek dalam pembentukan resiliensi. Dengan demikian individu tersebut memiliki resiliensi yang tinggi serta mampu memilih tindakan dan bertanggungjawab atas perilaku yang telah dipilih

## **2.6 HIPOTESIS**

Menurut Sugiyono (2014: 96) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, serta teori yang telah dipaparkan, maka hipotesis dari penelitian ini adalah “Konseling individu pendekatan realita efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi”

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai keefektifan konseling individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di SPMA Negeri H Moenadi, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Tingkat resiliensi siswa *broken home* kelima subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan realita menunjukkan hasil rata-rata pada kategori rendah. Selain itu dilihat dari ketujuh indikator resiliensi hanya satu indikator rata-rata pada kategori sedang yaitu empati, keenam indikator lainnya memiliki rata-rata pada kategori rendah yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, *causal analysis*, *self-efficacy* dan *reaching out*. Hal ini menunjukkan subjek berada dalam penuh tekaan dan perlu meningkatkan resiliensi.
2. Tingkat resiliensi siswa *broken home* pada kelima subjek penelitian setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan ralita menunjukkan hasil rata-rata pada kategori tinggi. Sementara apabila dilihat berdasarkan tujuh indikator resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, *causal analysis*, *self-efficacy* dan *reaching out* juga menunjukkan rata-rata pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan kelima subjek mampu bangkit dari keadaan yang penuh tekanan

3. Konseling realita terbukti berpengaruh efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa *broken home*. Artinya, setelah memperoleh *treatment*, kelima subjek mampu memunculkan dan meningkatkan aspek resiliensi baik dilihat dari aspek regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, *causal analysis*, *self-efficacy* dan *reaching out*. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya hasil rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*

## **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil simpulan diatas maka peneliti menyampaikan beberapa saran untuk pihak-pihak yang terkait dalam penelitian agar menghasilkan penelitian yang lebih baik. Adapun saran yang direkomendasikan oleh peneliti mencakup beberapa hal yaitu sebagai berikut :

### **5.2.1 Bagi Guru atau Konselor di Sekolah**

Guru BK hendaknya lebih aktif dan intensif dalam memantau setiap perkembangan siswa khususnya siswa yang mempunyai konflik dalam kehidupan seperti konflik keluarga sehingga siswa mampu bangkit dari keterpurukan dan tidak mengalami kesedihan yang berkelanjutan.

Selain itu konselor lebih kreatif dan melakukan inovasi baru agar siswa bersedia datang dengan suka rela untuk mendapatkan layanan konseling individu. Selain itu guru BK juga diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan dan teknik dalam melakukan konseling individu.

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol sehingga mampu melihat perbandingan

antara subjek yang mendapatkan perlakuan konseling realita dengan subjek yang tidak mendapatkan perlakuan konseling realita atau bisa juga menggunakan metode campuran (*mixed method*).

Selain itu alat pengumpul data yang digunakan tidak hanya menggunakan skala psikologis, gunakan lebih dari satu alat pengumpul data . Sementara pada subjek penelitian, untuk lebih bervariasi, tidak hanya berasal dari kelas X, namun juga kelas XI dan XII.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anganthi N., Nisa R., Yuli A. (2016). Subjective Well-Being pada Remaja dari Keluarga Broken Home. *Jurnal Penelitian Humaniora*. 17(2), 161-175
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asriandari E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal bimbingan dan konseling*. 9(4), 7. Diunduh tanggal 11-07-2018 dari <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/265/243>
- Azwar, Syaifuddin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dehghan F., Ziapour A., Saqzezi A., Parvaneh., Heydarpour S. 2018. Effectiveness of Group Counseling Based on the Reality Therapy on Resilience and Psychological Well-Being OF Mothers with an Intellectual Disabled Child. Vol.6, Serial No.54
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Erlangga, E. (2017). Terapi Kelompok Dengan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Anak Broken Home. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. 2(1), 163. Diunduh pada tanggal 30-07-2018 dari <https://i-rpp.com/index.php/jpp/article/view/659/62>
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Hendriani Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Hurlock B, Elizabeth. 2003. *PsikologiPerkembanganEdisiKelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Ifdil dan Taufik. (2012). “Urgesi Peningkatan dan Pengembangan Resiliesi Siswadi Satera Barat”. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115
- Khotimah Khusnul. (2018). “Faktor Pembentuk Resiliensi Remaja dari Keluarga *Broke Home* di Desa Pacung Lor Kecamatan Kroya Kabupaten Cilacap. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 12 (1).
- Komalasari, Gantina, dkk. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press



- Mashudi, E. A. (2016). *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*. Jurnal Psikopedagogia. 5(1) Diunduh tanggal 11-07-2018 dari <https://www.researchgate.net/publication/307085918>
- Muhyidin dan Yulianto A. (2018, 21 Januari). Ratusan Ribu Kasus Perceraian Terjadi Dalam Setahun. *Republika*. Diunduh pada tanggal 29-08-2018 dari <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/18/01/21/p2w4v9396-ratusan-ribu-kasus-perceraian-terjadi-dalam-setahun>
- Nasution M. 2011. *Resiliensi Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*. Medan:USU Press
- Novi R., Mugiarto H., Kurniawan K. 2018. Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2). Diunduh pada tanggal 02-05-2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Pahlevi, Reza. DYP Sugiharto, & Muhammad Jafar. (2017). Prediksi Self-Esteem, Social Support dan Religiusitas terhadap Resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*. v6. n1. p90-93. Diunduh tanggal 04-01-2018 dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Palmer, Stephen. *Konseling dan Psikoterapi*. 2016. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Bimbingan dan Konseling Keluarga*. Yogyakarta: Menara Mas Offset
- Purnamasari, S, dan Mulyana H. (2010). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Dari Keluarga Broken Home. *Psycho Idea*. 8 (2), Diunduh pada 2-07-2018 dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/233>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resiliencefactor: 7 Essential skills or overcoming lifeinevitable obstacles*. New York; Broadway Books.
- Schoon, Ingrid. 2006. *Risk and Resilience*. New York: Cambridge University Press
- . 1.453 Gugatan Cerai Masuk PA Semarang. (2017, 21 Juli). *Warta Nasional*. Diunduh pada tanggal 29-08-2018 dari <https://www.wartanasional.com/2017/07/21/semester-ini-1453-gugatan-cerai-masuk-pa-semarang/>
- Suwarjo. (2008). *Modul Pengembangan Resiliensi*. Yogyakarta: Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UNY

- Tadeja K., Nina M. (2016). Co-Creating Desired Outcomes and Strengthening the Resiliensce of Multi-Challenged Families. Vol 6, No 4.
- Utami, S T., Rozano D.,dan K W Sukoco. (2016). Pengaruh *Broken Home* Terhadap Perilaku Agresif. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*. 2 (2), 39.
- Willis, Sofyan. 2009. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung:Alfabeta
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak&Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya