

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Keluarga *Broken Home*

1. Pengertian Keluarga *Broken Home*

Secara estimologi keluarga merupakan sekelompok individu yang tinggal di dalam sebuah rumah yaitu terdapat suami, istri, dan anak-anak (Poerwadarminta 2003). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, keluarga merujuk pada unit kerabat yang terpenting fundamental di suatu masyarakat. Dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan anak, Keluarga adalah kesatuan paling kecil dari masyarakat yang terdiri dari suami dan istri beserta anak-anaknya, atau hubungan antara ayah dengan anaknya, ibu dengan anaknya, serta keluarga sedarah dalam jalur keturunan lurus ke atas maupun ke bawah hingga derajat ketiga. Keluarga adalah lingkungan sosial awal dalam kehidupan setiap individu. Disanalah proses awal pembentukan serta evolusi sosial individu berlangsung termasuk pembentukan aturan sosial. Hubungan sosial dan yang lainnya.

Secara estimologi dalam kamus Bahasa Inggris *broken home* artinya retak. *Broken home* dalam Bahasa Indonesia berarti keharmonisan keluarga yang terpecah atau mengalami perpecahan. (Prasetyo, 2009) menjelaskan bahwa *broken* berarti “kerusakan” dan *Home* memiliki arti “rumah”. *Broken home* adalah kondisi kerusakan dalam kehidupan rumah tangga yang terjadi akibat perbedaan pendapat antara suami istri. *Broken home* juga memiliki arti sebagai keadaan keluarga yang kehilangan harmonis dan tidak berfungsi sebagaimana keluarga yang seharusnya damai, bersatu dan makmur karena sering terjadinya kekacauan. Kondisi ini mengakibatkan pengaruh yang sangat besar bagi siswa, seperti siswa yang menjadi

murung, sedih, kecewa, dan kehilangan sosok pegangan dihidupnya dalam menjalani perubahan menuju kedewasaan.

Menurut Kamus Besar Psikologi *broken home* diartikan sebagai suatu unit keluarga yang kurang baik atau rumah tangga yang mengalami keretakan (Chaplin 2006). *Broken home* menurut beberapa ahli sebagai berikut :

- 1) M Degum menjelaskan bahwa *broken home* terjadi ketika keluarga tidak cukup memberikan perhatian dan cinta kepada anak, atau ketika orangtua terlalu terfokus pada urusan pribadi sehingga mengesampingkan perhatian terhadap anak mereka.
- 2) Setiadarma mengemukakan bahwa *broken home* terjadi akibat minimnya perhatian dan cinta dari orang tua, yang dapat menyebabkan anak mengalami tekanan mental, kepanikan atau kegelisahan dan kesulitan tidur.
- 3) Hurlock menjelaskan bahwa *broken home* adalah puncak dari kegagalan dalam menyesuaikan diri dalam kehidupan pernikahan, yang terjadi saat suami dan istri tidak lagi bisa mencari penyelesaian untuk mengatasi perselisihan mereka.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bisa dipahami bahwa *broken home* merupakan situasi dimana sebuah keluarga menghadapi ketidak harmonisan atau ketidak utuhanan. Menurut (Willis 2013) menjelaskan bahwasanya keluarga *broken home* dapat dipahami dari dua aspek sebagai berikut :

- 1) Keluarga mengalami perpecahan karena tatanannya tidak lagi utuh, seperti akibat kematian salah satu anggota keluarga atau perceraian.
- 2) Keluarga itu masih utuh dan lengkap akan tetapi secara fungsionalnya tidak lengkap yaitu satu diantara anggota keluarga, antara ayah dan ibu sering tidak

dirumah dan sering menunjukkan ikatan kasih sayang. Sering bertengkar didepan anak.

2. Ciri-Ciri Keluarga *Broken Home*

Dapat dianggap sebagai keluarga *broken home*, ketika memiliki ciri-ciri dibawah ini. Dijelaskan oleh Hawari (dalam Ndari, 2016) seperti dibawah ini:

- 1) Meninggalnya antara ayah atau ibu.
- 2) Bercerai atau mengakhiri pernikahan (*Divorce*)
- 3) Ketidak harmonisan dalam interaksi antara orangtua dan anak (*Poor parent-children relationship*)
- 4) Orangtua banyak pekerjaan dan tidak sering berada di dalam rumah
- 5) Hubungan ayah dan ibu yang tidak baik (*poor marriage*)
- 6) Salah satu atau kedua orang tua mengalami gangguan personal atau kesehatan mental (*Personality psychological disorder*)

Broken home diinterpretasikan sebagai keluarga dimana berada dalam kondisi krisis, artinya kehidupan keluarga yang kacau dan tidak memiliki arah yang jelas. Krisis keluarga merupakan suatu keadaan yang tidak tetap dan mengalami pergeseran, dimana komunikasi antar anggota sudah terputus. Menurut Goode (dalam Ndari, 2016) menjelaskan ciri-ciri kehancuran pada keluarga *broken home* sebagai berikut:

- 1) Perceraian, perpisahan dan kepergian merupakan wujud terjadinya pemutusan dalam keluarga yang terjadi ketika salah satu pihak atau kedua pasangan memilih untuk mengakhiri hubungan dan meninggalkan tanggungjawab perannya.

- 2) Ketidakstabilan dalam terjadi ketika ayah dan ibu tidak hadir atau tidak menjalankan peran mereka sesuai dengan norma yang berlaku dimasyarakat.
- 3) Kehilangan salah satu pasangan akibat peristiwa yang tidak diinginkan, seperti kematian, penahanan atau perpisahan karena masalah emosional, perkelahian atau yang lainnya.
- 4) Masalah ini bisa berupa gangguan mental, emosional, atau fisik yang serius sehingga menghambat seseorang dalam menjalankan peran utamanya.
- 5) Keluarga selaput kosong merupakan adalah keluarga dimana para anggotanya tetap tinggal Bersama, tetapi jarang berinteraksi, tidak berkomunikasi, dan bahkan tidak mampu memberikan dukungan emosional satu sama lain.

3. Faktor-Faktor penyebab *broken home*

Keluarga *broken home* merupakan keluarga yang mengalami ketidakharmonisan atau kurang memiliki struktur yang utuh pada kehidupan rumah tangga. Menurut Alfred (dalam Wardhani, 2016), terdapat berbagai aspek yang memicu kondisi ini, sebagai berikut :

- 1) Faktor psikologis dalam *broken home* adalah penyebab yang timbul akibat Tindakan, perbedaan pendapat, rasa cemburu, serta kurangnya kasih sayang, yang akhirnya memicu terjadinya konflik dalam rumah tangga.
- 2) faktor fisik yaitu faktor *broken home* yang disebabkan oleh perceraian (divorce), kematian (death).
- 3) Faktor ekonomi merupakan faktor *broken home* karena kondisi keuangan yang buruk, pendapatan yang tidak sesuai dengan pengeluaran sehingga mudah menimbulkan konflik.

- 4) Faktor ideologis merupakan faktor *broken home* karena seringkali perbedaan paham, sikap dan pandangan.
- 5) Faktor sosial merupakan faktor yang tidak secara langsung memengaruhi, akan namun sangat mungkin terjadi *broken home* yaitu masyarakat peminum dan penjudi

Sedangkan aspek yang menyebabkan keluarga *broken home* menurut Kardawati (2001:134) sebagai berikut :

- 1) Orangtua bercerai

Perceraian adalah realitas dalam kehidupan ketika suami dan istri tidak dilandasi rasa kasih maupun sayang, sehingga pondasi pernikahan yang sudah dibangun berdua melemah dan tidak bisa mempertahankan keharmonisan keluarga.

- 2) Kebudayaan bisu dalam keluarga

Ditandai dengan ketiadaan komunikasi antara anggota keluarga. Keluarga yang terputus dari dialog dan interaksi dapat membuat anak frustrasi dikarenakan asingnya dalam keluarga.

- 3) Perang dingin dalam keluarga

Perang dingin sangat sulit dibandingkan dengan saling mendiamkan karena disamping tidak adanya komunikasi terdapat rasa perselisihan dan kebencian antar anggota.

Berdasarkan penjelasan diatas, bisa dipahami bahwa keluarga *broken home* ialah keadaan dimana suatu keluarga tak lagi utuh, karena disebabkan oleh perceraian, kematian, atau ketidak harmonisan antara suami dan istri yang ditandai dengan seringnya konflik keluarga.

4. Dampak Keluarga *Broken Home*

Hidup ditengah-tengah keluarga *broken home* bersama ketiadaan ayah atau ibu, mengatasi perceraian ayah dan ibu, atau melihat dan mendengar orang tua seringkali bertengkar pasti memiliki dampak bagi anak. Dampak yang dialami oleh anak *broken home* menurut (Gunarsa, 2004) yaitu :

a) Perkembangan emosi

Emosi adalah kondisi psikologis yang bersifat subjektif dan dapat diekspresikan melalui ekspresi wajah serta Gerakan tubuh, dampak dari keluarga *broken home* pada emosi siswa. Meliputi:

- Perpisahan orang tua mempengaruhi temperamen siswa, dimana perkembangan emosinya dapat menyebabkan mereka menjadi malas, agresif, dan cenderung mencari perhatian dari orang lain.
- Siswa yang kebutuhannya kurang terpenuhi oleh orangtua, cenderung membuat siswa mudah emosi.
- Menimbulkan rasa tidak berarti dikarenakan merasa dirinya merupakan orang yang tidak di perlukan atau harapkan.

b) Perkembangan sosial siswa

Broken home membuat siswa tidak percaya diri terhadap kemampuannya. Siswa merasa rendah diri dan takut bergaul dengan teman. Siswa cenderung takut keluar rumah dan sulit menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

c) Perkembangan kepribadian

Seringkali *broken home* membuat perkembangan pribadi siswa buruk yaitu siswa cenderung berperilaku nakal, kecanduan obat-obat terlarang bahkan mengalami depresi

Dampak yang mempengaruhi siswa dikarenakan kondisi keluarga yang retak dan tidak harmonis dijelaskan oleh (Mu'awanah, 2012) sebagai berikut :

- a. Peserta didik yang minim perhatian dan cinta dan kurangnya pengawasan terhadap sekolah, hubungan social, sikap dan tingkah laku, serta seluruh elemen yang terjadi dimasa remaja
- b. Krisis ekonomi dalam keluarga dapat menghambat pertemuan antara orang tua dan siswa sehingga komunikasi antara mereka menjadi sangat minim atau bahkan tidak ada
- c. Keluarga yang tidak utuh dapat berdampak secara psikologis pada siswa, terutama ketika orang tua berpisah atau salah satu dari mereka meninggal dunia.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Secara etimologis, kata “resiliensi” berasal dari Bahasa latin “re-silere” yang memiliki arti suatu kemampuan untuk bangkit atau pulih kembali (Gerwartz, 2006). Menurut Connor dan Davidson (Aisya Cinintya S., 2019) mengemukakan bahwa resiliensi adalah wujud penyesuaian yang konstruktif terhadap pengalaman yang kurang menyenangkan bahkan yang dapat menimbulkan trauma, melalui tahapan yang berkembang. Resiliensi juga mencerminkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai hambatan dan permasalahan, sehingga membentuk karakter yang mampu berkembang secara optimal. Menurut Reivich & Shatte (Ardina

Shulhah Putri 2017) Menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan menyesuaikan dan memecahkan masalah terhadap kejadian yang sulit selama hidupnya. Resiliensi tertuju kepada kemampuan manusia untuk tetap berkembang meskipun menghadapi kondisi sulit dan resiko yang serius dalam hidup, dijelaskan oleh Salkind (dalam Asriandi, 2015). Menurut Utami dan Hemil (2017) resiliensi merupakan keahlian individu dalam menangani serta mengatasi berbagai tantangan dan keresahan di kehidupan.

Menurut Rutter (Hendriani, 2018) resiliensi adalah hasil dari Upaya mengelola berbagi resiko yaitu hambatan, konflik dan situasi yang tidak menyenangkan serta bukan hasil dari usaha agar dapat mencegah resiko tersebut. Resiliensi adalah situasi yang menimbulkan berbagai tekanan dimana manusia punya keahlian untuk menyesuaikan diri secara baik (Salsabila Wahyu.,2017). Menurut Greenr, dkk resiliensi adalah keahlian untuk menghadapi penderitaan, bertransformasi, serta mempertahankan fungsi diri secara optimal ketika menghadapi berbagai tekanan hidup. Resiliensi juga mencerminkan kapasitas seseorang untuk tetap bertahan, tidak cepat putus asa dalam situasi sulit serta beradaptasi dengan keadaan yang dihadapi, sehingga dapat bangkit dan berkembang menjadi kepribadian yang lebih unggul dikemukakan oleh (Mufidah,2017),.

Dari beberapa pengertian penjelasan diatas, dapat disimpulkan kalau resiliensi adalah kemampuan siswa untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kesulitan yang dialami, sehingga dapat bangkit dari situasi tersebut dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Faktor-faktor resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) terdiri antara 5 faktor, sebagai berikut :

- a. *Personal competence, high standards, and tenacity* merupakan faktor yang mendukung manusia untuk tetap maju menggapai impian, meskipun menghadapi masalah atau kesulitan.
- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress* terfokus di keputusan, kesabaran dan kecermatan ketika stress.
- c. *Positive acceptance of change, and secure relationships* terkait kemampuan seseorang dalam beradaptasi.
- d. *Control* berpusat di pengelolaan diri menggapai tujuan serta keahlian agar memperoleh dukungan orang lain atau support social.
- e. *Spiritual influences* adalah kepercayaan individu kepada tuhan

Faktor resiliensi yang dikemukakan Connor dan Davidson (2003) yang mengalami perubahan oleh Yu dan Zhang (2007) sebagai berikut :

- a. Kegigihan (*Tenacity*) merupakan ketenangan batin, kedisiplinan waktu, ketekunan serta kemampuan individu dalam mengendalikan diri saat di posisi yang menantang serta sulit.
- b. Kekuatan (*Strenght*) merupakan kemampuan siswa untuk bangkit lagi serta menjadi lebih tangguh setelah mengalami kemunduran dimasalalu.
- c. Optimis (*Optimisme*) mencerminkan kecenderungan siswa untuk memadamkan menghadapi kondisi yang sulit.

Faktor resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Asriandi, 2015) mencakup 7 komponen yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimism (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Seperti dibawah ini :

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Merupakan keahlian agar tenang dalam situasi yang sulit. Siswa yang memiliki resiliensi akan memakai keterampilan yang sudah ditingkatkan agar bisa mengelola emosi dan tindakannya. Keahlian regulasi emosi yang baik juga sangat membantu siswa dalam memecahkan masalah karena siswa mampu mengendalikan emosi, baik positif maupun negative yang dilakukan dengan tepat. Kemampuan mengatur diri sangat krusial untuk membangun hubungan interpersonal dan menjaga kesehatan fisik. Pengekspresian emosi yang sesuai adalah keahlian siswa yang memiliki resilien.

b. Kontrol impuls (*impulse control*)

Kontrol impuls atau pengendalian impuls adalah keahlian untuk mengontrol kemauan, dukungan, serta kesulitan yang timbul di dalam individu manusia. Kontrol impuls terikat pada regulasi emosi. Siswa yang memiliki kontrol impuls rendah lebih mudah mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikirannya. Siswa akan mudah kehilangan kendali, cepat tersinggung, impulsive bahkan berperilaku agresif, begitu juga sebaliknya siswa yang mempunyai kontrol impuls yang cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik.

c. Optimisme (*optimism*)

Siswa yang optimis mempunyai keinginan untuk masa depannya serta yakin dapat mengendalikan hidupnya. Siswa yang yakin cenderung lebih bugar secara jasmani, lebih produktif, serta lebih berprestasi di bandingkan siswa yang pasimis. Optimis menunjukkan bahwa siswa percaya bisa mengatasi kesulitan yang ada dikehidupannya. Siswa yang resilien merupakan siswa yang optimis

d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah adalah keahlian siswa yang tepat untuk mengetahui alasan dari masalah yang dihadapinya. Apabila seseorang tidak mampu mengidentifikasi sumber permasalahan tersebut dengan tepat, maka cenderung akan mengulangi kesalahan yang serupa. Siswa yang resilien mempunyai fleksibilitas dan kapasitas untuk mengetahui sumber penyebab terjadinya masalah yang dihadapi dengan cara yang signifikan.

e. Empati (*empathy*)

Empati adalah perasaan mendalam yang mencerminkan kepedulian terhadap seseorang. Empati menggambarkan bahwa siswa mampu mengerti isyarat psikologis dan perasaan orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, Bahasa tubuh, serta dapat menafsirkan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan orang tersebut. Ketika siswa tidak memiliki kemampuan ini, hal tersebut menunjukkan perilaku yang kurang resilien.

f. Efikasi diri (*self efficacy*)

Efikasi diri adalah kepercayaan siswa terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah serta kepercayaan diri untuk mencapai keberhasilan. Siswa dengan rasa

percaya diri tidak mudah putus asa saat rencana yang digunakan untuk mengatasi kesulitan kurang tepat, mereka tetap percaya pada kemampuannya, tidak merasa ragu, dan mampu dengan cepat menghadapi tantangan serta bangkit dari kegagalan.

g. Pencapaian (*reaching out*)

keberanian seseorang dalam menghadapi tantangan membuatnya melihat masalah sebagai peluang untuk berkembang. Siswa yang resilien mampu melaksanakan tiga tugas dengan cermat, salah satunya adalah melakukan analisis resiko dari suatu masalah, memiliki pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, serta mampu mengidentifikasi makna dan tujuan hidup.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bawa faktor-faktor resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) yaitu *personal competence, high standards, and tenacity, trust in one's instinct, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress, positive acceptance of change, and secure relationships, control, dan spiritual influences*. Menurut Connor dan Davidson (2003) yang telah di modifikasi oleh Yu dan Zang yaitu kegigihan (*tenacity*), kekuatan (*strength*), dan optimis (*optimisme*). Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*).

Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih untuk menggunakan berbagai aspek resiliensi dari Reivich dan Shatte (2002) yang digunakan untuk penelitian resiliensi siswa *broken home* di MAN 1 Cilacap yang terdiri dari tujuh aspek.

Peneliti memilih aspek- aspek tersebut dengan alasan bahwa aspek tersebut lengkap, jelas, dan mudah dipahami, sehingga diharapkan mampu meningkatkan resiliensi siswa *broken home* di MAN 1 Cilacap dengan tepat dan efektif

3. Fungsi Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Ngupali & Puspitadewi, 2017) menjelaskan bahwa resiliensi mempunyai empat fungsi dasar dalam kehidupan manusia, sebagai berikut ;

a. Mengatasi (*overcoming*)

Mengatasi masalah yang dihadapi sejak kecil serta menghadapi stress yang tak terhindarkan adalah bagian dari resiliensi. Resiliensi bermanfaat dalam mengurangi dampak negatif dari pengalaman pahit dengan berfokus pada tanggungjawab pribadi untuk membentuk masa depan yang diinginkan, selain itu resiliensi membantu merubah dengan melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang lebih positif serta meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan kehidupan sehingga seseorang tetap produktif, terinspirasi dan merasa bahagia meskipun berada dibawah tekanan.

b. Mengendalikan (*steering through*)

Menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari, seperti konflik dengan keluarga atau rekan serta kejadian yang tidak diharapkan, memerlukan ketangguhan. Individu yang resilien memanfaatkan kekuatan dalam dirinya untuk menyelesaikan setiap permasalahan tanpa bereaksi negative terhadap situasi tersebut. Mereka juga tidak membiarkan kesulitan yang dihadapi menghambat produktivitasnya.

c. Efek kembali (*bouncing back*)

Memulihkan diri setelah mengalami trauma, menghadapi tantangan berat, dan melewati situasi yang memicu stress tinggi. Mengalami kondisi krisis seperti perpisahan, kematian akan menyebabkan ketidakberdayaan seseorang. Keadaan yang dialami begitu berat dan menguras emosi, sehingga memerlukan proses bertahap dalam membangun resiliensi untuk memulihkan diri. Kecepatan seseorang dalam bangkit dari situasi tersebut bergantung pada Tingkat ketangguhannya. Individu yang memiliki ketahanan dalam menghadapi traumatic dengan tiga ciri utama untuk memulihkan diri. Mereka mengambil langkah-langkah yang bertujuan untuk mengatasi kondisi itu, mereka memiliki kepercayaan teguh jika mereka memiliki kendali atas hasil hidup mereka, dan dapat pulih lagi ke rutinitas biasa dengan lebih cepat setelah mengalami trauma serta memahami cara untuk berkomunikasi berinteraksi bersama individu lain sebagai metode untuk menghadapi suka duka yang dialami.

d. Menjangkau (*reaching out*)

Resiliensi bukan cuma berperan dalam menanggulangi stress dan memulihkan diri dari trauma, tetapi juga dalam mengoptimalkan potensi diri untuk meraih Impian. Dengan bersikap terbuka terhadap berbagai pengalaman dan peluang, seseorang dapat mencapai tujuan hidupnya. Individu dengan karakteristik ini mampu melakukan tiga hal secara optimal memperkiraan resiko dengan akurat, memahami diri mereka dengan baik, serta menemukan arti dan arah dalam kehidupan

4. Karakteristik individu yang risiliensi

Menurut Bernard (dalam Desmita, 2012) seseorang resiliensi mempunyai empat karakteristi sebagai berikut :

a. Kompetensi sosial (*sosial competence*)

Kompetensi sosial adalah kecakapan dalam memperoleh tanggapan positif dari individu lain serta menjalin dan menjaga ikatan yang baik bersama teman sebaya atau individu lain.

b. Keterampilan memecah masalah (*solving skills*)

Keterampilan memecahkan masalah adalah kemampuan merancang Solusi yang membantu dalam mengendalikan diri serta memanfaatkan pemikiran logis untuk mencari dukungan dari orang lain.

c. Ekonomi

Ekonomi merupakan pemahaman terhadap identitas diri serta kemampuan untuk bertindak mandiri dan mengendalikan lingkungan sekitar.

d. Kesadaran akan tujuan dan masa depan (*a sense of purpose and future*)

Merupakan kesadaran akan harapan, tujuan hidup, ketekunan dan keinginan untuk masa depan indah.

Menurut Wolins (dalam Dasmita,2012) menjelaskan tujuh karakteristik individu yang resilien, sebagai berikut :

a. *Insight*

Merupakan proses pertumbuhan siswa dalam merasakan, memahami, dan menghayati pengalaman lampau untuk memahami perilaku yang lebih sesuai.

Membantu siswa agar memahami dirinya dan orang lain juga memiliki kemampuan beradaptasi dari berbagai kondisi.

b. *Independence*

Sering kali disebut juga kemandirian adalah kapasitas untuk menjaga kedekatan emosional dan bentuk nyata dari akar permasalahan, yang mencakup kejujuran pada dirinya dan individu lain.

c. *Relationship*

Siswa yang memiliki resiliensi terampil dalam membangun ikatan yang jujur dan penuh keikhlasan, saling mendukung, dan berkualitas dalam hidupnya serta meneladani panutan yang positif.

d. Inisiatif (*Initiative*)

Inisiatif adalah dorongan intrinsik siswa yang kuat untuk bertanggungjawab dalam perjalanan hidupnya, baik terhadap dirinya sendiri maupun tantangan yang dihadapi. Siswa yang memiliki resiliensi baik akan bertanggungjawab pada Solusi permasalahan, selalu berupaya untuk memperbaiki diri dan mengembangkan keahlian dalam menghadapi suatu hal kurang baik yang tidak bisa diubah.

e. Kreativitas (*creativity*)

Kreativitas sebagai suatu keterampilan yang dipunyai siswa untuk mempertimbangkan berbagai alternatif, dampak yang timbul dan opsi lain dalam mengatasi hambatan dalam hidupnya. Menggunakan kekuatan imajinasi siswa untuk menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Siswa yang memiliki

resiliensi baik akan mempertimbangkan setiap dampak pada tindakan, serta dapat mengambil keputusan yang tepat dan bijaksana.

f. *Humor*

Keahlian siswa guna meringankan masalah hidup dan mencari kebahagiaan di kondisi apa saja dikarenakan punya selera humor yang tinggi. Peserta didik yang tangguh memanfaatkan rasa humornya untuk melihat situasi sulit dengan cara yang lebih ringan.

g. *Morality*

Adalah kemampuan siswa untuk bertindak berdasarkan suara hati. Siswa terampil dalam memberikan dukungan kepada individu yang memerlukan bantuan. Siswa yang resilien mampu menilai situasi dan mengambil keputusan yang tepat tanpa rasa cemas.

Henderson dan Milstein (dalam Desmita,2012), menyebutkan dua belas karakteristik individu yang memiliki resiliensi, sebagai berikut :

- a. Menggunakan ketrampilan hidup dengan baik yaitu meliputi kemampuan dalam membuat keputusan yang tepat, tegas, dan ketrampilan mengontrol impuls atau problem solving.
- b. Kesedian diri untuk melayani orang lain
- c. Memiliki sifat sosial yang tinggi yaitu keterampilan dalam membina pertemenana dan keahlian dalam menjalin hubungan yang baik.
- d. Lokus kontrol internal
- e. Memiliki perasaan humor
- f. Independent, otonomi

- g. Fleksibilitas
- h. Mempunyai kemampuan untuk terus menimba ilmu.
- i. Motivasi diri
- j. Kecakapan individu
- k. Menjunjung nilai diri dan memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri
- l. Memandang masa depan dengan optimisme

Sedangkan menurut Grotberg (dalam Dewi, 2004:104) menjelaskan tentang individu yang resilien ialah individu yang mempunyai, sebagai berikut :

- a. Mempunyai keahlian agar pulih dari masalah dan berusaha menghadapinya
- b. Memiliki keahlian dalam mengontrol emosi dan impuls dalam hatinya
- c. Bersikap independent dan cepat dalam mengambil Keputusan secara rasional, inisiatif, dan mempunyai empat atau rasa empati yang mendalam pada individu lain.

5. Aspek-aspek yang berpengaruh pada resiliensi

Menurut Everal (2006) menguraikan setidaknya ada tiga aspek yang berpengaruh terhadap resiliensi, seperti dibawah ini :

- a. Faktor individual

Faktor ini mengacu pada cara manusia memandang kesulitan yang dihadapi, pada permasalahan berikut merupakan kognisi yang dipunyai oleh manusia. Pemikiran yang ada pada individu berdampak pada mereka untuk terus bertahan dalam situasi tersebut situasi yang memberikan tekanan padanya. Selain pemikiran, konsep diri dan keterampilan sosial juga berperan tidak kalah penting menjadi aspek di dalam diri manusia saat menghadapi sebuah

kesulitan. Aspek-aspek yang tergolong dalam faktor pribadi, sebagai berikut :

- 1) Fungsi kognitif atau intelegensi yaitu manusia yang memiliki kecerdasan tinggi serta kemampuan resiliensi yang kuat. Kepandaian yang dimaksud bukan hanya IQ yang tinggi, tetapi bagaimana seorang dapat menerapkan kemampuannya dalam memahami dirinya serta orang lain di banyak kondisi (Levin, 2002)
- 2) Strategi coping yaitu individu yang resilien memiliki keahlian mengatasi kesulitan yang lebih baik dan menggunakan menitikberatkan pada masalah sebagai langkah dalam menyelesaikannya.
- 3) *Locus of control* yaitu individu menanamkan kepercayaan dan keyakinan, memiliki tujuan, rencana masa depan dan keinginan bahwasanya diri sendiri punya kemampuan.
- 4) Konsep diri yaitu individu yang resilien memiliki citra diri yang positif serta rasa harga diri yang kuat.

b. Faktor keluarga

Keluarga adalah individu lain yang dibutuhkan individu ketika mempunyai masalah. Keluarga dibutuhkan untuk tetap memberikan dukungan kepadanya. Individu yang menerima secara langsung dukungan dan arahan dari orang tua atau kerabat dekat dalam situasi sulit akan tetap merasa termotivasi, optimis dan percaya diri bahwa mampu melewatinya dan menjadin sukses.

c. Faktor komunitas dan eksternal

Faktor komunitas ini merujuk pada gender dan hubungan seseorang dengan budaya. Jenis kelamin merupakan faktor yang punya pengaruh terhadap resiliensi individu. Budaya juga bisa mempengaruhi cara individu dalam menyelesaikan perkara yang dihadapinya. Prinsip-prinsip yang terkandung dalam budaya seseorang akan memengaruhi cara individu bertindak.

d. Faktor resiko

Stressor atau tekanan merupakan beberapa factor yang ada dalam faktor resiko Herman,dkk (2011). Faktor tersebut berupa keadaan kehilangan, peristiwa negative dalam hidupnya, konflik dan sebagainya.

Menurut Reisnick, Gwyther dan Roberto (2011) menjelaskan empat faktor yang mempengaruhi resiliensi, sebagai berikut :

a. *Self-Esteem*

Self esteem merupakan suatu hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang tercermin dalam sikap positif dan negative. *Self esteem* berhubungan dengan cara seseorang menilai dirinya sendiri, yang kemudian berdampak pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari (Tambunan, 2001). Individu yang memiliki *self esteem* yang baik dapat membantu menghadapi kesusahan dalam kehidupannya dikarenakan dapat menilai sesuatu hal dari sisi yang lebih positif.

b. Dukungan sosial (*social support*)

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima seseorang melalui interaksi dengan orang lain, yang dapat meningkatkan perasaan positif dan berkontribusi terhadap kesejahteraan individu dijelaskan oleh Bishop (dalam Poegoeh dan

Hamidah,2016). Seseorang yang menghadapi kesulitan akan memperkuat ketahanan dirinya ketika orang-orang disekitarnya memberikan dukungan dalam menyelesaikan masalah atau proses pemulihan.

c. Spiritualitas

Pada faktor Spiritual yaitu seseorang menyakini bahwa Tuhan merupakan sumber penolong dalam menghadapi kesulitan, tidak hanya mengandalkan kemampuan diri sendiri, individu juga percaya bahwa Tuhan selalu hadir untuk membantu hamba-Nya. Dimensi positif dari spiritualitas berperan dalam memulihkan rasa kendali diri saat menghadapi situasi beresiko tinggi serta mendukung individu dalam beradaptasi dengan kondisi yang penuh ketidakpastian.

d. Emosi positif

Emosi positif sangat diperlukan saat menghadapi kondisi yang krisis, karena dapat membantu mengurangi stress dengan efisien. Seseorang yang mempunyai rasa syukur bisa mengontrol emosi negative ketika ada kesulitan yang dialaminya.

C. Konseling Kelompok Teknik Pendekatan Realita

1. Pengertian

a. Konseling kelompok

Krumblotz dan Torensen mengemukakan bahwa konseling merupakan *process of helping with their troubles* yang artinya suatu proses pemberian bantuan untuk menyelesaikan masalah. Menurut George dan Cristiani konseling merupakan interaksi profesional antara konselor yang memiliki keahlian

dengan konseli, proses ini dilakukan secara individu, dan bertujuan untuk membantu konseli dalam memahami serta memperjelas perspektifnya tentang berbagai aspek kehidupan, sehingga ia dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

Konseling kelompok terfokuskan untuk mendukung konseli menghadapi permasalahan dan perkembangan kepribadiannya. Konseling kelompok merupakan bentuk layanan di bidang bimbingan konseling yang dapat mencegah serta meningkatkan dari bidang sosial belajar, pribadi, maupun karir (Tri Sutanti, 2015). Sedangkan menurut Natawidaja konseling kelompok memiliki sifat preventif, dimana konseli sebenarnya mampu berfungsi secara normal dalam masyarakat, namun, ia memiliki kelemahan tertentu dalam hidupnya yang dapat menghambat kelancaran interaksi dan komunikasi dengan orang lain.

Menurut pendapat Rifda El Fiah dan Ica Anggralisa (2015) konseling kelompok merupakan suatu proses dimana konselor berperan dalam mendampingi konseli untuk menyelesaikan permasalahan pribadi yang dihadapi setiap anggota melewati dinamika kelompok, konseli diarahkan agar dapat berkembang lebih maksimal. Konseling kelompok adalah sebuah bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok agar menolong dan memberikan umpan balik atau pengalaman belajar (Latipun). Sedangkan menurut Novriyeni dalam Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah suatu aktivitas yang melibatkan sekelompok individu dengan memanfaatkan interaksi dinamika dalam kelompok. Konseling kelompok mendorong individu untuk melakukan perubahan dengan mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Pada penjelasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan memberikan bantuan dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam suasana mendukung dapat menciptakan peluang bagi anggota untuk saling berbagi ide, perasaan, serta memberikan dukungan satu sama lain. Pada dasarnya konseling kelompok adalah layanan konseling individu dilaksanakan pada lingkungan kelompok, disana terdapat konselor dan konseli yang terdiri dari minimal dua orang yang berisikan identifikasi serta pemahaman terhadap permasalahan konseli, faktor penyebab munculnya permasalahan, langkah-langkah pencegahan dan tindak lanjut sebagai bahan evaluasi.

b. Konseling Realita

Konseling realita di cetuskan pertama kalinya oleh Wiliam Glasser yang lahir tahun 1925 dan menghabiskan masa remajanya di Cliveland. Ia adalah seorang insinyur kimia sekaligus psikiater. Glesser mengemukakan pendapatnya berdasarkan teori yang kuat dan terstruktur. Glasser berpendapat bahwa banyak pandangan dalam psikiatri konvensional hanya berlandaskan asumsi yang kurang akurat. Oleh karena itu, ia mengembangkan pendekatan realitas dengan merumuskan prinsip-prinsip dan prosedur yang dibuat agar memudahkan konseli menggapai kesuksesan. Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep terapi konseling realitas dalam bukunya berjudul “ *mental health or mental illness*”, tahun 1965 konsep realitas diperbaiki, diperluas, dan disusun dalam bukunya yang berjudul “ *reality therapy : a new approach to psichiatri* “. Glasser mengatakan bahwa Konseling realitas didasarkan pada pengalaman yang dialami kehidupan seseorang. corey mengungkapkan bahwa Terapi realita

berpusat pada tindakan dan pola pikir yang terjadi saat ini, bukan pada refleksi masa lalu atau dorongan bawah sadar, dalam proses ini konselor berfungsi sebagai pembimbing dan teladan yang mengkonfrontasi konseli dengan pendekatan yang memungkinkan mereka bertindak lebih realistis, sehingga mampu membangun identitas diri yang sukses.

Konseling realita adalah pendekatan yang memiliki tujuan agar mengubah tingkah laku dengan menitikberatkan pada emosi serta Tindakan yang membantu konseli keluar dari permasalahannya dan lebih berorientasi pada pencapaian tujuan hidup dimasa. Konseling realita adalah setiap manusia memiliki kebutuhan secara fisik maupun psikologis, kebutuhan fisiologis yaitu makanan, minuman, pakaian dan sebagainya sedangkan kebutuhan psikologis yaitu kebutuhan untuk dicintai , diterima orang lain, kebebasan, serta rasa aman (hanim dkk, 2019). Konseling realitas adalah metode konseling yang praktis dan relatif mudah diterapkan. Teknik ini memberikan bantuan langsung kepada konseli dengan tujuan membantu mereka menghadapi realitas masa depan dengan sikap optimis (Hanim saras, (2019). Konseling terapi mempunyai keinginan agar menolong konseli keluar dari masalah yang terjadi dan mendapatkan identitas di dalam kehidupannya.

William Glasser merancang teori dan pendekatan reality therapy berdasarkan prinsip filsafat. Filsafat yang dikembangkan Glasser membahas manusia dengan hakekat keberadaanya, yaitu :

- 1) Manusia memiliki kebutuhan psikologis yang melekat dalam kehidupannya. Kebutuhan ini menjadikan setiap individu mempunyai ciri khas sendiri.
- 2) Pola-pola yang terdapat dalam individu menciptakan dinamika perilaku positif dan berkembang menjadi karakter kepribadian yang unik serta khas.
- 3) Semua individu mempunyai kapasitas agar bertumbuh dan berkembang sesuai dengan keahliannya, sehingga dapat mencapai versi yang lebih baik dari dirinya sebelumnya.
- 4) Reality therapy tidak berfokus di hakikat individunya, karena manusia tidak dapat hanya mengandalkan potensi bawaan sejak lahir untuk berkembang secara optimis (Elfida, 2017).

Menurut Corey kelompok-kelompok didorong untuk menilai apakah Tindakan yang dilakukan oleh anggotanya dapat memenuhi kebutuhan mereka atau tidak. Jika tidak bisa, kelompok diberikan dorongan untuk Menyusun rencana untuk melakukan perubahan dan berkomitmen terhadap Keputusan yang telah disepakati dalam kelompok.

2. Ciri-ciri konseling realita menurut William Glasser

Didalam teori konseling realita terdapat beberapa ciri-ciri yang menjadikan sebuah identitas manusia terhadap pendekatan yang ada, sebagai berikut :

- a. Terapi realita menolak konsep gangguan mental pada individu, namun mengakui adanya perubahan perilaku yang tidak bertanggungjawab, meskipun individu tersebut tetap berada dalam kondisi mental yang sehat.
- b. Mengfokuskan perhatian pada perilaku konkret guna mencapai tujuan serta merancang langkah-langkah dengan optimism. Perilaku nyata diterapkan pada masa sekarang melalui refleksi, sebagai Upaya mewujudkan realitas di masa depan.
- c. Memusatkan perhatian pada masa depan dengan menekankan perubahan perilaku agar berkembang menjadi lebih positif.
- d. Menekankan pada pentingnya nilai-nilai di dalam kehidupannya untuk mengukur dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi sebuah kegagalan dalam kehidupannya (Umi dkk, 2020:104-110)
- e. Menekan pada aspek kesadaran konseli yang dinyatakan tingkah laku apa yang harus diinginkan dan dikerjakan oleh individu dengan berpedoman pada konsep realitas
- f. Menolak pemberian hukuman kepada individu saat mengalami kegagalan dalam mencapai keinginannya.
- g. Prinsip tanggungjawab ditekan agar individu dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri serta orang lain sepanjang hidupnya (Namora Lumongga,2016:176).

Pendekatan konseling realitas memiliki ciri khas yaitu tidak berfokus pada peristiwa dimasa lalu, melainkan mendorong konseling untuk menghadapi realitas yang sedang berlangsung. Menurut Paul D.Meier menjelaskan bahwa terapi realitas memusatkan perhatian terhadap 3 R yaitu Realitas, melakukan hal-

hal baik, dan tanggungjawab dengan demikian individu mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi serta memenuhi kebutuhan psikologis dalam kehidupannya.

3. Tujuan

a. Konseling kelompok

Secara umum tujuan konseling kelompok yaitu meningkatkan sosialisasi dan melatih komunikasi peserta didik. Nasrina Nur Fahmi (2016) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok yaitu agar siswa mampu mengembangkan kemampuan untuk bersosialisasi dan khususnya kemampuan komunikasi. Menurut Prayitno tujuan layanan konseling kelompok merupakan meningkatnya keterampilan bersosialisasi pada siswa. Gerald Corey dkk berpendapat tentang tujuan konseling kelompok secara khusus yaitu :

- 1) Setiap konseli dapat mengenali dirinya dengan lebih baik, menerima dirinya sendiri, dan menjadi lebih terbuka dalam berbagai aspek kepribadiannya.
- 2) Konseli meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan orang lain, sehingga dapat memperoleh dukungan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.
- 3) Para konseli Memperoleh kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri.
- 4) Konseli menjadi lebih sensitive terhadap kebutuhan serta lebih mampu memahami perasaan orang lain.

- 5) Setiap konseli menentukan satu tujuan yang ingin di raih, yang diwujudkan melalui karakter dan tindakan mereka.
- 6) Konseli semakin memahami bahwa kehidupan manusia memiliki makna sebagai bagian dari kebersamaan.
- 7) Para konseli saling menyadari hal kecil yang memperhatikan untuk diri kita seringkali menumbuhkan rasa kepedulian dalam hati orang lain.
- 8) Para konseli belajar saling bersosialisasi dan berinteraksi dengan anggota kelompok (konseli lainnya) dengan transparansi dan sikap saling menghormati.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan khusus. Secara umum, tujuan konseling kelompok adalah membantu siswa mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi serta bersama-sama mencari solusi melalui interaksi dalam dinamika kelompok. Tujuan khusus konseling kelompok adalah mampu berkembangnya persepsi, wawasa, perasaan dan sikap terhadap tingkah laku yaitu bersosialisasi dan berkomunikasi.

b. Konseling kelompok realita

Fokus terapi realita merupakan apa yang disadari oleh konseli dan membantu meningkatkan Tingkat kesadarannya, setelah menyadari bahwa perilakunya tidak efektif dalam mengontrol dunia, konseli akan lebih terbuka untuk mempelajari cara lain dalam berperilaku. Tujuan umum konseling realita adalah membantu individu mencapai kematangan yaitu mampu

bertanggungjawab atas dirinya sendiri serta mereka dapat mengembangkan rencana yang realistis untuk mencapai tujuan. Tujuan khusus konseling realita adalah membantu individu untuk membuat sebuah komitmen menyelesaikan permasalahannya dan menetapkan arah tujuan hidup. Menurut Corey mengemukakan tujuan konseling realita adalah membantu setiap individu menemukan cara yang lebih efektif dalam memenuhi kebutuhannya dan menjadi bagian dari suatu kelompok, kesenangan dan kebebasan.

Konseling realitas bertujuan untuk membantu individu memahami dan bersikap realistis terhadap apa yang sedang dialaminya serta menentukan langkah yang tepat untuk pengembangan dirinya. Tujuan konseling realita adalah membantu individu mempelajari perilaku baru sebagai Upaya memperbaiki diri melalui perilaku yang lebih sukses, dengan menanamkan keinginan dalam diri individu untuk berubah, konseling realita ditekankan pada tanggungjawab, disiplin serta kesadaran diri Khayatun Nufus A. (2018). Konselor membantu konseli menemukan alternatif untuk mencapai tujuan, namun konseli sendiri yang menetapkan tujuan konseling. Sedangkan menurut Siti Seriwati (2017) tujuan konseling realita yaitu membimbing anggota kelompok dalam memahami cara berperilaku secara realistic, sehingga mereka dapat menilai Tindakan mereka, merancang langkah perubahan, serta membangun identitas yang sukses. Hal ini dilakukan dengan memenuhi kebutuhan secara bertanggungjawab tanpa menimbulkan kerugian bagi orang lain.

Dari uraian diatas, tujuan konseling realitas adalah membantu individu dalam menerima keadaan saat ini serta mengevaluasi perilakunya, sehingga mereka dapat menjadi pribadi yang bertanggungjawab dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi pada masa sekarang.

4. Asas- asas Konseling Kelompok

Dalam melaksanakan konseling kelompok didalamnya terdapat beberapa asas yang harus dipenuhi supaya pelaksanaan konseling kelompok berjalan efektif. Sebagai berikut :

a. Asas kesukarelaan

Kehadiran konseli (anggota kelompok), usulan, pendapat dan tanggan dari anggota kelompok tanpa paksaan, kesukarelaan mereka untuk mengikuti konseling kelompok.

b. Asas kerahasian

Semua yang dibahas dalam forum konseling kelompok tidak boleh disampaikan ke orang lain. Hanya anggota kelompok dan konselor yang mengetahui pembahasannya. Semua anggota kelompok diharuskan bersedia untuk saling menjaga kerahasian yang ada didalam kegiatan konseling kelompok.

c. Asas keterbukaan

Semua anggota kelompok diharapkan terbuka untuk menceritakan masalah yang dihadapinya. Karena jika tidak terbuka akan terdapat keraguan dan kekhawatiran dari anggota.

d. Asas kenormatifan

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, setiap anggota kelompok harus saling menghargai satu sama lain. Seperti ketika ada yang menyampaikan pendapatnya, anggota kelompok lain mendengarkan, jangan memotong pendapat anggota lain.

e. Asas kegiatan

Hasil konseling kelompok tidak berarti jika konseli yang mengikuti konseling kelompok tidak melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Konseli yang mengikuti konseling kelompok diharapkan dapat menemukan solusi untuk masalah yang dihadapi.

f. Asas kekinian

Permasalahan yang dibahas dalam konseling kelompok harus permasalahan yang sedang dihadapi dan mengganggu keefektifan kegiatan sehari-hari.

5. Pelaksanaan konseling

a. Konseling kelompok

Melaksanakan konseling kelompok memiliki tahap-tahap pelaksanaannya. Menurut Nasrina Nur Fahmi (2016), sebagai berikut :

1) Tahap awal

Yaitu orientasi dan eksplorasi. Pada tahap awal, anggota kelompok mungkin merasakan keraguan, kekhawatiran, serta harapan tertentu. Konselor perlu menyediakan fasilitas yang mendukung agar anggota kelompok dapat membangun kepercayaan dalam menjalani proses konseling kelompok.

2) Tahap peralihan

Yaitu memiliki tujuan untuk menumbuhkan kepercayaan yang membantu anggota kelompok dalam mengatasi rasa takut dan khawatir pada awal

pelaksanaan konseling kelompok. Konselor harus memahami karakteristik dan dinamika pada tahap ini.

3) Tahap kegiatan

Yaitu pada tahap ini awalnya mempersilahkan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan masalah pribadi yang dialaminya secara bergantian. Setelah semua anggota kelompok menceritakan maslaahnya, kita harus memilih dan menetapkan masala apa yang akan dibahas terlebih dahulu. Setelah masalah yang akan dibahas jelas, diselesaikan sampai tuntas.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap ini, proses konseling kelompok diakhiri, dimana anggota kelompok menyampaikan Kesan serta kemajuan yang telah mereka capai, sekaligus mendiskusikan rencana tindak lanjut.

Sedangkan Menurut Tohirin tahapan melaksanakan konseling kelompok sebagai berikut :

- 1) Tahap persiapan yaitu membentuk kelompok dengan berisikan maksimal 7 orang, menentukan waktu dan tujuan serta mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.
- 2) Tahap pembentukan yaitu :
 - a) Sebelum konseling kelompok dimulai konselor menyampaikan salam dan berdoa sesuai agama masing-masing.

- b) Konselor membangun kedekatan dengan anggota kelompok yaitu dengan menanyakan kabar masing masing anggota kelompok, mengucapkan terimakasih sudah sukarela mengikuti kegiatan konseling kelompok
 - c) Konselor memperkenalkan diri dengan anggota kelompok, begitu juga masing-masing anggota kelompok.
 - d) Menjelaskan hal apa yang sedang dilakukan dan menjelaskan tujuan dilaksanakan konseling kelompok.
 - e) Menyebutkan dan menjelaskan asas-asas dalam pelaksanaan konseling kelompok yang harus ditaati oleh semua anggota kelompok, sehingga proses konseling kelompok berjalan dengan efektif.
 - f) Agar siswa tidak jenuh, boleh diisi permainan atau ice breaking sebentar untuk menambahkan keakraban masing-masing anggota kelompok.
- 3) Tahap peralihan yaitu :
- a) Menguraikan secara ringkas mengenai proses pelaksanaan konseling kelompok.
 - b) Melakukan sesi tanya jawab guna memastikan partisipasi dan keterlibatan anggota kelompok.
 - c) Menegaskan Kembali prinsip-prinsip yang menjadi pedoman dalam konseling kelompok.
- 4) Tahap inti kegiatan yaitu :
- a) Meminta masing-masing anggota kelompok menjelaskan masalah yang sedang dihadapi dengan keterbukaan.
 - b) Menentukan masalah apa yang akan dibahas dan diselesaikan.

- c) Membahas masalah yang sudah ditentukan, masing-masing anggota diberikan kesempatan untuk berpendapat.

5) Tahap akhir, yaitu :

- a) Memberitahukan bahwa proses konseling kelompok akan segera berakhir.
- b) Masing-masing anggota kelompok menyampaikan kemajuan yang sudah dicapai.
- c) Menyampaikan komitmen untuk memegang keberhasilan masing-masing anggota kelompok
- d) Mengucapkan terimakasih dan berdoa serta ditutup dengan salam.

b. Konseling kelompok realita

Dalam melakukan konseling realita terdapat tahap-tahapnya. Tahap awal yaitu konselor harus membuat konseli nyaman, sehingga konseli mampu mengungkapkan perasaan yang dialami konseli selama proses konseling. Terdapat empat system intervensi didalam konseling realita, yaitu eksplorasi keinginan (*want*), Tindakan (*doing direction*), evaluasi (*evaluation*) dan rencana (*planning*) Rieny Kharisma (2017). Dalam kerangka tersebut sangat membutuhkan kolaborasi antara konselor dan konseli dalam menentukan tujuan dan aksi. Penjelasan dari empat tahapan yaitu :

1) Eksplorasi keinginan (*Want*)

Didalam tahap ini diupayakan agar konseli mampu memahami sejauh mana keinginan dan kebutuhan konseli yang berkaitan dengan penerimaan diri. Konselor membantu konseli dalam menentukan kebutuhan, keinginan, harapan dan Impian mereka.

2) Tindakan (*doing and direction*)

Dalam tahap ini, setelah konseling mengungkapkan keinginan, kebutuhan pada tahap awal, konselor meminta konseli untuk mengevaluasi perilaku mereka dan menentukan apakah tindakan yang dilakukan telah mencapai keinginan mereka. Upaya apa saja yang sudah dilakukan oleh konseli. Konselor berperan dalam mendorong konseli untuk mengevaluasi perilakunya sendiri, dengan tujuan agar mereka dapat menentukan tindakan yang tepat dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada tahap ini sangat konselor memerlukan kesadaran yang tinggi dalam menilai perilakunya sendiri agar konseli dapat melakukan perubahan.

3) Evaluasi (*evaluation*)

Pada tahap ini konselor mendampingi konseli dalam mengeksplorasi perilakunya secara mendalam dengan tujuan mendorong perubahan dan membantu konseli membuat Keputusan yang lebih bijak. Ketika konseli mampu mengevaluasi dirinya sendiri, ia dapat menilai kualitas perilakunya, mengidentifikasi faktor yang menyebabkan kegagalan, serta menemukan peluang yang dapat membawanya menuju keberhasilan.

4) Rencana (*Planning*)

Dalam tahap ini konselor membimbing konseli dalam merancang strategi pengembangannya dalam melakukan perubahan. Rencana yang terbaik untuk dikembangkan adalah rencana awal yang diinisiatifkan oleh konseli, dan rencana terbaik kedua yaitu rencana yang diinisiatifkan oleh konselor

dan konseli. Setelah konseli mengungkapkan rencana mereka, konseli menetapkan komitmen dan menyepakati bersama konselor.

Sedangkan menurut Ali Daud (2019) menjelaskan beberapa tahapan dalam konseling realita yaitu :

- 1) Keterlibatan mencakup hubungan yang hangat, pemahaman, dan perhatian. Pada awal pertemuan, hal ini berkaitan dengan keberhasilan konseli.
- 2) Fokus utama adalah pada perilaku saat ini, bukan pada perasaan, dengan menekankan apa yang dilakukan dan dipikirkan daripada pengalaman fisiologis.
- 3) Konseli memerlukan bimbingan untuk mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan serta memastikan apakah perilakunya mencerminkan tanggungjawab. Jika konseli tidak memiliki kesadaran tentang sejauh mana perilakunya mendukung pencapaian tujuan hidup, maka perubahan dalam dirinya tidak akan terjadi.
- 4) Perencanaan tingkah laku yang bertanggungjawab yaitu rencana Tindakan yang efektif harus bersifat sederhana, realistis, terukur dan berada dalam kendali konseli.
- 5) Pembuatan komitmen yaitu rencana akan bermanfaat ketika konseli membuat komitmen melaksanakan rencananya. Komitmen dapat secara tertulis atau lisan.

- 6) Konselor tidak diperbolehkan mengeksplorasi alasan mengapa konseli gagal dalam melaksanakan rencana. Konselor membantu memusatkan perhatian kembali pada rencana baru yang lebih efektif dan cocok.
- 7) Konselor memiliki keyakinan bahwa konseli mampu untuk berubah. Konselor memberikan dorongan kepada konseli untuk berubah menjadi lebih baik lagi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam tahap konseling realitas, konselor berperan dalam membantu dan membimbing konseli untuk menilai perilaku mereka secara realistis. Konselor memiliki peran penting dalam membimbing konseling agar dapat mencapai keberhasilan disetiap tahap. Namun, rencana terbaik tetap berasal dari konseli itu sendiri. Selain itu, konselor juga bertugas menyakinkan konseli akan kemampuan mereka untuk berubah kearah yang lebih baik tanpa mengungkit kesalahn yang menyebabkan kegagalan.

6. Fungsi dan manfaat konseling kelompok realita

Konseling kelompok realita merupakan sebuah pendekatan teraupetik yang menitikberatkan pada tanggungjawab pribadi dan pencapain tujuan yang realistis. Konseling berfokus pada kebutuhan dasar manusia seperti cinta, rasa memiliki, kebebasan dan kelangsungan kehidupan. Konseling kelompok realita berfungsi sebagai platfrom dimana individu dapat mengeksplorasi masalah yang dialami oleh konseli dalam konteks mendukung tanpa menghakimi. Glasser berpendapat bahwa “ kita semua memiliki kendali atas tindakan kita, tetapi tidak atas perasaan kita, yang merupakan hasil dari Tindakan kita” (Glasser,1998).

Salah satu fungsi konseling kelompok yaitu membantu individu memahami dan mengevaluasi pilihan mereka.

Dalam kelompok semua anggota kelompok didorong untuk merenungkan Keputusan mereka dan melihat bagaimana Tindakan mereka mempengaruhi kehidupannya. Konseling kelompok realita berfungsi untuk mengajarkan keterampilan penting yaitu menetapkan tujuan, pemecahan masalah, dan pengambilan Keputusan. Dari diskusi kelompok individu belajar untuk merumuskan tujuan yang realistis, spesifik, terukur, dapat dicapai dan terbatas waktu. Proses ini membantu anggota kelompok untuk fokus dan bertanggungjawab atas perkembangan pribadinya. Fungsi konseling kelompok realita sebagai berikut :

a. Meningkatkan kesadaran diri

Salah satu fungsi utama konseling kelompok yaitu meningkatkan kesadaran anggota kelompok. Konseling ini membantu orang untuk lebih memahami perilakunya dalam kaitannya dengan kehidupannya dan orang-orang di sekitarnya. Menurut Corey (2016), kesadaran diri merupakan langkah awal dalam perubahan perilaku. Ketika masyarakat menyadari bahwa mereka bertanggung jawab atas pilihan mereka, mereka dapat mengambil tindakan untuk membuat perubahan positif. Dalam konteks kelompok, para anggota saling memberikan umpan balik yang jujur dan bermakna untuk membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih dalam.

b. Membantu dalam pengambilan Keputusan akhir

Konseling kelompok memiliki fungsi untuk membimbing individu dalam proses pengambilan Keputusan. Setiap Keputusan yang diambil seseorang didasarkan pada upaya untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Didalam konseling kelompok, anggota kelompok didorong untuk mempertimbangkan konsekuensi dari Keputusan mereka dan mengevaluasi apakah Keputusan tersebut akan benar membantu mereka memenuhi kebutuhan dengan cara yang lebih memuaskan. Dalam proses ini dapat mengarah pada keputusan yang lebih bijaksana dan tanggungjawab yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu Corey (2021).

c. Meningkatkan keterampilan sosial dan interpersonal

Ditekankan oleh Glasser (2017) pentingnya hubungan yang berkualitas dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Interaksi didalam konseling memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk mengasah keterampilan sosial dan interpersonal mereka. Individu belajar untuk mendengarkan, empati, dan merespons orang lain dengan cara yang baik. Pada proses ini anggota kelompok dapat mengembangkan keterampilan yang mereka butuhkan untuk membangun hubungan yang lebih baik, sehat dan memuaskan diluar kelompok.

d. Memberikan dukungan sosial

Menurut Brown dan Ryan (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan Kesehatan mental secara keseluruhan. Konseling kelompok realita menyiapkan lingkungan yang mendukung dimana individu dapat berbagi pengalaman mereka tanpa

dihakimi. Didalam kelompok anggota saling memberikan dorongan dan motivasi untuk terus berjuang mencapai tujuan mereka, yang dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada proses pemulihan.

Manfaat konseling kelompok sebagai berikut :

- a. Pengembangan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan orang lain.

Salah satu manfaat konseling realita yaitu pengembangan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri dan orang lain. Ketika individu berpartisipasi dalam kelompok, mereka mendapatkan pengetahuan baru tentang bagaimana perilaku mereka dipersepsikan oleh orang lain dan bagaimana perilaku orang lain mempengaruhi mereka. Individu yang berpartisipasi dalam konseling realita menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman diri dan empati terhadap orang lain Wubbolding (2016).

- b. Peningkatan kemampuan mengelola stres

Konseling kelompok realita bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stress. Konseling kelompok realita secara signifikan dapat mengurangi tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis Wubbolding (2020). Melalui diskusi dan dukungan yang diberikan dalam kelompok, individu belajar cara-cara yang lebih efektif untuk mengelola stress dan emosi negative lainnya.

- c. Meningkatkan kualitas hubungan

Menurut Glasser (2019) bahwa hubungan yang berkualitas merupakan inti dari kehidupan yang memuaskan. Didalam kelompok, anggota belajar cara

yang lebih baik untuk berinteraksi dengan orang lain, mengelola konflik dan membangun hubungan yang lebih erat dan saling mendukung

d. Peningkatan tanggungjawab pribadi

Didalam kosneling kelompok realita mendorong anggota untuk mengambil tanggungjawab penuh atas pilihan dan Tindakan mereka. Peningkatan tanggungjawab pribadi merupakan salah satu manfaat paling dasar didalam konseling kelompok realita Corey (2019). Ketika individu belajar untuk tidak menyalahkan orang lain dalam ndisi kesulitan mereka, mereka menjadi lebih mampu untuk membuat perubahan yang lebih positif.

D. Penelitian yang relevan

Penelitian tentang layanan konseling kelompok realita telah banyak dilakukan dan dibuktikan dalam penelitian yang relevan sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Khofifah tahun 2022 “pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home* pada siswa kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya pengaruh peningkatan resiliensi siswa dari keluarga *broken home* setelah diberikan *treatment* konseling kelompok realita dibuktikan dengan uji *output paired test* diperoleh nilai sig sebesar 0,004 dan 0,587 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home*. Pada kelompok eksperimen nilai maksimal sebelum diberikan *treatment* sebesar 85 dan setelah diberikan *treatment* sebesar 133 dengan rata-rata 73.00 untuk *pretest* dan 107,60 setelah *posttest*.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dalam segi metode yang digunakan dalam penelitian. Peneliti sebelumnya menggunakan metode *true experimental design* dikarenakan terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sabit Tohari dan Aminah tahun 2023 “efektivitas konseling krisis pendekatan realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak *broken home*”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya dampak positif yang signifikan pada peningkatan kepercayaan diri anak-anak siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Sebelum diberikan layanan Tingkat penerimaan diri siswa keluarga *broken home* rendah, setelah menjalani konseling krisis pendekatan realita, terdapat peningkatan yang signifikan dalam Tingkat penerimaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai N-gain yaitu 0,63.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dalam segi Teknik dan variabel terikat (*dependen variabel*). Teknik yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu menggunakan Teknik pendekatan konseling krisis, sedangkan dalam penelitian ini yaitu Teknik pendekatan konseling realita. Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak *broken home*. Sedangkan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Diana Ayu Wulan Sari tahun 2022 “ efektivitas konseling kelompok realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja *broken home* di LKSA Yayasan Nur hidayah Surakarta “ yang menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil pre test dan post tes yang menyatakan bahwa konseling kelompok realita efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja *broken home* di LKSA Yayasan Nur Hidayah Surakarta.

Perbedaan dengan penelitian ini yaitu dalam segi variabel terikat (*dependen variabel*), Variabel terikat yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak *broken home*, sedangkan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Devi Wulandari, Amien Wahyudi, Said Alhadi, Caraka Putra Bhakti tahun 2019 “ Keefektifan layanan bimbingan kelompok Teknik *group exercise* untuk meningkatkan resiliensi pada siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan” yang menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok Teknik *group exercise* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan Tahun 2019/2020 dengan dibuktikan dengan kenaikan hasil *pre-test* ke *post-test*, sebelum diberikan *treatment* rata-rata skor resiliensi siswa adalah 94 sedangkan setelah dilakukan *treatment* rata-rata skor resiliensi siswa menjadi 126, 5

Perbedaan pada penelitian ini yaitu dalam segi teknik yang digunakan. Peneliti sebelumnya menggunakan layanan bimbingan kelompok Teknik *group*

exercise sedangkan dalam penelitian ini menggunakan Teknik konseling kelompok pendekatan realita. Persamaan pada penelitian ini yaitu dalam segi variabel terikat (*dependen variabel*) yaitu sama-sama untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tara Qhairunnisa tahun 2020 “Efektivitas konseling kelompok Teknik biblioterapi untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang” yang menyimpulkan bahwa konseling kelompok Teknik biblioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas XII MA di SMK Yudya Karya Kota Magelang.

Perbedaan pada penelitian ini yaitu dalam segi teknik yang digunakan. Peneliti sebelumnya menggunakan layanan konseling kelompok Teknik biblioterapi sedangkan dalam penelitian ini menggunakan Teknik konseling kelompok pendekatan realita. Persamaan pada penelitian ini yaitu dalam segi variabel terikat (*dependen variabel*) yaitu sama-sama untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home*

E. Kerangka fikir

Penelitian ini menyusun suatu kerangka pikir dengan tujuan untuk mempermudah peneliti dalam menjalankan penelitian. Dengan adanya kerangka pikir, tujuan penelitian menjadi lebih jelas karena telah terstruktur sejak awal.

Broken home adalah kondisi keluarga yang tidak utuh atau retak tanpa kehadiran salah satu kedua orangtua yang disebabkan bercerai, meninggal dunia atau meninggalkan keluarga karena yang dialami oleh kedua orangtua siswa kurang

berkomunikasi sehingga menimbulkan pertengkaran kedua orangtuanya seperti, ekonomi yang rendah sehingga tidak terpenuhinya kebutuhan keluarga dengan baik, kecocokan diantara keduanya sudah tidak terlihat sehingga mereka seringkali bertengkar tanpa membicarakannya dengan baik.

Resiliensi adalah kemampuan beradaptasi secara positif terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan, bahkan yang dapat menyebabkan trauma, melalui suatu proses yang dinamis. Resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan, sehingga memungkinkan siswa mengembangkan karakter yang dapat berkembang secara optimal. Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*).

Dampak dari situasi *broken home* sering kali mengakibatkan siswa yaitu perubahan emosi sehingga anak menjadi lebih agresif atau mencari perhatian orang lain dengan Tindakan yang kurang baik atau banyak juga siswa yang seringkali menjadi diam atau bersifat *introvert*. Siswa cenderung susah untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapinya hal ini menunjukkan bahwa resiliensi siswa tersebut rendah. Ketika siswa memiliki resiliensi rendah mereka menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan tingkah laku yang negatif, tidak bisa mengontrol emosinya dalam menghadapi tekanan dihidupnya dan bersifat pasimis dalam meraih Impian dimasa depannya. sedangkan siswa yang resilien mampu untuk tenang dalam kondisi penuh tekanan, dapat mengendalikan keinginan,

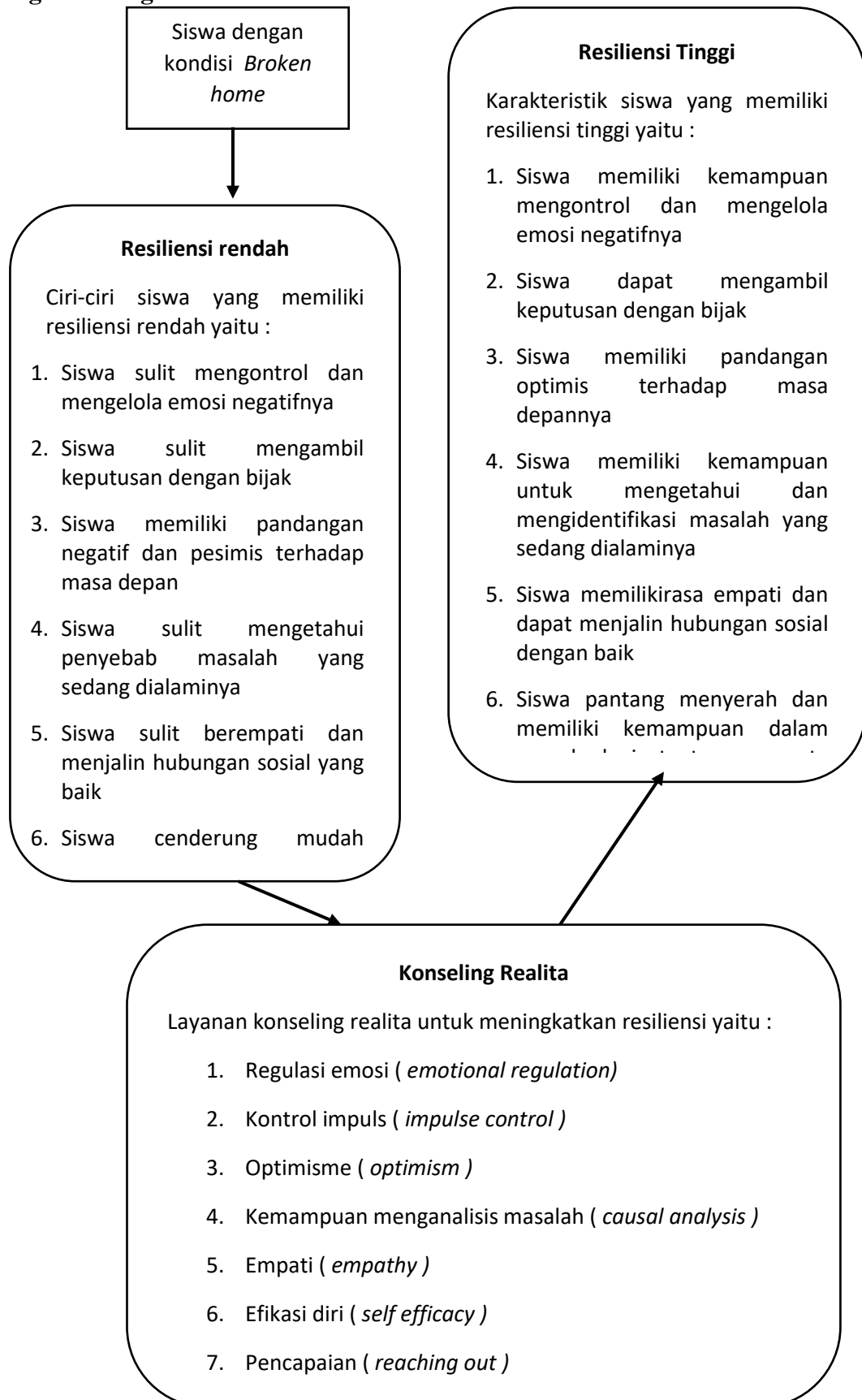
dorongan,serta tekanan yang muncul dari dalam dirinya dan optimis dalam memiliki harapan atau Impian untuk masa depan.

Dampak-dampak diatas akan sangat terlihat ketika siswa sedang berada dilingkungan sekolah dan Masyarakat. Sekolah merupakan tempat kedua dimana siswa akan belajar dilingkungan yang jauh lebih luas daripada keluarga. Peran sekolah dan guru bimbingan konseling dianggap sangat penting untuk meningkatkan resiliensi siswa sehingga siswa mampu menuju ke arah yang positif. Guru bimbingan dan konseling dapat berupa dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling, salah satu bentuk layanan tersebut adalah konseling kelompok realita.

Konseling kelompok merupakan layanan konseling individual yang dilakukan dalam suasana kelompok, dimana terdapat konselor dan konseli yang terdiri dari minimal dua orang. Dalam proses ini, konseli mengungkapkan serta memahami permasalahannya, mengidentifikasi penyebabnya, serta membahas upaya pencegahan dan tindak lanjut sebagai bahan evaluasi. Sementara itu, konseling realitas adalah pendekatan modifikasi perilaku yang berfokus pada perasaan dan tindakan, membantu konseli keluar dari permasalahannya serta mengarahkan mereka untuk lebih fokus pada tujuan hidup dimasa depan.

Oleh karena itu, memberikan layanan konseling realita dianggap cocok dan penting untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* sehingga siswa mampu mengatasi masalahnya dengan tenang, mengontrol dirinya dengan baik dan memiliki rasa optimis untuk meraih impian dimasa depan. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengagambarkan kerangka berfikir sebagai berikut :

bagan kerangka berfikir



F. Hipotesis Penelitian

Karlinger menjelaskan pengertian hipotesis dalam bukunya “metode penelitian kuantitatif” merupakan suatu jawaban yang belum terverifikasi dan belum diketahui kebenarannya, bersifat timbul dan premature dari suatu permasalahan yang dirumuskan dan kemudian diverifikasi kebenarannya oleh semua informasi yang diterima peneliti. Berdasarkan kerangka fikir diatas, maka terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Ho : layanan konseling realita tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa broken home
2. Ha : layanan konseling realita efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa broken home