

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Academic Hardiness*

a. Pengertian Academic Hardiness

Kemampuan individu, khususnya para siswa, untuk bertahan dan mengatasi tekanan-tekanan yang ada di lingkungan akademik disebut sebagai *academic hardiness*. Dalam bahasa Indonesia, *hardiness* diartikan sebagai ketangguhan, sebuah karakteristik kepribadian yang menonjolkan daya tahan dan kemampuan untuk menghadapi kecemasan. Lebih lanjut, *hardiness* merupakan gabungan karakteristik kepribadian yang menyediakan sumber daya untuk melawan stres ketika individu menghadapi peristiwa yang menimbulkan tekanan, sehingga dapat melindungi individu dari dampak negatif stres tersebut (Kobasa et al., 1982).

Konsep *hardiness* dapat pula diartikan sebagai kepribadian yang memiliki ketabahan, atau yang lebih dikenal dengan istilah *hardy personality*. Kobasa et al., (1982) Penelitian mengidentifikasi serangkaian karakteristik kepribadian yang mampu menetralkan stres pekerjaan. Karakteristik ini, yang dikenal sebagai keteguhan hati (*hardiness*), melibatkan kemampuan untuk mengubah persepsi atau perilaku dalam merespon stresor negatif, sehingga diubah menjadi tantangan yang positif dan konstruktif. Menurut Kobasa (1979), keteguhan hati terdiri atas tiga aspek utama, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Secara teoritis, ketiga aspek ini membentuk satu dimensi tunggal (unidimensial), bukan beberapa dimensi (multidimensial), dan merupakan faktor kunci dalam menghadapi stres (Funk & Houston, 1987).

Benishek dan Lopez (2001: 335) mendefinisikan *academic hardiness* sebagai ketahanan akademik yang ditandai dengan dedikasi yang kuat terhadap studi, kesiapan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, serta keyakinan bahwa mereka memiliki kendali atas hasil belajar mereka. Individu dengan *hardiness* yang tinggi melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk berkembang dan cenderung tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan. Konsep *Academic Hardiness* yang dikembangkan Benishek dan Lopez berasal dari gabungan dua teori kognitif, yaitu teori *hardiness* milik Kobasa dan teori Dweck mengenai motivasi akademik, dan konsep ini kemungkinan besar dapat membantu kita mengerti mengapa sebagian siswa mampu bertahan menghadapi kendala akademik, sementara yang lain justru tidak. Adapun teori *hardiness* menurut Kobasa et al., (1982) Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tiga proses penilaian kognitif, yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan, dengan tingkat ketekunan seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup. Sementara itu, teori motivasi akademik memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh tujuan akademik siswa terhadap pencapaian prestasi belajar mereka.

Dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* adalah sebuah konsep psikologis yang menggambarkan ketangguhan mental dan sikap pantang menyerah seorang siswa dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan kesulitan dalam konteks akademik. Siswa yang memiliki *academic hardiness* tinggi biasanya tidak mudah menyerah ketika sedang mengalami kesulitan belajar, akan lebih semangat meskipun nilai belum sesuai harapan.

Azizah & Kardiye, (2020) menyebutkan bahwa rendahnya tingkat *academic hardiness* dapat berdampak negatif pada sikap dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah akademik. Siswa dengan ketahanan akademik yang rendah

mungkin mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu atau mengalami stres yang tinggi saat menghadapi tekanan akademik. Mereka cenderung merasa tidak memiliki kontrol atas situasi akademik mereka, yang berakibat pada menurunnya motivasi belajar dan prestasi akademik. Dengan demikian, penting bagi sekolah untuk memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan *academic hardiness* pada siswa.

Peran guru, terutama guru bimbingan dan konseling, memiliki arti yang sangat penting dan menentukan keberhasilan siswa dalam meningkatkan ketahanan akademik mereka. Guru dapat membantu siswa mengembangkan rasa kontrol dengan mengajarkan keterampilan manajemen waktu dan teknik belajar efektif. Selain itu, guru dapat membantu siswa menumbuhkan sikap positif terhadap tantangan dengan mengajarkan bahwa kesulitan akademik adalah bagian dari proses pembelajaran yang memberi kesempatan untuk belajar dan berkembang. Guru juga dapat membantu siswa dalam menetapkan tujuan belajar yang realistis, sehingga siswa lebih percaya diri dan mampu mengatasi hambatan.

Menurut Azizah & Kardiye (2020), rendahnya *academic hardiness* dapat memicu berbagai kendala bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, intervensi dari pengajar untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa sangatlah penting. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah pelatihan untuk meningkatkan *academic hardiness* dalam bentuk kegiatan kurikulum atau ekstrakurikuler. Pelatihan ini dapat mencakup latihan manajemen stres dan pengembangan pola pikir tangguh, di mana siswa diajarkan untuk melihat kesulitan sebagai peluang untuk belajar. Dengan pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengembangkan ketahanan akademik yang lebih baik, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mencapai kesuksesan belajar yang optimal. *Academic hardiness* tidak hanya berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih

baik, tetapi juga membentuk ketahanan mental yang esensial untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

b. Aspek-aspek *Academic Hardiness*

Berdasarkan teori hardiness Kobasa (1982, hlm. 168-169), kepribadian yang tangguh (hardiness) dalam lingkungan akademik mengarah pada tiga aspek utama yang menjadi sumber kekuatan bagi siswa untuk menghadapi dan mengatasi stres dalam kehidupan mereka sehari-hari, yaitu:

1. Pengendalian (*control*) vs ketidakberdayaan (*powerlessness*)

Aspek *control* dalam kepribadian *hardiness* menunjukkan kecenderungan seseorang untuk menerima dan meyakini kemampuannya dalam memprediksi, mengendalikan, dan memengaruhi peristiwa-peristiwa tak terduga, berbekal pengalaman hidupnya. Individu dengan *control* yang tinggi aktif berinteraksi dengan lingkungannya, menanggapi berbagai situasi dan memanfaatkannya untuk mencapai tujuan serta cita-cita hidupnya. Mereka cenderung optimis dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Menurut Kobasa, individu dengan tingkat *control* yang tinggi akan lebih berhasil mengatasi masalah dibandingkan mereka yang tingkat *control*-nya rendah. Sebaliknya, *powerlessness* merupakan perasaan pasif yang diiringi keyakinan bahwa dirinya akan dirugikan oleh hal-hal di luar kendalinya. Individu yang mengalami *powerlessness* kurang inisiatif, tidak menyadari potensi diri, dan merasa tidak berdaya ketika menghadapi situasi yang menegangkan.

2. Keterlibatan (*commitment*) vs pengasingan diri (*alienation*)

Komitmen merupakan kecenderungan alami seseorang untuk aktif berpartisipasi dalam segala aktivitas kehidupan, baik itu melibatkan diri dengan orang lain maupun

peristiwa-peristiwa yang terjadi, serta meyakini bahwa semua itu memiliki daya tarik, tujuan, dan makna yang mendalam. Lebih lanjut, individu yang memiliki komitmen tinggi cenderung aktif dalam kegiatan sosial dan menunjukkan ketahanan yang kuat terhadap tekanan. Ketika menghadapi tantangan, mereka berupaya mencari solusi yang selaras dengan nilai-nilai, tujuan, dan kemampuan diri mereka. Sebaliknya, seseorang yang mengalami alienasi akan mudah merasa jenuh dan kehilangan makna hidup, cenderung menghindari tanggung jawab dan tugas-tugasnya, bersikap pasif, dan lebih memilih untuk menjauhi berbagai aktivitas. Individu dengan alienasi memandang situasi yang penuh tekanan sebagai keadaan yang tak berubah dan hanya dapat ditoleransi, sehingga mereka lebih mencari cara untuk meredakan emosi negatif dan mengurangi rasa tidak nyaman yang dirasakan.

3. Tantangan (*challenge*) vs ancaman (*threat*)

Kemampuan menghadapi tantangan adalah kecenderungan alami seseorang untuk melihat perubahan, bukan sebagai bahaya yang mengancam, melainkan sebagai hal biasa dalam hidup dan sebuah peluang untuk bertumbuh serta berkembang secara optimal. Seseorang yang memiliki kemampuan menghadapi tantangan yang kuat adalah individu yang dinamis, memiliki motivasi tinggi, dan dibekali kemampuan yang mumpuni untuk terus maju dan berkembang. Ketika dihadapkan pada masalah, individu tersebut akan merespon perubahan dengan sikap positif, mengetahui sumber daya yang tepat untuk membantu menyelesaikan masalahnya, serta dengan mudah menemukan solusi untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres, sehingga stres itu sendiri tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang membahayakan.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu proses interaksi antar pribadi yang menekankan pada pemikiran dan perilaku sadar para konseli, dimana proses tersebut melibatkan berbagai fungsi terapeutik, seperti toleransi, penerimaan realitas, pelepasan emosi (katarsis), saling percaya, perlakuan yang ramah dan penuh pengertian, serta dukungan dan penerimaan antar sesama anggota kelompok. Lebih lanjut, konseling kelompok juga merupakan proses membangun hubungan personal antara konselor dengan sekelompok konseli, di mana konselor secara aktif membantu konseli untuk bertumbuh dan berkembang dengan meningkatkan pemahaman mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Dalam suasana kelompok tersebut, para konseli dapat saling belajar dan mengadopsi sikap, keyakinan, dan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif (Jasman et al., 2023).

Layanan bimbingan dan konseling merupakan komponen penting dan sangat krusial dalam sistem pendidikan. Keberadaan layanan ini di sekolah-sekolah bukan semata-mata karena adanya paksaan aturan hukum, melainkan diselenggarakan untuk mencapai tujuan luhur dan memberikan dampak positif yang signifikan bagi perkembangan serta keberlangsungan proses pendidikan para peserta didik. Karena pada dasarnya setiap orang membutuhkan pendidikan serta sukses dalam suatu Lembaga pendidikan tertentu (Siregar, 2018). Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan bantuan yang diberikan kepada peserta didik untuk mendukung dan memperlancar perkembangan serta pertumbuhan mereka; konseling kelompok ini pada dasarnya bersifat preventif atau pencegahan. Menurut Supriatna, selain

mencegah masalah, konseling kelompok juga berfungsi sebagai terapi penyembuhan dan dirancang khusus untuk memfasilitasi perkembangan serta pertumbuhan optimal peserta didik (Rifda El Fiah, 2016).

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Fahmi & Slamet, (2016) Konseling kelompok terbukti ampuh dalam mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal komunikasi yang efektif. Tugas konselor adalah membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh konseli atau kliennya. Tujuan utama konseling kelompok adalah agar setelah prosesnya selesai, para anggota kelompok mampu mengubah perilaku negatif mereka dengan mengadaptasi perilaku positif yang lebih baik. Lebih lanjut, mereka diharapkan dapat belajar mengambil keputusan yang tepat, mengembangkan keterampilan dalam pencegahan masalah, dan mencapai perkembangan sosial yang optimal (Wahyuningtiyas et al., 2019).

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Corey, (2018) Tujuan khusus konseling kelompok ini adalah untuk memupuk kepercayaan diri individu dan kepercayaan kepada orang lain. Lebih dari sekadar kepercayaan, konseling kelompok juga bertujuan meningkatkan penerimaan diri, meningkatkan harga diri, serta menumbuhkan empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain. Selain itu, peserta diharapkan dapat mengidentifikasi kebutuhan dirinya sendiri dengan lebih jelas dan mampu mengambil keputusan yang tepat mengenai modifikasi yang diperlukan dalam hidupnya.

Kesimpulannya, konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi para siswa dan membantu mereka menyelesaikan masalah-

masalah pribadi yang mereka hadapi. Lebih lanjut lagi, konseling kelompok juga efektif dalam memodifikasi perilaku individu ke arah yang lebih positif, seperti menumbuhkan kepercayaan diri, meningkatkan rasa percaya kepada orang lain, meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan sekitar, serta membantu individu untuk mengenali dan menentukan kebutuhan serta hak-haknya sendiri.

c. Asas-asas Konseling Kelompok

Untuk mencapai hasil yang optimal dalam layanan konseling kelompok, para konselor perlu senantiasa berpedoman pada dan menjalankan prinsip-prinsip dasar yang telah mapan dan terbukti efektif dalam praktik konseling kelompok. Beberapa asas menurut Sumantri o.fl., (2018) Dalam konseling kelompok, seluruh anggota wajib memperhatikan beberapa asas penting. Salah satu asas yang krusial adalah asas kerahasiaan. Asas ini sangat vital karena konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi dan intim dari setiap anggota; oleh karena itu, setiap peserta berkewajiban untuk merahasiakan semua pembicaraan yang terjadi selama proses konseling kelompok berlangsung. Kedua, prinsip kesukarelaan menekankan bahwa kehadiran, pendapat, usulan, dan tanggapan harus diberikan secara sukarela dan tanpa adanya paksaan atau tekanan dari pihak manapun (Arif Muadzin, 2021). Ketiga, asas keterbukaan mutlak diperlukan dalam kelompok, karena tanpa keterbukaan akan muncul keraguan dan kekhawatiran di antara para anggota kelompok. Keempat, asas kegiatan juga sangat penting; hasil yang dicapai akan menjadi sia-sia jika klien atau konseli yang dibimbing tidak aktif berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan yang dirancang untuk mencapai tujuan bersama. Oleh karena itu, pemimpin kelompok harus senantiasa memotivasi dan mendorong klien agar mereka dapat secara aktif

terlibat dan melaksanakan kegiatan tersebut demi penyelesaian masalah yang dihadapi. Sebagai asas kenormatifan kelima, dalam setiap kegiatan pelayanan, setiap anggota kelompok wajib menghargai dan menghormati setiap pendapat yang disampaikan oleh anggota lainnya. Sedangkan asas konseling kelompok menurut (Utomo, 2021) Penerapan konseling kelompok berpedoman pada enam asas penting, yakni asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kegiatan yang disertai keterbukaan, asas kemandirian, asas kenormatifan, dan asas keahlian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip yang mendasari konseling kelompok mencakup asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dalam kegiatan, kemandirian peserta, penekanan pada norma, serta keahlian konselor.

d. Proses dan tahapan Konseling

Corey dan Yalom, menurut Lumongga (2017), menetapkan enam tahapan dalam proses konseling kelompok yang meliputi tahap pra-konseling, tahap permulaan atau tahap awal, tahap transisi, tahap kerja yang intensif, tahap akhir atau terminasi, dan tahap pasca-konseling sebagai tindak lanjut.

1. Pra konseling

Tahap pra-konseling merupakan tahap persiapan penting dalam pembentukan kelompok konseling. Pada tahap ini, pelanggan terpilih akan dikelompokkan menjadi anggota-anggota kelompok berdasarkan kesamaan karakteristik atau permasalahan mereka, dengan mempertimbangkan aspek homogenitas. Selanjutnya, konselor akan menyusun dan menyampaikan rencana kerja yang terukur dan dapat dijalankan untuk mencapai tujuan konseling bersama. Keahlian konselor sangat dibutuhkan pada tahap

ini untuk mengidentifikasi persamaan inti permasalahan yang dialami setiap individu dalam kelompok, sehingga fokus diskusi dapat diarahkan secara efektif dan efisien.

2. Tahap Permulaan

Pada tahap ini, proses pembentukan struktur kelompok telah dimulai dan menjadi penanda penting. Keberadaan struktur kelompok tersebut sangat bermanfaat karena memungkinkan seluruh anggota kelompok untuk memahami dan mematuhi aturan-aturan yang berlaku di dalamnya. Di bawah bimbingan pemimpin kelompok, atau konselor, anggota kelompok pun mulai saling memperkenalkan diri satu sama lain. Secara sistematis dan terstruktur, Hitam memaparkan langkah-langkah detail yang dijalankan pada tahap awal pengenalan, kemudian mengutarakan tujuan yang hendak dicapai dengan jelas, menjelaskan secara rinci aturan-aturan yang berlaku, serta mengeksplorasi dan menguraikan ide dan perasaan yang relevan (Najili et al., 2022). Tujuan utama tahap ini adalah untuk membangun rasa saling percaya di antara seluruh anggota kelompok, serta untuk memupuk hubungan yang harmonis dan berkelanjutan melalui sikap saling memberikan masukan yang membangun, saling mendukung satu sama lain, saling bertoleransi terhadap perbedaan, dan senantiasa saling menguatkan dengan cara-cara yang positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini, yang dinamakan tahap transisi, umumnya ditandai dengan munculnya ketidakseimbangan emosional di antara anggota kelompok. Tugas konselor adalah membantu setiap anggota kelompok mengidentifikasi dan mengungkapkan permasalahan mereka sehingga penyelesaian dan akar masalahnya dapat ditemukan. Pada tahap ini, peran konselor sangat penting untuk menciptakan

suasana yang nyaman dan aman bagi konseli, sehingga mereka terhindar dari potensi konflik dan merasa aman untuk mengungkapkan permasalahan mereka secara terbuka tanpa rasa cemas.

4. Tahap Kerja

Tahap yang sering disebut Tahap Kegiatan ini dimulai setelah konselor memahami akar permasalahan setiap anggota kelompok, sehingga dapat kemudian merancang rencana tindakan yang tepat. Dalam tahap ini, konselor aktif berperan untuk memelihara ketertiban dan keselarasan di antara anggota kelompok. Keberhasilan tahap ini sangat bergantung pada keberhasilan tahapan sebelumnya; suksesnya tahap sebelumnya akan menunjang kelancaran tahap kegiatan ini, dan sebaliknya. Jika tahap kegiatan ini berjalan sukses, maka para anggota kelompok umumnya mampu menyelesaikan masalah mereka sendiri tanpa perlu campur tangan lebih lanjut dari konselor selaku ketua kelompok.

5. Tahap Akhir

Pada tahap ini, para anggota kelompok mulai mencoba-coba perilaku baru yang telah mereka pelajari bersama dalam kelompok. Tahap ini merupakan pelatihan penting bagi para klien untuk mewujudkan perubahan yang diinginkan, sekaligus memastikan tercapainya tujuan konseling kelompok dan penyelesaian menyeluruh atas semua permasalahan yang ada di antara mereka. Proses konseling kelompok dapat dinyatakan selesai apabila seluruh anggota kelompok merasa tujuan telah tercapai dan perubahan perilaku mereka telah terlihat nyata.

6. Pasca Konseling

Pada tahap ini, konselor memutuskan untuk melakukan evaluasi sebagai langkah lanjutan dari proses konseling kelompok yang telah berlangsung. Evaluasi ini penting dilakukan terutama jika terdapat kendala atau hambatan selama pelaksanaan konseling kelompok tersebut. Terlepas dari hasil yang diperoleh dalam proses konseling kelompok ini, diharapkan semua anggota kelompok mendapatkan bantuan dan perbaikan kondisi yang optimal. Kesimpulannya, proses konseling kelompok ini telah berhasil mencapai tujuan dan harapan yang telah ditetapkan sebelumnya.

3. Konseling Realitas

a. Konseling Realitas tentang Manusia

Terapi realitas adalah pendekatan konseling yang menekankan tanggung jawab pribadi dan pilihan sadar dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia, seperti cinta, rasa memiliki, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Dalam perkembangannya, terapi ini juga mengakomodasi aspek spiritualitas, terinspirasi oleh pemikiran Victor Frankl, yang menekankan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendalam akan makna dan tujuan hidup. Terapi realitas tingkat lanjut membantu klien menemukan semangat hidup melalui pencarian makna, bahkan di tengah keadaan eksternal yang sulit. Keyakinan baik dalam bentuk kepercayaan religius, spiritual, atau nilai transendental lainnya dapat menjadi landasan penting dalam membentuk makna dan arah hidup seseorang, serta dapat dianggap sebagai bagian penting dari sistem kebutuhan manusia dalam kerangka teori pilihan (Wubbolding, 2017).

Terapi ini telah mendapatkan popularitas luas di kalangan konselor sekolah, guru, kepala sekolah tingkat dasar dan menengah, serta para pekerja rehabilitasi. Karakteristik utama pendekatan konseling ini adalah penekanannya pada realitas

kekinian, bukan pada peristiwa masa lalu, dengan mendorong konseli untuk mengubah perilaku menjadi lebih bertanggung jawab melalui perencanaan dan tindakan nyata. Karena itu, Pendekatan Realitas dipilih sebagai salah satu strategi efektif dalam mengatasi masalah kekerasan, dengan tujuan utama membimbing konseli untuk bertanggung jawab atas situasi sekarang dan rencana masa depan, tanpa terbebani oleh masa lalu (Daud, 2019).

b. Konsep Dasar Konseling Realitas

Dorongan utama setiap individu adalah pemenuhan kebutuhan dan keinginan; kebutuhan bersifat universal bagi semua orang, sedangkan keinginan bersifat unik dan khas bagi setiap individu. Pemenuhan keinginan akan memuaskan kebutuhan, namun ketidaksesuaian antara apa yang diperoleh dengan yang diinginkan akan menimbulkan rasa frustrasi. Akibatnya, perbedaan antara harapan (keinginan) dan realita (yang diperoleh) akan memicu munculnya perilaku-perilaku spesifik pada individu tersebut (zakaria, 2018). Perilaku yang ditampilkan individu bertujuan untuk mengatasi hambatan yang muncul antara keinginan dan kenyataan yang diperoleh, atau perilaku tersebut sengaja dipilih dan dimunculkan oleh individu itu sendiri.

Menurut Glasser, setiap individu memiliki kebutuhan psikologis yang terus-menerus ada sepanjang hidupnya dan mutlak harus dipenuhi. Masalah yang dialami seseorang, menurut pandangannya, berasal dari satu faktor utama, yakni kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut akibat kecenderungan untuk menghindari realita dan hal-hal yang tidak menyenangkan. Pandangan ini merujuk pada kebutuhan dasar manusia akan kasih sayang (memberi dan menerima) serta perasaan berharga di mata orang lain. Keunikan manusia menjadikan dirinya subjek kajian yang menarik,

sehingga para ahli memiliki perspektif yang berbeda. Sebagai contoh, Prayitno mencatat pandangan beberapa filosof, seperti Hsun Tsu, yang menganggap manusia pada dasarnya jahat, dan karenanya memerlukan latihan dan disiplin yang ketat, khususnya disiplin fisik, untuk pengembangan diri. Sebaliknya, Glasser, melalui pendekatan realitasnya, berpendapat bahwa manusia memiliki kebutuhan psikologis yang konstan dan harus dipenuhi sepanjang hidup, dan kegagalan pemenuhannya menyebabkan masalah. Oleh karena itu, jika kebutuhan-kebutuhan psikologis ini tak terpenuhi, kekerasan seringkali menjadi pilihan yang dianggap sebagai solusi alternatif, meskipun keliru, untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Pendekatan realitas berasumsi bahwa hambatan psikologis ini muncul dari penolakan terhadap realita, dimana manusia cenderung menghindari situasi yang tidak menyenangkan (Daud, 2019). Pendapat Paul D. Meier dan kawan-kawan menyatakan bahwa terapi realitas, yang dipelopori oleh William Glasser, memfokuskan diri pada perilaku bertanggung jawab dengan menekankan tiga unsur penting (3-R): yaitu realitas situasi, melakukan tindakan yang benar, dan menganggap diri bertanggung jawab atas tindakan tersebut.

c. Tahap-tahap Konseling Realitas

Sistem konseling WDEP, yang dikembangkan oleh Wubbolding untuk terapi realitas Glasser, merupakan prosedur yang fleksibel dan dapat diterapkan dalam urutan langkah apapun yang dirasa paling membantu konseli. WDEP sendiri merupakan singkatan dari Wants (keinginan), Doing (perilaku), Direction (arah tindakan), Evaluation (penilaian), dan Planning (perencanaan). Pada tahap Wants (Keinginan), konseli didorong untuk mengeksplorasi secara mendalam keinginan, kebutuhan, dan persepsi pribadinya terkait kondisi yang sedang dihadapinya,

sekaligus mengenali bagaimana keinginan-keinginan tersebut berhubungan dengan upaya pemenuhannya (Saraswati, 2020).

1. *Wants* (Keinginan)

Dalam terapi ini, konseli menyelidiki secara mendalam keinginan, kebutuhan, dan bagaimana ia memandang situasi yang dihadapinya. Konseli didorong untuk memahami bagaimana persepsinya tentang keinginan berhubungan dengan pemenuhan kebutuhannya. Selanjutnya, konseli melakukan evaluasi terhadap tindakan-tindakan yang telah dilakukannya sejauh ini, guna memastikan apakah tindakan tersebut telah berhasil memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Terapi realitas menekankan pentingnya membedakan antara persepsi positif yang memuaskan kebutuhan, persepsi negatif, dan persepsi netral. Sebagai contoh, ungkapan "Itu adalah perhiasan yang menarik" merupakan persepsi netral. Sebaliknya, "Saya pantas mendapatkan berlian yang lebih besar daripada dia" adalah persepsi negatif yang berpotensi menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal, sementara "Saya turut bergembira atas kebahagiaan teman saya yang menerima cincin pertunangan yang indah" merupakan persepsi positif karena meningkatkan perasaan kasih sayang dan kepemilikan. Kesadaran dan evaluasi terhadap persepsi diri sangatlah penting untuk membantu seseorang dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Aspek "Want" dalam pendekatan WDEP membantu individu memilih perubahan positif. Untuk mengidentifikasi kesiapan konseli dalam berubah, terdapat lima tingkatan komitmen: (1) "Saya tidak ingin berada di sini," (2)

"Saya menginginkan hasilnya, tetapi tidak mau berusaha," (3) "Saya akan mencoba, mungkin," (4) "Saya akan melakukan yang terbaik," dan (5) "Saya akan melakukan apa pun." Apabila konseli memulai terapi pada tingkat komitmen pertama atau kedua, maka fokus utama terapi adalah membimbing konseli untuk menyadari keuntungan yang akan diperoleh dengan mengubah pilihannya, sehingga mereka dapat meningkatkan tingkat komitmen mereka menuju perubahan yang lebih signifikan.

2. *Doing and Direction* (Melakukan dan Mengarahkan)

Proses konseling berfokus pada perilaku konseli saat ini, tanpa terpaku pada masalah-masalah yang telah berlalu. Seluruh aspek perilaku konseli dieksplorasi secara menyeluruh, meliputi tindakan, pikiran, emosi, dan respons fisiologisnya. Setelah itu, konseli bersama konselor akan menentukan berbagai alternatif solusi yang dapat diterapkan. Perubahan perilaku yang diharapkan bersifat holistik, tidak hanya mencakup sikap dan perasaan, tetapi terutama melibatkan perubahan tindakan dan pola pikir konseli.

3. *Evaluation* (penilaian)

Proses evaluasi merupakan jantung dari Terapi Realitas. Konseli secara aktif menilai tindakan-tindakannya sendiri, dengan merujuk pada norma-norma dan sistem nilai yang berlaku di masyarakat. Evaluasi diri ini krusial untuk menilai kualitas perilaku konseli, karena tanpa adanya penilaian diri yang jujur dan mendalam, maka proses perubahan perilaku akan menjadi sangat sulit, bahkan nyaris mustahil. Untuk memfasilitasi evaluasi diri ini, beberapa pertanyaan kunci dapat diajukan kepada konseli, misalnya mengenai arah dan

tujuan keseluruhan perilaku yang dilakukan, identifikasi perilaku mana yang efektif dan tidak efektif, perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima dalam konteks sosial, evaluasi "self-talk" dan sistem kepercayaan yang dianut, pengaruh emosi dan perasaan terhadap perilaku (baik yang bermanfaat maupun yang merugikan), minat jangka panjang yang dimiliki, evaluasi terhadap keinginan dan persepsi diri, serta tingkat komitmen konseli terhadap perubahan yang ingin dicapai.

4. *Planning* (Perencanaan)

Pada awalnya, konseli menunjukkan tekad untuk berubah dan berkomitmen pada rencana yang telah disusunnya. Namun, kendala muncul ketika konseli menginginkan hasil tertentu tanpa disertai motivasi dan kemauan untuk berupaya mewujudkannya. Rencana yang paling efektif adalah rencana yang dirumuskan sendiri oleh konseli. Meskipun kurang kuat, rencana yang disusun bersama konselor dan konseli masih memberikan manfaat yang signifikan. Sementara itu, rencana yang sepenuhnya dibuat oleh konselor memiliki kekuatan yang paling rendah. Untuk mendorong konseli, konselor berupaya semaksimal mungkin, misalnya dengan mengajukan pertanyaan seperti, "Jika Anda mencoba rencana ini selama seminggu, apa yang akan Anda rugikan?". Terapi Realitas menekankan pentingnya perencanaan dan mendorong individu untuk memiliki tujuan jangka panjang yang diuraikan ke dalam sejumlah rencana jangka pendek yang realistis. Rencana tersebut haruslah berasal dari evaluasi diri konseli dan merefleksikan perubahan yang ingin dicapainya.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan ini diambil dari skripsi dan beberapa artikel penelitian terdahulu, dengan judul sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mulawarman (2024). Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan karakter *hardiness* siswa. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama bertujuan untuk meningkatkan karakter *Hardiness* siswa menggunakan layanan konseling realita. Adapun pembaharuan dalam penelitian yang akan dilakukan adalah pada jenjang pendidikan siswa, untuk pendidikan penelitian tersebut yaitu pada jenjang SMP sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah pada jenjang SMA.
2. Penelitian yang disusun Septira (2019). Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan pendekatan realitas efektif dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa SMK Persada Bandar Lampung. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti adalah pada penggunaan Konseling Kelompok Realitas. Pembaharuan dari penelitin di atas dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu dari variabel motivasi belajar sedangkan penelitiann yang akan di lakukan mengambil variabel *Academic Hardiness*.
3. Penelitian yang disusun oleh (Supriyatna, 2022). Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok Realitas efektif untuk meningkatkan tanggung jawab mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Adapun persamaan tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan ada pada layanan konseling kelompok realitas yang digunakan pada penelitian tersebut. Adapun pembaharuan penelitian di atas yaitu penggunaan konseling realitas untuk meningkatkan tanggung jawab sedangkan

pada penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan konseling realitas untuk meningkatkan *Academic Hardiness*.

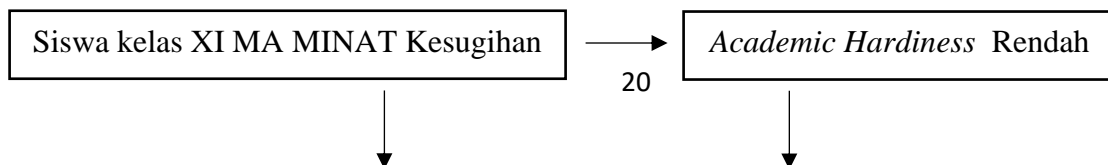
4. Penelitian yang dilakukan oleh Zamroni (2018) menghasilkan kenaikan skor *academic hardiness* yang signifikan dari kategori rendah pada saat *post-test* menjadi kategori sedang. Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan diteliti yaitu sama-sama meneliti tentang konseling kelompok realitas untuk meningkatkan *academic hardiness*. Pembaharuan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu pada populasi responden, penelitian terdahulu dilakukan dengan responden mahasiswa psikologi dan peneliti akan melakukan penelitian pada siswa MA minat Kesugihan.
5. Penelitian Laili Azkia Nurrahmah (2023) menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP dalam konseling kelompok efektif meningkatkan *academic hardiness* siswa kelas X Farmasi SMK Banjarmasin. Awalnya, skor rata-rata *academic hardiness* mereka tergolong rendah, namun setelah diberikan treatment, skor rata-rata tersebut meningkat signifikan dan masuk ke dalam klasifikasi tinggi. Penelitian yang akan dilakukan memiliki persamaan dalam hal penggunaan pendekatan konseling realitas, metode konseling kelompok, dan variabel *academic hardiness* yang diteliti. Akan tetapi, terdapat perbedaan pada subjek penelitian; penelitian sebelumnya melibatkan siswa kelas X SMK Farmasi Banjarmasin, sementara penelitian yang akan dilakukan akan meneliti siswa kelas XI MA MINAT Kesugihan. Berdasarkan Sridewi dan Diana (2021), siswa kelas X dan XI memiliki perbedaan signifikan dalam pola pikir dan adaptasi. Siswa kelas X masih dalam tahap adaptasi transisi dari SMP ke SMA, membangun relasi baru, dan menemukan jati diri. Sebaliknya, siswa kelas XI, yang telah

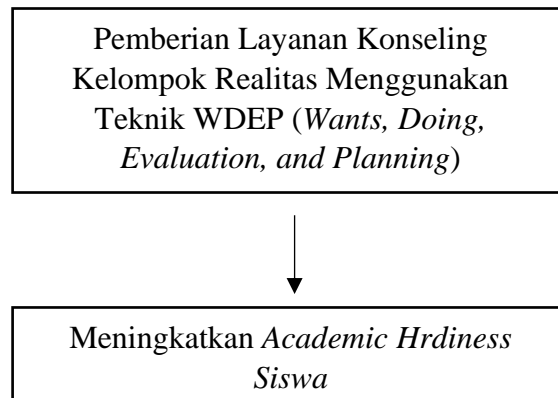
melewati satu tahun di SMA, telah beradaptasi lebih dulu dengan lingkungan dan memiliki pemikiran serta pendirian yang lebih mantap. Pembaharuan penelitian ini menunjukkan bahwa respon dan efektivitas layanan konseling diperkirakan akan berbeda antara kedua kelompok tersebut.

C. Kerangka Pikir

Menurut Sugiyono (2019) kerangka pikir yang tepat dan baik mampu menjabarkan dengan teori yang berkaitan antara variabel yang nantinya akan diteliti (wijaksana, 2022) sehingga dalam penelitian ini kerangka pikir dapat digunakan untuk mendeskripsikan kondisi siswa sebelum diberikan pendekatan realitas dengan sesudah diberikan pendekatan. Rendahnya *Academic Hardiness* siswa dapat menjadi penyebab menurunnya prestasi akademik pada siswa dan mengganggu kegiatan belajar siswa, oleh karena itu siswa dengan *Academic Hardiness* rendah diperlukan penanganan khusus untuk meningkatkan *Academic Hardiness*. Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan layanan Konseling Kelompok Realitas sebagai alat untuk meningkatkan *Academic Hardiness*. Untuk lebih jelasnya kerangka di perlihatkan pada gambar 2.1.

Gambar 2 1 Kerangka pikir





Dari hasil observasi dan wawancara ditemukan bahwa di MA MINAT Kesugihan terdapat masalah yang urgen mengenai ketahanan akademik atau *Academic Hardiness* dan belum adanya upaya pemberian layanan konseling mengenai permasalahan tersebut. Untuk objek penelitian ditujuksn kepada siswa MA MINAT Kesugihan kelas XI yang memiliki kategori *Academic Hardiness* yang rendah berdasarkan perhitungan hasil angket *academuc hardiness*. Setelah ditentukannya sampel maka peneliti melakukan pemberian layanan konseling kelompok realita kepada siswa dengan *Academic Hardiness* dalam kategori rendah. Setelah dilakukan pemberian layanan konseling kelompok realita kemudian dilakukan pengukuran kembali menggunakan angket *Academic Hardiness* dengan tujuan terdapat kenaikan tingkat *Academic Hardiness* pada siswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017), hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan sebagai respon terhadap permasalahan penelitian yang telah dirumuskan.

Hipotesis ini terdiri atas beberapa komponen penting, yakni berupa dugaan sementara, menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti, dan harus dapat diuji kebenarannya. Lebih lanjut, proses penyusunan hipotesis melibatkan tiga tahapan utama: pertama, mencari dan menetapkan landasan teori sebagai dasar penyusunan hipotesis; kedua, membangun kerangka teori yang menghubungkan variabel dependen dan independen sebagai jembatan analisis; dan ketiga, memilih metode statistika yang tepat dan relevan untuk menguji hipotesis tersebut (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis penelitian menjadi dua yaitu H_a (hipotesis alternatif) dan H_o (Hipotesis nihil) adapun H_a dan H_o pada penelitian yang berjudul “Efektifitas Konseling Kelompok Realitas untuk meningkatkan *Academic Hardiness* siswa MA MINA Kesugihan” yaitu:

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

“Konseling Kelompok Realitase Efektif untuk meningkatkan *Academic Hardiness* pada siswa MA MINAT Kesugihan”.

2. Hipotesis Nihil (H_o)

“Konseling Kelompok Realitas Tidak Efektif untuk meningkatkan *Academic Hardiness* pada siswa MA MINAT Kesugihan”.

Pengujian hipotesis ini akan dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen yang berdesain One group pre-test dan post-test. Diharapkan, temuan dari penelitian ini nantinya akan memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan dan peningkatan layanan konseling di sekolah, terutama dalam hal meningkatkan kesiapan para siswa untuk menghadapi berbagai tantangan akademik yang mereka hadapi.