

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu tidak akan pernah terlepas dari suatu permasalahan dalam menjalani kehidupannya. Masing-masing dari individu tersebut akan memiliki cara tersendiri dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya (Tarmizi, 2013). Diperlukan suatu kemampuan untuk menghadapi hingga menyelesaikan permasalahan yang terjadi di sepanjang kehidupannya (Sapti, 2019). Kemampuan untuk menghadapi kondisi tersebut disebut dengan resiliensi. (Khomsah et al., 2018) menyatakan bahwa resiliensi merupakan salah satu kebutuhan penting bagi individu untuk menciptakan kehidupan yang lebih efektif. Maka dari itu resiliensi memiliki peranan penting dalam menjalani kehidupan.

Resiliensi merupakan suatu kapasitas yang dimiliki individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi yang tidak menyenangkan (Grotberg, 1995). Dengan adanya kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, individu akan memiliki kekuatan untuk mampu mengubah kondisi yang tidak menyenangkan menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Disamping itu resiliensi juga memiliki fungsi penting dalam kehidupan individu, dimana fungsi tersebut dapat membantu individu untuk mengurangi resiko mendapatkan konsekuensi kehidupan setelah terjadi peristiwa buruk yang menimpanya (Sholichatun, 2012). Maka dari itu resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, namun juga upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi yang tertekan.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, telah ditemukan problematika yang menyatakan bahwa masih banyak individu khususnya siswa yang cenderung memiliki tingkat resiliensi diri yang belum ideal atau termasuk kedalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dengan masih

banyaknya individu yang sering mengeluh jika diberikan tugas, membolos saat jam pelajaran dengan alasan tidak mengerjakan tugas yang telah diberikan, mudah tersinggung atau emosi tidak stabil, tidak percaya diri atas kemampuannya, kurang mendapatkan dukungan dan perhatian dari lingkungan internal maupun lingkungan eksternal.

Hal ini menjelaskan bahwa tidak semua individu mampu bertahan dengan kondisi permasalahan yang sedang dihadapinya, bahkan individu akan cenderung menghindari permasalahan tersebut. Jika keadaan tersebut tidak segera diatasi, maka tidak menutup kemungkinan akan muncul dampak yang lebih luas lagi, seperti individu menjadi pesimis dalam belajar, individu tidak memiliki keyakinan atas kemampuan dirinya, serta individu tersebut tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki kemampuan resiliensi diri dengan kategori rendah.

Konsep resiliensi diri didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima serta menghadapi suatu permasalahan yang telah, sedang, dan akan dihadapi dalam sepanjang kehidupan individu (Southwick et al., 2014). Disamping itu kemampuan resiliensi juga dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya (Papalia, 2021). Dengan kata lain, adanya kemampuan resiliensi dalam diri individu dapat menjadikan individu mampu dalam menghadapi serta melewati keadaan atau pengalaman yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya, dan menjadikan pengalaman tersebut menjadi salah satu alasan individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Semua individu memiliki kapasitas resiliensi dalam dirinya. Namun tidak semua individu mampu beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang dialami dalam sepanjang

kehidupannya (Mir'atannisa et al., 2019) Hal ini membuktikan bahwa setiap individu memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda-beda. Individu yang resilien tidak hanya mampu kembali pada keadaan normal setelah mengalami peristiwa yang menekan atau traumatis, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan keadaan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. (Reivich & Shatte, 2007) menyebutkan terdapat beberapa karakteristik individu yang memiliki kemampuan resiliensi yaitu mampu mengendalikan emosi dan bersikap tenang meskipun berada dalam tekanan, mampu mengontrol dorongan dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi, bersifat optimis mengenai masa depan, mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi, memiliki empati, keyakinan diri, memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

Kemampuan resiliensi yang dimiliki oleh individu merupakan hasil kombinasi dari beberapa faktor. Seperti yang diungkapkan oleh (Desmita, 2009) bahwa untuk menjadi individu yang resilien, tidak cukup hanya memiliki satu faktor saja, melainkan harus ditopang oleh beberapafaktor lainnya. Untuk menumbuhkan resiliensi individu, ada beberapa faktor lainnya yang harus saling berinteraksi satu sama lain, seperti faktor individual yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri lalu terdapat faktor keluarga yang dijelaskan sebagai suatu hubungan antara orang tuadengan individu terkait pola asuh, kepedulian, perkembangan, dan kecukupan kebutuhan, selanjutnya ada faktor masyarakat yang secara tidak langsung juga memiliki pengaruh dalam kehidupan individu, dan yang terakhir terdapat faktor resiko, dimana faktor resiko ini berasal dari dalam diri individu yang disebabkan karena disabilitas dan rendahnya keterampilan sosial (Mashudi & Munawaroh, 2018).

Penjelasan diatas memberikan pemahaman peneliti, bahwa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, individu membutuhkan kemampuan resiliensi untuk dapat mencapai

sukses atau keberhasilan dalam hidupnya. Seperti yang dikemukakan oleh (Stoltz., 2000) bahwa kemampuan seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan merupakan salah satu kekuatan yang ada dalam diri individu. Apabila individu mampu bertahan dalam menghadapi permasalahan tersebut maka individu akan mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan individu mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi juga memberikan rasa percaya diri untuk individu tersebut mampu mengambil tanggung jawab baru dalam hidupnya.

Selama ini berbagai upaya sudah dilakukan oleh konselor maupun ahli terkait dalam membantu individu untuk meningkatkan resiliensi diri seperti melakukan cara- cara konvensional berupa pemberian nasihat dan itu pun setelah diketahui bahwa individu tersebut memiliki masalah maka ia akan datang kepada konselor dengan sukarela. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Habsyah et al., 2018) yang menyimpulkan bahwa upaya yang sudah dilakukan tersebut dinilai masih kurang efektif, hal ini terbukti dengan masih banyaknya individu yang mengalami masalah serupa. Maka dari itu diperlukan upaya yang dinilai lebih efektif dalam membantu individu untuk meningkatkan resiliensi diri yang seharusnya dimiliki oleh setiap individu. Berdasarkan penelitian dari (Wirastania & Ardika, 2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat upaya yang bisa diberikan selanjutnya terkait permasalahan tingkat resiliensi diri yang rendah yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan tertentu.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling. Menurut (Corey, 2017) kegiatan konseling kelompok bertujuan untuk membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahan seperti permasalahan pribadi, sosial, akademik, dan karir. Dalam kegiatan ini dinamika kelompok sangat dibutuhkan

agar proses konseling dapat berjalan dengan baik. (Gazda, 1970) menyebutkan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal yang dinamis, yang memusatkan pada usaha dalam berpikir dan bertindak laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, dan berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan, dan pemberian bantuan. (Prayitno, 2005) menambahkan penjelasan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Disamping itu layanan konseling kelompok memiliki fokus pada usaha untuk membantu individu agar mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis melalui layanan yang diberikan dalam memenuhi kebutuhan dasar individu dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun (Ainiah & Khusumadewi, 2018) Layanan konseling kelompok juga bermanfaat memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dukungan, dorongan serta umpan balik yang berkaitan dengan berbagai permasalahan yang sedang dihadapinya, sehingga para anggota dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya dan menyadari bahwa mereka masih mempunyai berbagai macam pilihan untuk menemukan jalan keluar atas permasalahannya (Utami, 2020).

Upaya yang dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri pada individu adalah dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita. Pendekatan realita pertama kali dipopulerkan oleh William Glasser yang mengemukakan bahwa konseling realita adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain (Corey, 2017).

Dalam konseling pendekatan realita menganggap bahwa realisasi untuk berkembang dalam diri individu dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R yaitu, *Right, Responsibility, and Reality*.

Konseling realita merupakan bentuk terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang (Corey, 2017), dan konseling realita merupakan suatu proses yang rasional dimana konseli diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri, hal ini sesuai dengan pendapat (Fauzan & Flurentin, 1994) bahwa *Reality Therapy* memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam hal ini konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian konseli bahwa mereka harus bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Menurut (Corey, 2017) pendekatan realita adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. inti dari pendekatan realita adalah kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan melakukannya dengan cara tidak merampas kemauan orang lain dalam memenuhi kebutuhan pribadi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Latipun, 2006) yang mengemukakan bahwa tujuan dari konseling realita itu sendiri adalah individu diharapkan mampu mencapai kehidupan dengan *success identity*, untuk itu individu tersebut harus bertanggung jawab dan memiliki kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya.

Pemilihan layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan realita, karena peneliti memiliki tujuan tersendiri agar para anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut dapat memanfaatkan interaksi-interaksi yang terjadi pada saat proses layanan konseling kelompok berlangsung. Selain itu, para anggota dapat belajar bersikap, berperilaku yang baik serta dapat bersama-sama dalam menangani suatu permasalahan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Iskandarsyah et al., 2017) yang menyatakan bahwa dengan melalui layanan konseling kelompok realita

siswa diharapkan mampu mengembangkan tanggung jawab dan mampu meningkatkan resiliensi diri dalam menghadapi suatu permasalahan. Didukung dengan pernyataan bahwa layanan konseling dengan menggunakan pendekatan realita memiliki fokus utama pada permasalahan tingkah laku saat ini dan dilakukan secara sadar (Glasser., 1965). Dimana konseli tidak cukup hanya membutuhkan pemahaman dan kesadaran, tetapi perlu adanya evaluasi diri serta rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakan tujuan yang konseli kehendaki.

Berdasarkan uraian tersebut, jika melihat kondisi saat ini yang menyatakan masih banyak ditemukan ketidaksanggupan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam sepanjang kehidupannya, sehingga hal ini berpengaruh pada tingkat resiliensi diri individu yang rendah. Maka timbul gagasan untuk mengadakan penelitian mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk membantu meningkatkan resiliensi diri individu. Penelitian ini berfokus pada keinginan untuk membantu individu dalam meningkatkan resiliensi diri dengan mencoba memberikan pelayanan konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. Sehingga hasil akhir dari penelitian ini diharapkan bisa menunjukkan keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Mengingat adanya keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan penelitian, maka perlu untuk ditetapkan batasan terhadap variabel dan sub variabel yang diteliti. Pada penelitian ini variabel yang digunakan untuk diteliti hanya layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan diatas, maka dapat dikemukakan secara umum rumusan

masalah adalah “apakah layanan konseling kelompok realita dapat efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas VIII di SMP Negeri 48 Surabaya?”. Berdasarkan rumusan masalah umum tersebut dapat diuraikan menjadi dua rumusan masalah khusus yaitu:

1. Bagaimana perbedaan tingkatan resiliensi diri siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok realita?.
2. Bagaimana perbedaan tingkatan resiliensi diri siswa antara kelompok kontrol melalui layanan konseling kelompok *Self-management* dengan kelompok eksperimen melalui layanan konseling kelompok realita?.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kelompok realita dalam meningkatkan resiliensi diri siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkatan resiliensi diri siswa sebelum dan sesudah menggunakan layanan konseling kelompok realita.
2. Untuk mengetahui perbedaan antara resiliensi diri siswa antara kelompok kontrol melalui layanan konseling kelompok *Self-management* dengan kelompok eksperimen melalui layanan konseling kelompok realita.

E. Definisi Operasional Variabel

1. **Konseling Kelompok Realita**

Konseling kelompok realita merupakan suatu upaya bantuan yang diberikan kepada individu maupun kelompok yang berfokus pada perilaku yang sedang dihadapi saat ini sehingga konseli mampu mengevaluasi seluruh perilaku yang sudah dilakukan

agar nantinya konseli mampu membuat perencanaan apabila perlakuan yang sudah dilakukan masih belum efektif dengan cara merencanakan kembali tindakan-tindakan yang lebih bertanggung jawab.

2. Resiliensi Diri

Resiliensi diri merupakan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan kembali bangkit terhadap suatu kejadian berat yang telah menimpa dalam sepanjang kehidupan individu. Adapun indikator dari resiliensi diri yang meliputi pengaturan emosi, penyesuaian diri, pemecahan masalah, dan pencapaian yang dapat diukur melalui skala resiliensi.

F. Manfaat Penelitian

Masalah tersebut penting untuk diteliti lebih lanjut karena hasilnya mempunyai beberapa manfaat. Adapun manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan praktek bimbingan dan konseling terutama tentang penggunaan layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

2. Manfaat secara Praktis

a. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan resiliensi diri siswa. Yang nantinya diharapkan siswa lebih memahami strategi dan motivasi untuk dirinya dalam menghadapi permasalahan di sepanjang kehidupannya. Selain itu diharapkan agar siswa dapat mengembangkan potensi diri dengan memanfaatkan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok.

b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru bimbingan dan konseling dapat menjalankan atau mengimplementasikan konsep layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok realita di sekolah yaitu untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.