PENGEMBANGAN MODEL HIPOTETIK LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITAS UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI SISWA ADEM 3T DI SMA NEGERI 1 SUMATERA BARAT

TESIS

Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Magister (S.2)
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh : FEBRIACE
NIM. 1702052005

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
PROGRAM PASCASARJANA IAIN BATUSANGKAR
2021

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Resiliensi bagi siswa adalah hal yang sangat penting sekali dimiliki, karena para siswa tidak luput dari berbagai tantangan dan persoalan kehidupan. Grotberg (1995) menegaskan bahwa resiliensi merupakan hal yang penting karena ia merupakan kapasitas individu untuk menghadapi, melewati, dan menjadi kuat dalam menghadapi berbagai kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidup. Siswa yang memiliki resiliensi diri yang kuat tentu akan lebih mudah menghadapi berbagai persoalan yang dihadapinya dibanding siswa yang memiliki resiliensi diri lemah. Individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat adalah individu yang mempunyai kemampuan merespon, menghadapi dan menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapinya secara cerdas.

Resiliensi diri adalah keterampilan untuk merespons sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan (*adversities*), terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari (Reivich & Shatte, 2002). Desmita (2009) juga menjelaskan bahwa resiliensi diri adalah kemampuan atau kapasitas yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan mereka untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa bagi siswa yang resilien, mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan dan tekanan serta mampu mengubah hidupnya menjadi lebih kuat. Artinya, resiliensi dapat membuat siswa berhasil menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan.

Untuk menghadapi berbagai persoalan diri, individu perlu memiliki resiliensi diri yang kuat. Di sekolah sangat perlu dikembangkan resiliensi diri

siswa agar mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalannya, memiliki daya lentur dalam menyikapi keadaan, mampu merespon secara positif persoalan yang terjadi, mampu bersikap dengan tenang ketika kenyaatan belum sesuai harapan, mampu berjuang lebih gigih untuk mendapatkan hasil belajar lebih baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya, mampu bertahan ketika mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri baik dengan teman sebaya, peraturan sekolah dan cara belajar di sekolah serta mampu menyelesaikan segala persoalan yang ada dengan solusi cerdas dan kreatif.

Siswa yang memiliki resiliensi diri yang kuat tentu akan lebih mudah menghadapi persoalan yang ada, sementara siswa dengan resiliensi diri rendah akan kesulitan menghadapi berbagai tantangan dan persoalan hidupnya. Rendahnya kemampuan resilien siswa akan mengakibatkan sulitnya mereka untuk bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Semakin sulit keadaan seseorang, maka semakin sedikit yang mampu bertahan dan menyelesaikannya (Stoltz, 2000).

Berkembangnya resiliensi diri siswa dengan baik akan berdampak positif terhadap keputusan dan tindakan yang akan diambil oleh siswa. Berkembangnya resiliensi diri siswa digambarkan dalam berbagai fenomena, dalam hal ini Werner (dalam Desmita, 2009) berpendapat bahwa sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena: (1) perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks "beresiko tinggi" (*high risk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orang tua; (2) kompetensi yang dimungkinkan muncul dibawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa-peristiwa disekitar perceraian orang tua mereka; dan (3) kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan mampu konsentrasi. Untuk dapat berkembang secara positif atau sembuh dari kondisi stress, trauma dan penuh resiko tersebut.

Oleh karena itu resiliensi diri siswa di sekolah perlu dikembangkan karena dengan berkembangkannya resiliensi diri mereka, akan memudahkan mereka menghadapi berbagai persoalan dan permasalahannya, baik itu masalah belajar, sosioemosional, masalah pribadi dan masalah lainnya. Begitu juga sebaliknya individu yang memiliki resiliensi diri rendah cenderung mengalami kesulitan untuk menghadapi berbagai persoalan dan kesulitan.

Individu yang memiliki resiliensi diri ditandai dengan adanya kemampuan mereka menghadapi berbagai persoalan hidup. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa individu yang resilien ditandai oleh adanya kestabilan individu dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan berempati (*emphaty)*, kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (*reaching out*), kemampuan individu mengendalikan diri (*Impulse Control*), kemampuan individu bersikap optimis (*optimism*), kemampuan individu menganalisis permasalahan yang mereka hadapi (*Causal Analysis*), serta keyakinan diri individu untuk mampu menyelesaikan masalah (*self efficacy*). Sementara itu Papalia (dalam Ainiah, 2018) menjelaskan bahwa bagi individu yang memiliki resiliensi tinggi maka mereka akan menghasilkan performa-performa positif dalam hidupnya, termasuk menjaga prestasi akademik, kestabilan emosi, dan kesehatan mentalnya.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat ditandai adanya kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan stabil dalam berbagai kondisi, mampu berempati terhadap orang lain, mampu keluar dari masalah dan mampu mengendalikan diri, optimis dalam hidup, mampu menganalisis semua masalah yang menimpa mereka tanpa menyalahkan orang lain, menjaga prestasi akademik, serta memiliki keyakinan mampu menyelesaikan masalah sendiri dan keyakinan diri sukses dimasa depan. Begitu juga sebaliknya individu yang memiliki semua kemampuan tersebut menandakan individu memiliki resiliensi diri yang tinggi. Oleh karena itu, setiap individu peru memiliki resiliensi diri yang kuat.

Beberapa hasil penelitian terkait resiliensi diri, diantaranya hasil penelitian Setyowati (2010) meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi diri siswa penghuni rumah damai, menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi, serta besarnya sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap resiliensi yaitu sebesar 64,1% dimungkinkan disebabkan karena aspek-aspek dari kecerdasan emosional berkaitan atau memiliki pengaruh terhadap aspek-aspek resiliensi. Sementara itu, hasil penelitian Ridwan (2016) yang meneliti tentang *Locus of control* dan resiliensi pada pekerja yang mengalami Pemutusan hubungan kerja (PHK), menunjukkan adanya hubungan positif yang terjadi antara *locus of control* dengan resiliensi (R=0,207 dan p=0,000) dibuktikan dari hasil perhitungan *product moment pearson*. Individu yang memiliki *locus of control* internal maka resiliensinya tinggi, sebaliknya individu memiliki *locus of control eksternal* maka resiliensinya rendah.

Dari hasil penelitian di atas dapat dipahami bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *lotus of control* internal dengan resiliensi diri, semakin tinggi kecedasan emosi dan *lotus of control* seseorang maka semakin kuat resiliensi dirinya. Begitu juga sebaliknya semakin kuat resiliensi diri seseorang maka semakin mampu individu mengelola *emosinya* serta individu mampu mengatasi peristiwa-peristiwa yang terjadi pada dirinya (*locus of control*). Oleh karena itu, maka resiliensi diri individu perlu ditingkatkan dan dikembangkan sehingga individu memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya secara cerdas.

Untuk meningkatkan resiliensi diri dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pendekatan. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Yuniardi dan Djudiyah (2011) menunjukkan bahwa support group therapy dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi remaja. Selanjutnya, hasil penelitian Yucika (2015) menunjukkan bahwa Bimbingan Kelompok menggunakan teknik Exercise juga dapat mengembangkan resiliensi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu mengembangkan resiliensi diri siswa. Sementara itu hasil penelitian Nurdian dan Anwar (2014) menunjukkan

bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik *(difable),* dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control setelah diberikan konseling kelompok. Tingkat resiliensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi.

Dari hasil penelitian di atas terlihat bahwa perbedaannya dengan penelitian penulis adalah pada penelitian ini, penulis akan membuat model pengembangan layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3 T kelas X di SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Adapun alasan penulis merancang model pendekatan konseling kelompok realitas dengan adalah karena model pendekatan ini masih sedikit digunakan oleh para peneliti sebelumnya dan sangat cocok digunakan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA negeri 1 Sumatera Barat.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Glasser penemu layanan konseling Realitas, Glaser dalam Corey (2008) menegaskan bahwa inti dari tujuan konseling realitas adalah

a. Secara umum tujuan konseling realitas adalah membantu individu agar dapat mencapai kehidupan dengan success identity.
b. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja.
c. Konseling realitas merupakan wahana mengajar atau melatih klien tentang apa yang seharusnya dilakukan dalam hidupnya, yaitu melatih klien memenuhi kebutuhannya dengan mempergunakan nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah*(Right),* kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa mengganggu hak-hak orang lain (*Responsibility)* dan kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku (*Reality*).

Sementara itu Corey (2009:263) menjelaskan bahwa konseling realitas merupakan “suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang”. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Konseling realitas menjelaskan prinsip dan prosedur yang dirancang untuk membantu individu mencapai keberhasilan, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Pendekatan konseling realitas sering digunakan oleh konselor sekolah, para guru BK dan para pekerja rehabilitasi. Pada konseling realitas, individu belajar bagaimana menerima dan menghadapi segala sesuatu yang terjadi terhadap diri individu tersebut.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa konseling realitas lebih memfokuskan layanannya pada tingkah laku konseli saat ini. Dalam hal ini konselor memberikan bimbingan dan membantu konseli bagaimana menerima dan menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugian dirinya ataupun orang lain sehingga konseli mampu mencapai keberhasilan dalam hidupnya. Layanan konseling realitas sering dipakai oleh konselor atau guru BK dalam kegiatan konseling, baik di tingkat dasar maupun menengah. Untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dapat menggunakan pendekatan konseling realitas, terutama masalah yang berkaitan dengan masalah menentukan pilihan, meningkatkan resiliensi diri dan mengambil sebuah keputusan.

Jika konseling realitas dilaksanakan oleh konselor dan guru BK di sekolah maka dapat meningkatkan resiliensi diri siswa. Begitu juga sebaliknya, jika tidak menggunakan konseling realitas maka resiliensi diri siswa akan tetap rendah. Fenomena menunjukkan di lapangan, berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara dengan Tim Pengelola Adem, Konselor sekolah, Pembina Asrama, guru Mata Pelajaran, Siswa Reguler dan Siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat, terdapat permasalahan terkait

rendahnya resiliensi diri siswa Adem 3T. Siswa Adem 3T, terutama kelas X masih banyak yang belum mampu untuk menghadapi berbagai permasalahan yang dialami, masih banyak diantara mereka mudah putus asa dan mengeluhkan berbagai permasalahan yang dialaminya. Terkadang permasalahan yang disampaikan masalah yang sama dan berulang-ulang, misalnya mereka mengeluhkan merasa tidak sanggup, tidak percaya diri, dan pasrah dengan keadaan. Berdasarkan data yang ada pada tahun pelajaran 2014/2015 ada salah seorang siswa Adem 3T berasal dari daerah Kabupaten Pasaman Timur mengundurkan diri, pada tahun pelajaran 2016/2017 ada salah seorang siswa Adem dari Kabupaten Solok Selatan mengundurkan diri, pada tahun pelajaran 2017/2018 ada juga salah seorang siswa Adem berasal dari Kabupaten Mentawai mengundurkan diri dan pada tahun pelajaran 2018/2019 ada juga satu orang yang tidak sanggup, kemudian pindah ke daerah asalnya di kabupaten Solok Selatan. Semua siswa Adem yang pindah ke daerahnya, dinas pendidikan terkait mengirimkan lagi siswanya untuk menggantikan siswa yang mundur atau pindah. Alasan utama mereka ingin pindah adalah karena tidak sanggup berpisah dengan orang tua, tidak sanggup tinggal di asrama, tidak percaya diri, dan merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan fenomena empiris di atas, dirasa perlu dikembangkan model pengembangan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Ada banyak model layanan konseling kelompok yang bisa diberikan kepada siswa Adem 3T dengan berbagai pendekatan, diantaranya layanan konseling Adlerian, layanan konseling kelompok Ananlisis transaksional, layanan konseling kelompok Behavioristik, layanan konseling kelompok Realitas dan konseling kelompok lainnya dengan berbagai pendekatan. Sebagai jawaban atas permasalahan yang dikemukakan, maka alternatif model pengembangan layanan konseling kelompok yang paling tepat untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T adalah model pengembangan layanan konseling kelompok realitas.

Konseling realitas adalah suatu model atau pendekatan konseling yang didasarkan pada " teori pilihan" (*choice theory*) yang dikembangkan William Glasser sejak tahun 1950 –an sampai tahun 1960-an. Konseling realitas melihat bahwa manusia didorong oleh kekuatan yang ada dalam dirinya, bukan berasal dari luar dirinya (Wubbolding, 2007, dalam Mulawarman, 2020). Setiap manusia memiliki kemampuan untuk merubah perilakunya kearah yang lebih baik, dan perubahan tersebut berasal dari dorongan dalam dirinya bukan dari luar diri, sehingga manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan atau keputusan dalam perilakunya.

Berdasarkan penjelasan di atas semakin menguatkan bahwa model konseling kelompok yang tepat untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T adalah model konseling kelompok dengan pendekatan realitas. Oleh karena itu maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul **"Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat".**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena dilapangan yang digambarkan di atas, maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana upaya yang dilakukan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat?
2. Model layanan konseling apakah yang dapat meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka batasan masalah pada penelitian ini adalah Pengembangan model hipotetik layanan konseling realitas untuk meningkatkan resiliensi siswa Adem 3T SMAN 1 Sumatera Barat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Resiliensi Diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat?
2. Bagaimanakah pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat dikemukakan tujuan dari penelitian ini adalah : menghasilkan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

F. Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Pada penelitian ini spesifikasi produk yang diharapkan adalah buku pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

G. Pentingnya Pengembangan

Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas ini sangat penting dikembangkan, mengingat siswa Adem 3T adalah siswa yang berbeda dari siswa reguler lainnya di SMAN 1 Sumbar. Siswa Adem 3 berasal dari daerah 3T (terluar, terpencil dan Terisolir), selain keterbatasan dari segi akademik juga keterbatasan dari segi ekonomi, sementara siswa reguler pada umumnya dari segi akademik dan ekonomi melebihi siswa Adem 3T.

Siswa Adem yang berasal dari daerah 3T perlu mendapatkan pelayanan konseling khusus sehingga mereka mampu memiliki resiliensi diri yang kuat dan pada akhirnya mereka mampu mengembangkan potensi dirinya di SMA Negeri 1 Sumbar sama seperti siswa reguler lainnya. Oleh karena itu

dibutuhkan model pengembangan layanan konseling yang tepat dalam meningkatkan resiliensi diri mereka.

Salah satu model pengembangan layanan konseling yang tepat dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T adalah model pengembangan layanan konseling kelompok realitas. Dalam hal ini penulis akan mengembangkan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

H. Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Melalui pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas diasumsikan dapat meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat. Dalam melakukan pengembangan model layanan, ada keterbatasan pengembangan, diantaranya : model pemgembangan layanan ini belum dilakukan praktek layanan kepada siswa Adem 3T, maka belum bisa dipastikan bahwa pegembangan model hipotetik layanan ini dapat meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

I. Definisi Operasional

1. Konseling Realitas

Konseling Realitas adalah salah satu pendekatan konseling yang lebih menekankan pada masa kini dan masa datang, maka dalam memberikan layanan konseling lebih fokus membimbing siswa menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain, mencari solusi bagaimana siswa dapat sukses dimasa mendatang, mampu bertanggung jawab dan akhirnya siswa mampu mengambil keputusan terbaik dalam hidupnya.

2. Resiliensi diri

Resiliensi diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi dan merespon berbagai permasalahan dan tekanan yang

dihadapinya secara cerdas dan sehat. Komponen resiliensi diri adalah adanya kestabilan individu dalam pengelolaan emosi (*emotion regulation*), kemampuan individu mengendalikan diri (*Impulse Control),* kemampuan individu bersikap optimis (*optimism*), kemampuan individu menganalisis permasalahan yang mereka hadapi (*Causal Analysis*), kemampuan berempati (*emphaty),* serta keyakinan diri individu untuk mampu menyelesaikan masalah (*self efficacy*), kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (*reaching out*).

J. Manfaat Penelitian

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan teori-teori yang berhubungan dengan resiliensi diri Siswa dan layanan konseling kelompok dalam setting sekolah.
2. Disamping itu, hasil penelitian dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam rangka memfasilitasi pengembangan potensi dan kompetensi siswa dalam kegiatan konseling kelompok, serta memfasilitasi pengentasan masalah resiliensi diri siswa.
3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah agar dapat memiliki strategi yang lebih baik dalam meningkatkan resiliensi siswa Adem 3T.
4. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan penulis maupun pembaca serta menjadi referensi atau sumber relevan dalam penelitian selanjutnya.
5. Bagi penulis, sebagai tambahan wawasan, pengalaman, pemahaman dan keterampilan dalam ilmu bimbingan dan konseling.
6. Secara praktis, dapat dijadikan referensi bagi Pemerintah Provinsi Sumatera Barat, serta bisa sebagai bahan evaluasi dari penerapan kebijakan tersebut.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Konsep tentang Resiliensi Diri

1. Pengertian Resiliensi Diri

Kondisi sekarang terjadi perkembangan yang begitu pesat di berbagai aspek kehidupan, baik dibidang perkembangan aspek ekonomi, aspek pendidikan, ilmu pengetahuan, teknologi, pekerjaan, karir dan lainnya. Perkembangan pada aspek pendidikan tentu menjadi perhatian bagi pendidik di sekolah. Sekolah perlu mempersiapkan peserta didiknya untuk mampu menghadapi berbagai kondisi dan permasalahan yang akan dihadapi peserta didik di masa mendatang. Peserta didik akan dibimbing, diarahkan, dilayani dan dibina oleh tenaga pendidik dan kependidikan. Peserta didik akan mencapai kualitas diri yang lebih baik, ketika potensi diri berkembang optimal, mampu merespon segala kondisi dan permasalahan secara positif. Peserta didik yang memiliki resiliensi diri yang kuat tentu akan lebih mudah menghadapi berbagai persoalan yang dihadapinya dibanding siswa yang memiliki resiliensi diri lemah. Individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat adalah individu yang mempunyai kemampuan merespon, menghadapi dan menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapinya secara cerdas.

Resiliensi adalah istilah psikologi yang digunakan mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa seperti tekanan berat yang dialaminya, dimana individu meresponnya dengan fungsi intelektual yang sehat dan dukungan social (Richardson, dalam Hidayati 2014). Resiliensi diri juga mengacu pada kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat diri dan tetap melakukan perubahan sehubungan dengan tujuan yang dialami (Grotberg, 1999), merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari (Reivich dan Shatte, 1999:26).

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menjadi resilien. Konsep resiliensi menitikberatkan pada pembentukan kekuatan individu sehingga kesulitan dapat dihadapi dan diatasi. Terbentuknya resiliensi diri individu tentu sangat dipengaruhi oleh kekuatan diri dan motivasi dari lingkungan. Individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat akan lebih mudah menghadapi berbagai kesulitan dan persoalan yang dialami.

Selanjutnya Al Siebert (dalam Ifdil, 2005) memaparkan Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, mengubah cara hidup kita ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Dari berbagai pendapat di atas dapat dipahami bahwa resiliensi diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi dan merespon serta menyikapi berbagai permasalahan dan tekanan yang dihadapinya secara cerdas dan sehat. Menghadapi masalah secara cerdas dan sehat maksudnya individu menghadapi masalahnya secara intelektual, menggunakan akal sehat, tanpa melakukan kekerasan dan berusaha bangkit dari keterpurukan serta mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi sehingga mendapatkan kehidupan bahagia dan lebih bermakna.

2. Aspek-aspek Resiliensi Diri

Untuk bangkit dari keterpurukan merupakan hal yang tidak mudah, membutuhkan kekuatan dan dorongan dari dalam dan dorongan dari luar diri individu. Ada beberapa aspek kemampuan yang membentuk resiliensi, ketika aspek itu berkembang dengan baik maka resiliensi diri individu akan menjadi kuat. Reivich dan Shatte (2002:36) menjelaskan ada tujuh aspek kemampuan yang membentuk Resiliensi yaitu sebagai berikut:

a. Emotion Regulation

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan

dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Dalam Reivich dan Shatte dijelaskan bahwa ada beberapa ciri emotion Regulatian positif yaitu :

1) Dapat mengontrol perasaan ketika kesulitan melanda
2) Pandai mengidentifikasi apa yang di pikirkan dan bagaimana hal itu memengaruhi suasana hati.
3) Jika seseorang melakukan sesuatu yang membuatku kesal, aku bisa menunggu sampai waktu yang tepat ketika aku sudah tenang untuk membahasnya.
4) Ketika saya membahas topik hangat dengan kolega atau anggota keluarga, saya bisa mengendalikan emosi saya.

b. Impulse Control

Pengendalian Impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan prilaku dan pikiran mereka. Mereka menampilkan prilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berprilaku agresif. Tentunya prilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang disekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain. Dalam Reivich dan Shatte dijelaskan bahwa ada beberapa ciri *emotion regulatian* positif yaitu :

1) Individu pandai menutup apa pun yang mengalihkan perhatiannya dari tugas yang ada.
2) Ketika masalah terjadi, individu menyadari pikiran pertama yang muncul di kepalanya tentang hal itu.

c. *Optimism*

Optimisme adalah kemampuan melihat bahwa masa dengan yang cemerlang. Optimisme yang dimiliki individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Orang

yang optimis memandang masalah dan berita buruk sebagai kesulitan yang bisa mereka hadapi dan mereka tidak menyangkal bahwa mereka memiliki masalah atau berita buruk.

d. Causal Analysis

Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasikan secara akurat menyebab akibat dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengindentifikasi penyebab dari permasalahannya secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama (Reivich & Shatte, 2002:4). Individu yang memiliki fleksibelitas kognitif yang tinggi adalah individu yang resilien, memiliki ketahanan diri. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab masalah yang menimpa mereka. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga harga diri mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada di luar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich &Shatte, 2002:43).

e. *Empathy*

Empati sangat erat hubungannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte). Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain (Reivich &Shatte, 2002:44). Orang yang resilien dapat membaca isyarat nonverbal orang lain untuk membantu membangun hubungan yang lebih dalam dan secara emosional lebih cocok.

f. Self *efficacy*

Self efficacy adalah kesuksesan dalam pemecahan masalah. Self efficacy merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan prilaku seseorang dalam sebuah permasalahan. Reivich &Shatte (2002:45) menjelaskan bahwa Self Efficacy menggambarkan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara mereka yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka, tertinggal dari orang lain.

g. *Reaching* Out

Reaching Out adalah kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan reaching out, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu yang lebih memilih memiliki kehidupan yang standar dibandingkan harus meraih kesuksesan tetapi berhadapan dengan kegagalan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa individu cendrung berlebihan dalam memandang kemungkinan buruk yang akan terjadi di masa mendatang. Reivich & Shatte (2002:46) menjelaskan bahwa *Reaching Out* menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek positif dalam kehidupannya yang mencakup keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan yang mengancam dalam hidupnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa individu yang resilien ditandai dengan kemampuan Individu tetap tenang dibawah kondisi yang menekan, mampu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri, optimis dalam hidup, mampu mengidentifikasi semua masalah yang menimpa mereka tanpa menyalahkan orang lain, mampu berempati terhadap orang lain, dan

memiliki keyakinan mampu menyelesaikan masalah sendiri serta memiliki keyakinan untuk sukses dimasa depan.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi Diri

Untuk membentuk dan meningkatkan resiliensi diri individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor dari dalam maupun faktor di luar diri individu. Grotberg (dalam Nurdian, 2014) menyatakan ada tiga kemampuan atau factor yang membentuk resiliensi, antara lain :

a. *I am*, faktor *I am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkahlaku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *Iam* terdiri dari bangga pada diri sendiri, perasaan dicintai dan sikap yang menarik, individu dipenuhi harapan, iman, dan kepercayaan, mencintai, empati dan *altruistic*, yang terakhir adalah mandiri dan bertanggung jawab. Faktor dari dalam diri adalah faktor terbesar yang memperngaruhi meningkatnya kekuatan resiliensi diri seseorang, karena pada faktor *I am* ada kepercayaan diri bahwa mereka mampu melakukan terbaik, ada harapan dan target, ada impian, mereka akan berusaha bertanggung jawab dan mandiri untuk mencapai mimpi itu. *I am* akan berkembang dengan baik, ketika individu memiliki pandangan positif terhahap dirinya, bahwa mereka mampu melakukan dan menjadi yang terbaik.

b. *I have.* Aspek ini *merupakan* bantuan dan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Faktor *I have* terdiri dari memberi semangat agar mandiri, struktur dan aturan rumah, *RoleModels*, adanya hubungan. Pada faktor *I have,* orang-orang di luar individu punya peran penting dalam memberikan motivasi, semangat dan bimbingan agar individu mampu resilien. Orang tua, guru dan teman dekat adalah orang-orang dekat yang perlu dikondisikan untuk mampu memberikan semangat sehingga meningkatnya resiliensi diri ind, individu. Disamping itu, individu juga butuh orang atau tokoh yang dijadikan model atau tauladan, kemudian adanya kedekatan emosi antara individu dengan orang yang menjadi idolanya.

c. *I can,* factor *I can* adalah kompetensi social dan interpersonal seseorang. Bagian- bagian dari faktor ini adalah mengatur berbagai perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, keterampilan berkomunikasi, mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain, kemampuan memecahkan masalah.

Selanjutnya dalam Desmita (2009) dijelaskan ada beberapa aspek yang mempengaruhi faktor *I can* yaitu :

a. Berkomunikasi

   Anak mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain.

b. Pemecahan masalah

   Anak dapat menilai suatu permasalahan, penyebab munculnya masalah dan mengetahui bagaimana cara mecahkannya. Anak dapat mendiskusikan solusi dengan orang lain untuk menemukan solusi yang diharapkan dengan teliti. Dia mempunyai ketekunan untuk bertahan dengan suatu masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan.

c. Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan

   Anak dapat mengenali perasaannya, memberikan sebutan emosi, dan menyatakannya dengan kata-kata dan perilaku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang lain atau dirinya sendiri. Anak juga dapat mengelola rangsangan untuk memukul, melarikan diri, merusak barang, berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

d. Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.

   Individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

e. Mencari hubungan yang dapat dipercaya

Anak dapat menemukan seseorang misalnya orang tua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa meningkatnya resiliensi diri individu dibentuk oleh beberapa faktor, baik faktor dari dalam diri maupun faktor dari luar diri individu. Faktor dari dalam diri diri disebut juga dengan *I am*. Adapun faktor-faktor tersebut adalah (1) *I am*, faktor *I am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri, seperti perasaan, tingkah laku dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang dan merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi meningkatnya kekuatan resiliensi diri seseorang. *I am* akan berkembang dengan baik, ketika individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya, bahwa mereka mampu melakukan dan menjadi yang terbaik, (2) *I have*, faktor *I have* merupakan sumber dari luar yang meningkatkan resiliensi. Individu membutuhkan orang lain untuk memberikan bimbingan, arahan dan semangat sehingga dapat meningkatkan resiliensi dirinya, (3) *Ican*, faktor *I can* adalah kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Individu belajar memanajemen diri dan membina hubungan baik dengan orang lain sehingga dapat meningkatkan resiliensi dirinya.

4. **Karakteristik individu yang memiliki resiliensi**

Individu yang memiliki resiliensi diri memiliki sifat-sifat yang lebih baik, lebih kuat menghadapi berbagai persoalan hidup, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, berpandangan positif terhadap diri dan lingkungan.Menurut Wolin dan Wolin (dalam Detta dan Abdullah, 2017) terdapat 7 karakter utama yang dimiliki individu resilien. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal.

Adapun tujuh karakteristik itu adalah :

a. *Insight*, adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur
b. Kemandirian, adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang.
c. Hubungan, seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat.
d. Inisiatif, inisiaf melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi.
e. Kreativitas, melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.
f. Humor, adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun.
g. Moralitas, adalah orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif.

Sementara itu Wagnild & Young (dalam Desmita, 2009) mengemukakan ada 7 karakteristik dari resiliensi yaitu:(1) *meaning of life* (hidup yang berarti); (2) *perseverance* (ketekunan); (3) *selfreliance* (kepercayaandiri); (4) *equanimity* (ketenanganhati); (5) *coming home to yourself (existensial aloneness)* yaitu kemampuan untuk menjalani hidup sendiri dan kepuasan terhadap diri sendiri; (6) *personal competence* (berindikasi pada keyakinan diri, kemandirian, tekad, penguasaan, akal); dan (7) *acceptance of self and life* (berindikasi pada adaptasi, keseimbangan, fleksibilitas, perspektif seimbang terhadap kehidupan).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa karakteristik individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat adalah individu lebih mandiri, mampu membina hubungan baik dengan orang lain, memiliki kepercayaan diri, mampu bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan masalah yang dihadapi, lebih kreatif dalam mencari jalan keluar setiap

permasalahan yang ada, mampu beradaptasi, bersikap positif dan bahagia dalam situasi apapun serta memiliki akhlak yang baik. Sebaliknya individu yang memiliki resiliensi rendah tentu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka alami, individu tidak percaya diri, mudah menyerah dan putus asa, terkadang masih kesulitan mengikuti aturan yang berlaku, belum mampu mandiri dan bertanggung jawab. Seorang konselor profesional mesti mampu mengembangkan resiliensi diri siswa. Dengan berbagai layanan yang ada seorang konselor bisa memilih salah satu atau beberapa untuk mengembangkan resilien siswa dengan baik.

5. Urgensi Peningkatan Resiliensi Diri

Resilien siswa sangat penting dikembangkan, agar mereka mampu menjadi pribadi yang tangguh, mandiri dan siap dengan segala tantangan kehidupan. Resilien siswa bisa berkembang dengan baik melalui proses dan tahapan. Pada situasi-situasi tertentu saat bencana tidak dapat dihindari, seseorang yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan dengan cara mereka. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan (Ifdil, 2012).

Sebagai seorang remaja yang sedang berkembang, siswa terkadang mengalami kondisi emosi tidak stabil, ingin melakukan yang terbaik dan idealis, disisi lain merasa tidak mampu, ada ketidaknyamanan ketika harapan tidak sesuai kenyataan. Semua individu memiliki kapasitas resiliensi dalam dirinya termasuk pada remaja. Dimana masa remaja disebut sebagai masa goncangan yang ditandai dengan konflik dan suasana hati. Masa remaja dapat dikatakan sebagai usia yang penuh dengan masalah-masalah yang dihadapinya dalam hidup. Namun tidak semua remaja mampu beradaptasi dengan tekanan-tekanan di dalam hidupnya (Hurlock, 1980). Bagi individu yang memiliki resiliensi tinggi maka mereka akan menghasilkan performa-performa positif dalam hidupnya, termasuk menjaga prestasi akademik, kestabilan emosi, dan kesehatan mentalnya (Papalia, 2001). Hal tersebut terbukti dengan penelitian yang

dilakukan oleh Masdianah (2010) terhadap siswa Yayasan SMART Ekselensia Indonesia, yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan prestasi belajar siswa.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa resiliensi diri siswa sangat penting dikembangkan sehingga segala potensi mereka berkembang dengan baik, mereka mampu menghadapi berbagai masalah-masalah hidupnya, mampu berprestasi dan memiliki mental yang sehat.Urgensinya resiliensi diri bagi ketahanan hidup siswa adalah mereka mampu bertahan dalam kondisi yang sangat sulit dan mereka mampu berprestasi disaat mengalami berbagai tekanan dan permasalahan, mampu menjalani kehidupan sekarang dan akan datang, kuat dan siap dengan segala tantangan yang dihadapinya. Oleh karena itu resiliensi diri siswa perlu dikembangkan, dalam Deswita (2009) dijelaskan ada 6 tahap pengembangan resiliensi diri siswa, yaitu :

a. Increase Bonding
b. Set Clear and Consistens Boundaries
c. Teach life skill
d. Provide Caring and Support
e. Set and Communicate High Expetations
f. *Provide Opportunities for Meanigful Participation*

Dari 6 tahap pengembangan resiliensi diri tersebut, maka perlu dijelaskan terkait dengan kegiatan-kegiatan yang bisa dilakukan melalui pelayanan konseling untuk mengembangkan resiliensi diri siswa/konseli di sekolah. Pada tahap *Increase Bonding*, konselor menciptakan hubungan baik dengan siswa. Tahap *Set Clear and Consistens Boundaries*, konselor membimbing dan mengarahkan siswa mematuhi peraturan dan konsisten dengan peraturan itu. Tahap *Teach life skill*, konselor bekerja sama dengan pihak-pihak terkait untuk mengembangkan potensi siswa dalam hal mengajarkan keterampilan-keterampilan hidup (*teach life skill*). Tahap *Provide Caring and Support*, konselor memberikan penghargaan, perhatian dan dorongan positif kepada siswa. Tahap *Set and Communicate*

High Expetations, konselor membimbing dan mengarahkan siswa merancang impian terbesar dalam hidupnya. Tahap *Provide Opportunities for Meanigful Participation*, memberikan tanggung jawab dan kesempatan untuk berpartisipasi aktif, kesempatan untuk memecahkan masalah, mengambil keputusan, perencanaan, bekerjasama dan menolong orang lain.

B. Konseling Kelompok Realitas

1. Sejarah singkat lahirnya konseling realitas

Konseling realitas merupakan teknik konseling yang di perkenalkan oleh William Glasser. Wiliam lahir pada tahun 1925. Menurutnya, teori realitas menekankan bahwa semua prilaku muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dirinya (Glasser, dalam Gladding, 1955). Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada individu yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apayang dilakukan, tetapi juga bagaimana individu berfikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan pada kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota kelompok bisa belajar tingkah laku dan lebih realistis (dalam Kurnanto, 2013).

2. Konsep Utama Konseling Realitas

Konseling realitas adalah “Sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif”. Konseling realitas didasarkan pada teori pilihan Glasser yang bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku kita adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari (lima) kebutuhan universal manusia, dan bahwa kita bertanggung jawab atas perilaku yang kita lakukan atau pilih (Palmer, 2011:525).

Secara lebih rinci, Glasser (1998) menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, meliputi :

a. Survival

Merupakan kebutuhan perjuangan untuk hidup, keinginan untuk bekrja keras, melakukan apapun untuk menjamin kelangsungan hidup, dan melampaui kelangsungan hidup untuk sekedar rasa aman.

b. Cinta (*belonging/love*)

Kebutuhan ini disebut Glesser sebagai *identity society,* yang menekankan pentingnya hubungan personal yang dibagi dalam tiga bentuk : *social belonging, work belonging,* dan *familiy belonging.*

c. Kekuasaan (*power*)

Kebutuhan ini meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan.

d. Kesenangan (*fun*)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Seperti misalnya, berlibur untuk mehilangkan kepenatan, bersantai, melucu, humor, bermain, dan sebagainya.

e. Kebebasan (*freedom*)

Merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya membuat pilihan, memutuskan akan melanjutkan studi pada jurusan apa, bergerak, berlari, dan lain sebagainya.

Konseling realitas juga merupakan ”Suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang”. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Corey, 2009:263). Pendekatan Konseling realitas, selain untuk konseling juga digunakan untuk kerja sosial, pendidikan, rehabilitasi, pengembangan masyarakat, manajemen kelembagaan dan lainnya.

Dengan demikian konseling realitas menjadi populer di berbagai tempat dan dalam berbagai kondisi bisa digunakan, diantaranya sekolah, lembaga pengawasan, rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, rumah singgah dan pusat-pusat rehabilitasi penggunaan zat, termasuk pada klinik

tentara, perawatan pencandu narkoba, alkohol, meskipun lebih populer di sekolah (Masril, 2016). Sementara itu Glasser (dalam Mappiare, 2006) menjelaskan bahwa konseling realita berdasarkan 3R yaitu perencanaan perilaku yang bertanggung jawab (*responsibility*), realitas atau pemusatan pada perilaku (*realitas*), mempertimbangkan nilai-nilai perilaku klien dalam memgmbil keputusan baik dan kurang baik (*right and wrong*). Glasser juga menambahkan bahwa tanggung jawab adalah inti dari teori realitas.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa konseling realitas lebih menekankan pada masa kini dan masa datang maka dalam memberikan layanan konseling lebih fokus membimbing siswa menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain, mencari solusi bagaimana siswa dapat sukses dimasa mendatang, mampu bertanggung jawab dan akhirnya siswa mampu mengambil keputusan terbaik dalam hidupnya.

Konseling realitas didasarkan pada teori pilihan (*choice theory*), dalam hal ini Glasser (dalam Masril, 2011) menjelaskan bahwa teori pilihan adalah suatu psikologi pengendalian internal (*internal control psychology*), yang menjelaskan mengapa dan bagaimana kita membuat pilihan serta menentukan jalan hidup kita. Teori pilihan yang didasarkan pada *pendekatan dan eksistensial* menyatakan bahwa individu sangat mungkin menggantikan kontrol psikologi secara eksternal (*external control psychology*) dengan kontrol psikologi secara internal (*internal control psychology*).

Lebih lanjut Glasser (dalam Zamroni, 2018) menjelaskan bahwa ada tujuh kebiasaan mematikan dan menghancurkan yang didasarkan pada kontrol eksternal, yaitu: mengkritik, menyalahkan, mengeluh, mengomel, mengancam, menghukum, dan suka dipuji. Kebiasaan mematikan ini hendaknya diganti dengan tujuh kebiasaan kepedulian untuk memperbaiki hubungan, yaitu: mendukung, mendorong, mendengar, menerima, percaya, menghormati, dan bersahabat dengan perbedaan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami dan disimpulkan bahwa melalui pendekatan teori pilihan atau konseling realitas ini memungkinkan individu belajar mengganti kebiasaan buruk yang dapat menghancurkan dirinya dengan kebiasaan baik yang mampu memperbaiki individu ke arah yang lebih baik.

Sebagai tokoh yang mengembangkan konseling realitas, William Glasser dalam Corey (2008:400) menjelaskan tentang hakikat manusia, sebagai berikut :

a. Bahwa manusia mempunyai kebutuhan yang tunggal, yang hadir di seluruh kehidupannya, sehingga menyebabkan dia memiliki keunikan dalam kepribadiannnya.
b. Setiap orang memiliki kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai pola-pola tertentu menjadi kemampuan aktual. Karenanya dia dapat menjadi seorang individu yang sukses.
c. Setiap potensi harus diusahakan untuk berkembang dan terapi realitas berusaha membangun anggapan bahwa tiap orang akhirnya menentukan nasibnya sendiri.

Selanjutnya, Corey (2009:265) menjelaskan ada delapan ciri yang menentukan konseling realitas, sebagai berikut:

a. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawaban.
b. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang.
c. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Terapi menekankan kekuatan-kekuatan, potensi-potensi,

keberhasilan-keberhasilan dan kualitas-kualitas yang positif dari klien, dan tidak hanya memperhatikan kemalangan dan gejala-gejalanya.

d. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
e. Konseling realitas tidak menekankan tranferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk bersembunyi sebagai pribadi. Dalam konseling realitas diminta parakonselorberperan sebagai dirinya sendiri sebagai konselor, yakni mereka akan menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien.
f. Konseling realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan ketidaksadaran. Terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga ia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana ia bisa terlibat dari suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggung jawab dan realistis. Terapi realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya. Oleh karenanya, terapi realitas menjelaskan bahwa menekankan ketaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidakbertanggungjawaban klien dan memanfaatkan klien atas tindakannya menghindari kenyataan.
g. Konseling realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas pada klien dan perusakan hubungan terapeutik.

h. Konseling realitas menekankan tanggung jawab. Didefenisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri, belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa terdapat beberapa ciri-ciri dari konseling realitas yang menolak tentang penyakit mental. Glasser memandang gangguan tingkah laku itu adalah akibat dari ketidakbertanggungjawabannya. Jadi ia menyamakan antara gangguan tingkah laku dan gangguan mental. Konseling realitas berfokus pada tingkah laku sekarang pada perasaan dan sikap-sikap yang lebih menekankan pada kesadaran atas tingkah lakunya sekarang, tidak seperti psikoanalisis klasik yang membahas masa lalu, karena masa lalu itu tidak bisa diubah, yang bisa diubah hanya masa sekarang dan masa yang akan datang, konseling realitas lebih menekankan pada nilai-nilai. Konseling ini berpandangan perubahan itu mustahil terjadi tanpa melihat bagaimana tingkah lakunya, tidak ada hukuman dalam mengubah tingkah laku melainkan klien diajarkan bagaimana bertanggung jawab dalam memenuhi segala kebutuhannya dan menyelesaikan berbagai persoalan hidupnya.

Selanjutnya, Glasser dalam Masril (2011) menjelaskan terkait perilaku total (*total behavior*) diyakini bahwa setiap orang memiliki kemampuan pengendalian lebih perihal apa yang dilakukan. Pemikiran dasar ini diperjelas dalam konteks pemahaman keseluruhan perilaku, termasuk empat perilaku yang tidak dapat dipisahkan, yakni *acting* (berbagai hal yang kita lakukan), *thingking* (pemikiran yang dilakukan secara sukarela), *feeling*, perasaan (kemarahan, kegembiraan, tekanan, ketertarikan, dan lainnya), dan *physiology*, fisik (seperti keringatan, sakit kepala atau berkembangnya gejala-gejala psikosomatik lainnya).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa pada dasarnya individu memiliki kemampuan pengendalian diri karena individu memiliki perilaku total yang tidak bisa dipisahkan. Dalam hal ini perilaku total yang dimaksud adalah individu memiliki kemampuan *acting*, *thingking*, *feeling* dan *physiology*.

3. Strategi dan Teknik Konseling Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Dalam hal ini, seorang konselor membantu klien dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Konselor membantu klien menemukan solusi dalam mencapai tujuan-tujuan, atas dorongan diri klien.

Glasser dan Zunin (1973) sepakat bahwa terapis harus memiliki tujuan-tujuan tertentu bagi klien dalam pikirannya. Mereka menekankan bahwa kriteria psikoterapi yang berhasil sangat bergantung pada tujuan-tujuan yang ditentukan oleh klien. Meskipun tidak ada kriteria yang kaku yang pencapaiannya menandai selesainya konseling, kriteria umum mengenai pencapaian tingkah laku yang bertanggung jawab dan pemenuhan tujuan-tujuan klien menunjukan bahwa klien mampu melaksanakan rencananya secara mandiri dan tidak perlu lagi diberi *treatment*.

Tugas dasar konselor adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Ketika konselor menghadapi para klien, dia memaksa mereka itu untuk memutuskan apakah mereka akan atau tidak akan menempuh “jalan yang bertanggung jawab”. Tugas konselor adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis (Glasser, 1975).

Glasser menegaskan bahwa inti dari tujuan konseling realitas adalah

a. Secara umum tujuan konseling realitas adalah membawa klien dari *external control psykologis ke internal control psykologis*.

b. Kualitas pribadi sebagai tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami dunia riilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja.
c. Konseling realitas merupakan wahana mengajar atau melatih klien tentang apa yang seharusnya dilakukan dalam hidupnya. Jadi tujuannya adalah mengajar/melatih klien memenuhi kebutuhannya dengan mempergunakan *right, responsibility*, dan *realitas.*

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling realitas adalah agar setiap individu mampu menentukan tujuan hidupnya, mendapatkan solusi cerdas untuk mencapai tujuan dan memenuhi segala kebutuhannya secara mandiri dan bertanggung jawab. Berdasarkan penjelasan tersebut, konseling realitas sangat cocok digunakan di sekolah, karena lebih mudah diterapkan kepada siswa, lebih realistis, mudah dipahami, dan lebih fokus membahas masalah pada kondisi sekarang dan masa mendatang.

Konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Penerapannya perlu ada strategi dan tekni-teknik konseling prosedur-prosedurnya dilakukan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Wubbolding (dalam Corey, 2008) menjelaskan suatu system yang dinamakannnya "system WDEP" sebagai prosedur utama yang dapat digunakan dalam praktek konseling realitas di-akronimkan dengan WDEP. W = *wants, needs, and perceptions*; D = *direction and doing*; E = *self-evaluation*; dan P = *planning*, untuk menggambarkan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek konseling realitas.

a. Tahap I

Menciptakan keterlibatan pribadi dengan konseli. Konseling *Realitas* dimulai dengan usaha konselor untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dimana konseli bisa memulai membuat perubahan dalam

hidupnya. Untuk menciptakan iklim tersebut konselor harus bisa terlibat dalam hidup konseli dan menciptakan iklim yang saling mempercayai.

b. Tahap II (tahap *want*)

   Konselor mengeksplorasi gambaran konseli mengenai keinginan kebutuhan, persepsi konseli. Konseli didorong untuk mengenali keinginan dalam memenhi kebutuhannya. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap gambaran dalam hidupnya, termasuk apa yang diinginkan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya.

c. Tahap III (tahap *doing*)

   Konseling menekankan pada perilaku sekarang dan mengkonsentrasikan pada perubahan perilaku total.

d. Tahap IV (tahap evaluasi)

   Inti dari konseling realitas adalah meminta konseli membuat evaluasi dari setiap komponen perilaku.

e. Tahap V (tahap *planning*)

   Setelah konseli mengevaluasi perilakunya dan menetapkan perubahan, maka langkah selanjutnya membuat rencana untuk mengontrol hidup.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dipahami bahwa dalam pelaksanaan konseling realitas perlu ada prosedur dan sistem yang jelas. Dalam hal ini prosedur utama yang dapat digunakan dalam praktek konseling realitas di-akronimkan dengan WDEP. W = *wants, needs, and perceptions*; D = *direction and doing*; E = *self-evaluation*; dan P = *planning*, untuk menggambarkan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek konseling realitas.

4. Konseling Realitas Format Kelompok

Konseling realitas mengkondisikan klien untuk menganggap dirinya sebagai orang yang bertanggung jawab kepada kebaikan dirinya sendiri. Menerima tanggung jawab ini akan membantu klien untuk mencapainya sendiri atau menunjukkan kematangannya, karena itu klien harus percaya pada dorongan internalnya sendiri. Konselor dapat memberi dorongan,

dengan jalan memuji klien ketika melakukan tindakan secara bertanggung jawab dan menunjukkan penolakannya jika klien tidak melakukannya.

Pendekatan konseling realitas bisa digunakan dalam semua format layanan, baik kelompok, klasikal maupun individual. Latipun (2006:129) berpendapat bahwa konseling realitas dapat digunakan untuk konseling individual maupun kelompok. Sebagai seorang remaja, siswa terkadang lebih suka bercerita kepada teman sebaya dan membutuhkan suasana kelompok. Oleh karena itu pendekatan konseling realitas juga sangat cocok diberikan dalam format kenseling kelompok.

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan oleh konselor dalam situasi kelompok yang dinamis, dimana seorang konselor berinteraksi dengan konseli dalam rangka menfasilitasi perkembangan konseli dan membantunya dalam mengatasi masalah secara bersama-sama (Kurnanto, 2013). Dalam konseling kelompok, layanannya dilaksanakan dalam suasana kelompok, setiap konseli dapat belajar dari konseli lainnya tentang bagaimana mengemukakan dan memecahkan persoalan atau kesulitan yang dihadapinya (Natawidjaja, 2009).

Gladding (2012) menyatakan bahwa konseling kelompok kadang-kadang dikenal sebagai kelompok pemecahan masalah antarpribadi, berusaha “menolong peserta kelompok untuk memecahkan masalah kehidupan yang umum, namun sering kali sulit, melalui dukungan antarpribadi dan pemecahan masalah. Melalui konseling kelompok ini, individu mampu untuk menyelesaiakn permasalahan yang dialaminya dan mencari solusi pemecahan masalah dengan bantuan anggota lain dalam kelompok tersebut

Dengan demikian jelaslah bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam kelompok, dengan memanfaatkan suasana kelompok yang dinamis, konselor memfasilitasi perkembangan konseli, setiap konseli dapat belajar dari konseli lainnya bagaimana mengemukakan dan memecahkan persoalan atau kesulitan yang dihadapinya secara bersama-sama.

Layanan konseling kelompok memiliki tahapan dalam pelaksanaannya. Dalam hal ini Corey (2012) menjelaskan bahwa tahapan konseling kelompok terdiri dari tiga tahap, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap awal

   Pada tahap ini, konselor memperkenalkan, melibatkan dan memasukkan para anggota ke dalam kehidupan suatu kelompok.

b. Tahap pertengahan

   Pada tahap kedua atau tahap pertengahan meliputi diskusi, saling berbagi pendapat dan pengalaman dan memecahkan masalah atau mengerjakan tugas-tugas. Tahap pertengahan disebut juga dengan tahap kegiatan atau tahap bekerja karena dalam tahap ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuannya.

c. Tahap akhir

   Periode tahap akhir merupakan upaya untuk mengakhiri pertemuan kelompok, disebut juga dengan tahap penutupan konseling kelompok. Bagi konselor pada konseling kelompok, periode ini merupakan saat perlunya ia merangkumkan semua yang telah dilakukan pada fase sebelumnya. Pada intinya tahap penutupan konseling ini diarahkan pada kesimpulan berbagai pembahasan yang telah dilakukan hingga menghasilkan poin-poin keputusan.

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa setiap tahapan dalam konseling kelompok perlu dipahami oleh konselor dan anggota kelompok, kemudian semua anggota kelompok mengikuti kegiatan konseling kelompok pada setiap tahapan tersebut. Tahapan konseling kelompok diawali dengan Tahap awal yaitu tahap memperkenalkan dan memasukkan anggota ke dalam kelompok. Kemudian menjelaskan tujuan kegiatan kelompok serta menentukan metode untuk mencapai tujuan anggota kelompok tersebut.Pada tahap ini diperlukan juga persiapan operasional untuk tahap selanjutnya.

Tahap pertengahan merupakan tahap inti perlakuan dan upaya konselor untuk menganalisis masalah anggota kelompok dan

melaksanakan tindakan bersama, konselor dan anggota kelompok saling berdiskusi, saling berbagi pendapat dan pengalaman, dan memecahkan masalah atau mengerjakan tugas-tugas tertentu. Tujuan tahap ini untuk menyelesaikan tujuan dari kegiatan kelompok, pada tahap ini anggota kelompok akan belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal dan kerja terapeutik.

Tahap akhir, pada tahap ini konselor sebagai pemimpin kelompok akan merangkum dan mereview semua yang telah dilakukan pada tahap sebelumnya. Pada tahap akhir ini, anggota kelompok juga berupaya merealisasikan rencana tindakan dan keputusan hingga dapat mencapai perubahan perilaku sesuai dengan yang diharapkan, sementara konselor memberi penguatan kepada anggota kelompok untuk merealisasikan rencana-rencana tindakan dan keputusan-keputusan yang sudah dibuatnya.

Pada penelitian ini, penulis menyesuaikan dengan tahapan kegiatan konseling kelompok realitas (Wubbolding, 2011) dengan menggunakan akronim WDEP (*Want, Doing, Evaluation dan Planning*) untuk menggambarkan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek konseling kelompok realitas. Adapun Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan diktatif, maksudnya yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Di sini, konselor sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas.

Pada pendekatan konseling realitas, konselor lebih aktif dalam membimbing, mendidik dan terapi yang berorientasi pada *cognitif behavioral*. Metode kontrak selalu digunakan dan jika kontrak terpenuhi maka proses konseling dapat diakhiri. Pendekatannya dapat menggunakan “mendorong’ atau “menantang”. Jadi, pertanyaan “*what*” dan “*how*” yang digunakan, sedangkan “*why*” tidak digunakan. Hal ini sangat penting untuk membuat rencana selanjutnya, sehingga klien dapat memperbaiki perilakunya.

Karakteristik dan peran konselor dalam konseling kelompok realitas Bertindak sebagai pembimbing yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

a. Berperan sebagai moralis, maksudnya konselor memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya.
b. Sebagai motivator, dalam hal ini konselor menyampaikan dan meyakinkan kepada klien bahwa seburuk apapun suatu kondisi masih ada harapan.
c. Sebagai guru, dalam hal ini seorang konselor mengajarkan klien untuk mengevaluasi perilakunya, misalnya dengan bertanya, "Apakah perilaku Anda saat ini membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan Anda?"
d. Mengembangkan kondisi menyenangkan dalam konseling dan hubungan baik dengan klien.
e. Konselor sebagai pengikat janji (*contractor*) artinya seorang konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa masalah waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijajaki maupun akibat yang ditimbulkannya.

Selanjutnya pada konseling kelompok realitas, seorang konseli juga memiliki peran, adapun peran konseli adalah sebagai berikut :

a. Memusatkan pada tingah laku dalam proses konseling kelompok (konseli diharapkan memusatkan pada tingkah laku mereka sebagai ganti dari perasaan dan sikap-sikapnya).
b. Konseli membuat dan menyepakati rencana perubahan yang akan dilakukan.
c. Konseli harus dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri dan belajar kecanduan positif.

Setiap tahapan pelaksanaan konseling kelompok realitas, pemimpin kelompok/konselor melibatkan seluruh anggota kelompok lainnya, semuanya dikondisikan terlibat aktif dalam memberikan ide-ide dan

pendapat terkait dengan pengentasan masalah konseli/anggota kelompok yang dibahas masalahnya.

C. Siswa Adem 3 T

Dalam pembukaan UUD 1945 dinyatakan bahwa salah satu tujuan Negara Republik Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Oleh kerena itu setiap warga Negara Indonesia tanpa memandang status, ras, etnis, agama dan gender berhak memperoleh pendidikan yang bermutu merupakan prasyarat adanya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu warga Negara yang unggul secara Intelektual, Anggun dalam Moral, kompeten dalam Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Seni (IPTEKS), produktif dalam karya dan memiliki komitmen yang tinggi untuk berbagai peran sosial, serta berdaya saing terhadap bangsa lain di era global (Panduan Adem 3T, 2014)

Undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 5, ayat (1) menyatakan bahwa setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu; ayat (3) menyatakan bahwa warga negara di daerah terpencil atau terbelakang serta masyarakat adat yang terpencil berhak memperoleh pendidikan layanan khusus. Uraian pasal 5 tersebut kemudian dipertegas dengan pasal 32, ayat (2) yang menyatakan pendidikan bahwa pendidikan layanan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik di daerah terpencil atau terbelakang, masyarakat adat yang terpencil, dan/atau mengalami bencana alam, bencana sosial, dan tidak mampu dari segi ekonomi (Panduan Adem 3T, 2014).

Ketentuan-ketentuan tersebut merupakan dasar yuridis formal sebagai payung hukum sekaligus dasar bagi pemerintah untuk memberikan pelayanan, kemudahan serta menjamin terselenggaranya pendidikan yang bermutu bagi setiap warga negara tanpa diskriminasi. Dalam hal ini, warga negara yang karena kendala ekonomi, sosial, geografis dan lainnya menyebabkan kehilangan kesempatan untuk memperoleh hak pendidikannya, perlu mendapat pendidikan layanan khusus. Sehubungan dengan itu, Direktorat Pembinaan Pendidikan Khusus dan Layanan Khusus Tingkat Menengah

sebagai perpanjangan tangan pemerintah yang bertanggung jawab dalam menyelenggarakan dan mengembangkan pendidikan khusus dan layanan khusus, pada tahun 2019 merencanakan dan mengalokasikan Bantuan Pendidikan Program Afirmasi Pendidikan Menengah (Papua dan Papua Barat serta Wilayah Tertinggal, Terpencil dan Terluar (3T) dan Perbatasan). Program ini disingkat dengan nama Adem 3T.

Rintisan Program Implementasi PLK di daerah Terpencil, Tertinggal dan Terluar merupakan model rintisan pendidikan layanan khusus bagi peserta didik lulusan SMP atau sederajat yang berasal dari daerah terpencil atau terbelakang, masyarakat adat yang terpencil, dan/atau mengalami bencana alam, bencana sosial, dan tidak mampu dari segi ekonomi dari suatu provinsi, dalam bentuk pemberian bantuan beasiswa penuh, untuk mengikuti pendidikan jenjang menengah di provinsi. Melalui program ini dimungkinkan mereka dapat mengikuti pendidikan tingkat menengah di sekolah yang berada di provinsinya, dengan cara boarding atau indekost, tergantung fasilitas yang mampu disediakan dan dikelola oleh sekolah penerima.

Adapun tujuan dari program Adem 3T ini adalah

1. Meningkatkan ketersediaan, keterjangkauan, kualitas, kesetaraan dan kepastian memperoleh layanan pendidikan yang bermutu bagi masyarakat usia sekolah menengah yang terkendala oleh hambatan geografis dan ekonomi (kemiskinan).
2. Meningkatkan minat dan motivasi anak sekolah menengah yang terkendala oleh hambatan geografis dan ekonomis.
3. Mendukung percepatan pembangunan sumber daya manusia di provinsi yang memiliki kendala hambatan geografis dan ekonomis dalam hal mengakses pendidikan.
4. Menjamin peserta didik PLK sebagai warga negara agar dapat memperoleh hak pendidikan yang layak dan bermutu.

Berdasarkan informasi yang didapat dari Tim Pengelola Adem 3T dijelaskan bahwa SMA Negeri 1 Sumatera Barat sebagai salah satu sekolah yang ditunjuk untuk mengelola Program Afirmasi Pendidikan Menengah

daerah Tertinggal, terpencil dan terluar (ADEM 3T). Pengelolaan rogram ADEM 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat sudah memasuki tahun kelima. Tahun pelajaran 2019/2020 jumlah siswa Adem 3 T kelas XII sebanyak 10 orang, kelas XI sebanyak 10 orang dan kelas X sebanyak 10 orang. Siswa Adem berasal dari daerah 3T yang ada di Sumatera Barat, yaitu Kabupaten Mentawai, Kabupaten Pasaman Barat dan berasal Kabupaten Solok Selatan. Untuk melaksanakan program Adem 3T kepala sekolah membentuk TIM pengelola Program Adem. Untuk suksesnya pelaksanaan program ini, Kepala sekolah melibatkan guru pendamping khusus mata pelajaran, konselor sekolah dan guru Pendamping Asrama.

Dari berbagai penjelasan di atas dapat dipahami bahwa siswa Adem 3T berhak mendapatkan pendidikan yang layak dan layanan konseling yang mampu memfasilitasi berkembangnya segala potensi, bakat dan minat mereka, sehingga kehidupan pribadi, belajar, sosial, karir masa depan dan kehidupan beragama serta kehidupan berkeluarga nantinya bisa berkembang sesuai yang seharusnya dan diharapkan. Semua lembaga pengelola program Adem 3T sangat mengharapkan terjadinya kondisi ideal tersebut, yang mana semua siswa Adem 3T berkembang dengan baik. Kenyataanya di lapangan, sebagaimana yang dijelaskan pada bab pendahuluan bahwa siswa Adem 3T belum berkembang sesuai harapan. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah siswa Adem 3T mengalami masalah resiliensi diri. Oleh karena itu melalui konseling kelompok realitas diharapkan mampu memfasilitasi meningkatkan resiliensi diri mereka.

D. Keterkaitan konseling kelompok realitas dengan resiliensi diri siswa

Konseling realitas menekankan bahwa semua prilaku muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dirinya (Glasser, 1975). Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, lebih menekankan pada kekuatan dalam diri konseli, melalui konseling kelompok konseli bisa belajar tingkah laku dan lebih realistis (dalam Edi Kurnanto, 2013). Pada dasarnya segala sesuatu yang dilakukan oleh konseli untuk memenuhi kebutuhan dasar

dirinya, hal ini merupakan wujud keseluruhan perilaku (*total behavior*) yang terdiri dari *doing, thingking, feeling dan physiology* (Glasser dalam Masril, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa seorang siswa/konseli akan memunculkan perilaku tertentu untuk memenuhi kebutuhan dasar dirinya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut konseli akan menggunakan kekuatan dalam dirinya yang diwujudkan pada total *behavior*. Dalam konteks resiliensi diri berarti bahwa orang yang mampu mengelola total *behavior* berarti mampu bertahan dalam kondisi sulit, memiliki impian dan tujuan yang jelas, optimis, mandiri dan mampu mencari solusi cerdas dari setiap persoalan yang dihapinya.

Resiliensi diri merupakan kemampuan diri siswa untuk mampu bertahan dalam kondisi sulit. Siswa mampu merespon dan menyelesaikan permasalahan yang dialaminya secara sehat, cerdas dan kreatif. Untuk mampu bertahan dan mencari solusi dari persoalan yang dihadapi, disamping karena faktor internal, siswa juga perlu dukungan, ide-ide dan motivasi dari luar dirinya. Adapun faktor eksternal yang berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa adalah Orang tua, guru dan teman sebaya.

Sebagai remaja, ketika ada persoalan siswa cenderung bercerita kepada teman sebaya. Siswa membutuhkan kelompok, berkumpul dengan mereka, berinteraksi dan komunikasi untuk membahas dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang mereka hadapi. Layanan konseling kelompok, salah satu layanan yang sangat efektif diberikan kepada siswa dalam rangka meningkatkan resiliensi diri siswa. Sedangkan Inti pokok dari pendekatan konseling realitas terletak pada bagaimana usaha konselor membimbing siswa memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, menjadikan ssiwa mandiri, bertanggung jawab, realistis dan mampu mengambil keputusan secara cerdas.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterkaitan konseling realitas dengan resiliensi diri siswa adalah melalui konseling kelompok realitas, konselor melibatkan semua anggota kelompok membahas dan menyelesaikan masalah salah satu anggota kelompok sehingga anggota

kelompok yang dibahas masalahnya mampu menjadi mandiri, bertanggung jawab, optimis dalam hidup, mampu menghadapi kenyataan, mampu berfikir realistis, dan mampu mengambil keputusan untuk kebaikan dirinya hari ini dan masa mendatang. Jadi, seoarang konselor pada konseling kelompok realitas, bersifat sebagai pembimbing, motivator kelompok yang mampu memfasilitasi semua anggota kelompok mengembangkan dirinya, berperan aktif, memberikan ide-ide kreatif dan cerdas sehingga konseli mampu mengambil keputusan yang tepat dalam penyelesaian masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu layanan konseling kelompok realitas sangat cocok digunakan untuk membantu mengatasi masalah dan meningkatkan resiliensi diri siswa.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Beberapa kajian mengenai resiliensi antara lain dari hasil penelitian dan dari jurnal, diantaranya Jurnal yang ditulis oleh Nurdian dan Anwar (2014) dalam Jurnal Uin, Vol.02, No.01, Januari 2014 mengenai "Konseling kelompok untuk meningkatkan Resiliensi pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (difable)". Hasil penelitian ini menunjukkan konseling kelompok dapat meningkatkan Resiliensi remaja penyandang cacat fisik. Selanjutnya penelitian Hjemdal, dll (2011), dalam Jurnal Clinical Psychology & Psychotherapy Volume 18, Issue 4, pages 314–321, July/August 2011 yang ditulis, dengan judul "*The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive–compulsive symptoms in adolescents*", hasilnya adalah skor resiliensi yang lebih tinggi diprediksi skor yang lebih rendah pada tingkat depresi, stres kecemasan, dan gejala obsesif-kompulsif setelah disesuaikan untuk umur dan jenis kelamin.

Sementara itu, Penelitian P. A. Gooding, A. Hurst, J. Johnson, berjudul (2011) dalam International Journal of Geriatric Psychiatry 6 april 2011 yang berjudul "Psychological resilience in young and older adults", hasilnya adalah Para orang dewasa yang lebih tua adalah kelompok yang lebih resilien terutama berkenaan dengan kemampuan regulasi emosional dan pemecahan

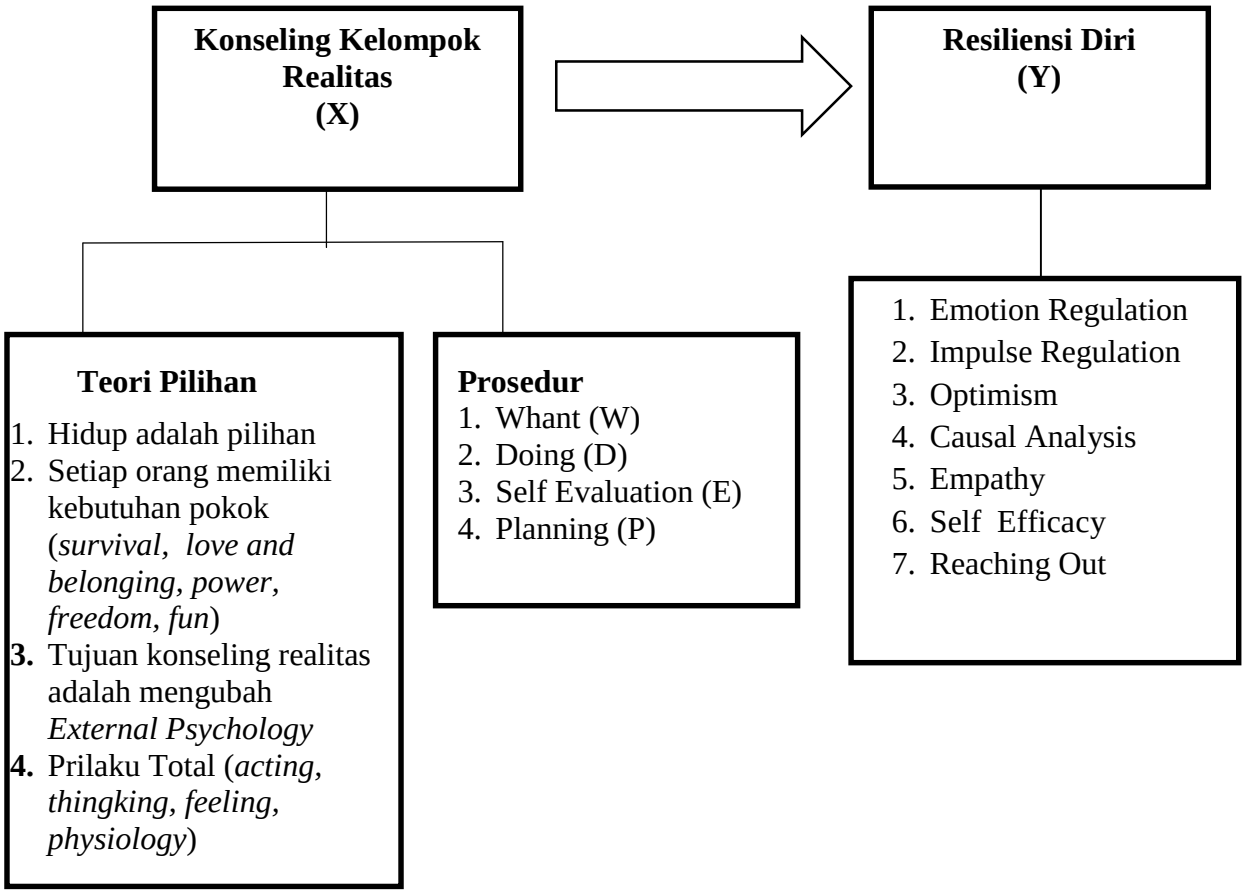
masalah, yang muda itu resiliensi lebih berkaitan dengan dukungan sosial. Persepsi yang buruk dari kesehatan umum dan tingkat energi yang rendah diprediksi rendahnya tingkat resiliensi tanpa memandang usia.

Penelitian Lestariningsih (2014) dalam e-jurnal iVet-IKIP Veteran Semarang, Vol 1 No 3, juga melakukan penelitian terkait resiliensi yang berjudul " Upaya meningkatkan Resiliensi malalui Pelaksanaan Pelatihan Peer Counseling Pada Siswa (studi di SMK Negeri 2 Purwodadi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling teman sebaya secara efektif dapat meningkatkan resiliensi siswa, subjek penelitian mencapai angka 97 (kategori tinggi). Sementara itu penelitian Lestari (2007) yang berjudul "hubungan antara bentuk-bentuk dukungan sosial dengan tingkat resiliensi penyintas gempa di desa canan, kecamatan wedi, kabupaten klaten", menunjukkan adanya hubungan yang positif antara dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial dengan tingkat resiliensi.

Semua penelitian di atas sama-sama meneliti tentang resiliensi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan adalah penelitian penulis adalah Pengembangan Model layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T SMA negeri 1 Sumatera Barat

Berdasarkan judul di atas, maka penulis ingin mengangkat sebuah judul yang memiliki perbedaan dengan judul tersebut yaitu, "Model layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T SMA negeri 1 Sumatera Barat." Hal ini dikarenakan peneliti ingin mencoba mengembangkan konseling dengan pendekatan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

F. Kerangka Berfikir



Gambar 1

Kerangka berpikir Pengembangan model hipotetik konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

Keterangan: Berdasarkan kerangka berpikir di atas, dapat dijelaskan bahwa variabel X (konseling kelompok realitas) melalui tahap awal (membina hubungan, keakraban dan menjelaskan konsep konseling kelompok realitas)_ tahap kerja (mengeksplorasi keinginan konseli, apa yang sudah dilakukan, apakah yang dilakukan sudah sesuai atau perlu perencanaan yang lebih matang dan planning apa yang akan konseli lakukan untuk mencapai keinginan dan tujuannya), dan tahap akhir (memberi dukungan terhadap rencana-rencana yang akan dilakukan

atau keputusan baru anggota kelompok dan mendorongnya melaksanakan untuk mencapai keinginan dan tujuan hidupnya), efektif terhadap variabel Y (resiliensi diri) yaitu meliputi komponen *Emotion Regulation, Impulse Regulation, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self Efficacy*, serta *Reaching Out.*

BAB III
METODE PENGEMBANGAN

A. Metode Pengembangan

Metode pengembangan dalam penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan R and D (r*esearch and development*). Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model hipotetik layanan konseling kelompok, yaitu model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan dalam bidang pendidikan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2017:333). Produk penelitian ini dapat berupa model, media, alat peraga, modul, alat evaluasi, dan/atau perangkat pembelajaran.

Model pengembangan dapat berupa prosedural, model konseptual dan model teoritik. Pada penelitian ini menggunakan model prosedural. Model prosedural adalah model yang bersifat deskriptif dengan menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan produk (Pedoman Tesis Pascasarjana IAIN Batu Sangkar 2017). Selanjutnya Borg dan Gall (2003) menjelaskan bahwa metode penelitian dan pengembangan dalam pendidikan bertujuan untuk mengembangkan dan menghasilkan produk penelitian valid melalui proses dan berulang-ulang seperti pengujian di lapangan, revisi produk hingga akhirnya menghasilkan produk yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa metode penelitian dan pengembangan diharapkan menghasilkan produk penelitian yang dilakukan melalui proses, prosedur dan langkah yang jelas sehingga mengasilkan produk sesuai dengan yang sudah ditetapkan.

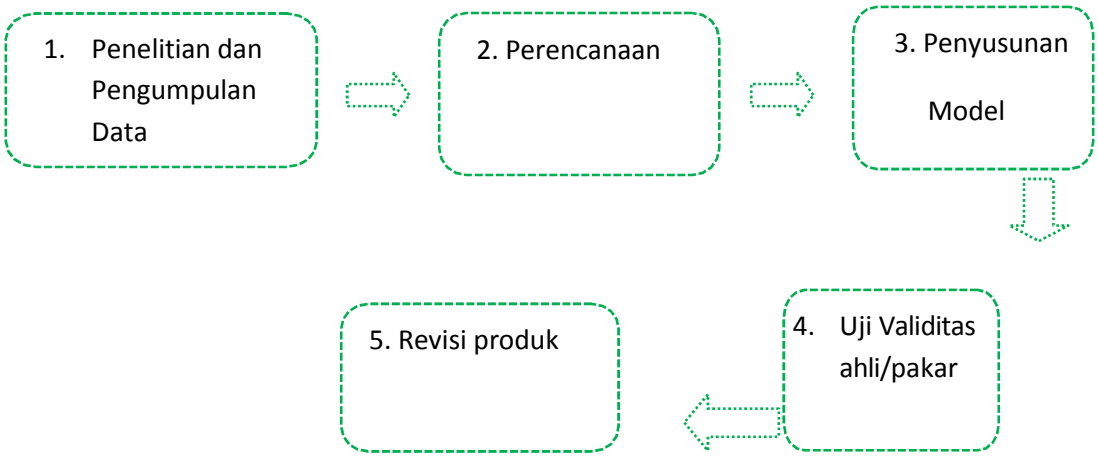
Dalam Mulyatiningsih (2018) dijelaskan ada 10 langkah prosedur pengembangan R and D oleh Borg and Gall, yaitu (1) *Informasi Research and information collection, (2) Planning, (3) Preliminary form of product, (4) Preliminary field testing*, (5) *Main product revision, (6) Main field testing, (7)*

Operasional productrevision, (8) Operational fieldtesting, (9 Final productrevision, (10) *Dissemination andimplementation*.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tahapan prosedur R and D oleh Borg and Gall sangat jelas dan sangat cocok untuk penelitian pengembangan di dunia pendidikan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan posedur pengembangan Borg and Gall dibatasi sampai 5 tahap saja yang telah dimodifikasi.

B. Posedur Pengembangan

Prosedur pengembangan yang diterapkan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah pengembangan menurut model Borg and Gall yang telah dimodifikasi dan dibatasi sampai 5 tahap. Secara garis besar prosedur pengembangan dengan model Borg and Gall disajikan dalam gambar sebagai berikut :



Gambar 2
Langkah-langkah Penelitian Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas untuk meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Adem 3T

Pada gambar 2 menunjukkan proses pengembangan senantiasa terus berlanjut. Antara tahap analisis pengumpulan data sampai tahap revisi produk melewati langkah-langkah yang patut diperhatikan dan diikuti dengan seksama. Namun tidak tertutup kemungkinan pengembangan selanjutnya

diwaktu yang akan datang, apabila produk yang dihasilkan diperlukan pengembangan lebih lanjut. Oleh karena itu anak panah yang dari tahap penelitian dan pengumpulan data di sebelah kiri ke kanan berarti adanya lanjutan dari tahap sebelumnya.

Adapun komponen-komponen yang terdapat pada model Borg and Gall (Mulyatiningsih, 2018), sebagai berikut:

1. Penelitian dan pengumpulan data (*research and informationcollection),*
2. Perencanaan (*planning*)
3. Pengembangan draf produk awal (*develop preliminary form ofproduct*)
4. Uji coba lapangan awal/uji validitas ahli (*preliminary fieldtesting*)
5. Revisi produk (*main product revision*).

Rangkaian kegiatan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa mengacu pada model R and D oleh Borg dan Gall akan dijelaskan sebagai berikut :

1. **Penelitian dan pengumpulan data (*research and informationcollection)***

   Langkah awal yang harus dilakukan oleh seorang peneliti yang menggunakan strategi R&D adalah pengumpulan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Pengumpulan data diawali dengan mengumpulkan informasi terkait siswa Adem 3T. Informasi ini didapatkan dari analisis hasil wawancara terhadap siswa Adem 3T, Guru BK, Pembina Asrama, Guru mata pelajaran dan siswa regular untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan. Kemudian mengumpulkan data terkait pendekatan yang digunakan. Selanjutnya dijelaskan fokus pengembangan model yang akan dikembangkan.

2. **Perencanaan (*planning*)**

   Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisa kebutuhan pada tahap awal, diidentifikasi kisi-kisi model yang ideal untuk merancang model layanan konseling kelompok realitas. Dalam merancang model ini,

peneliti akan menghimpun saran dari pihak-pihak tertentu, terutama Dosen Pembimbing I dan II serta Guru BK/Konselor yang yang terlibat langsung dengan siswa Adem 3T. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka mendiskusikan rancangan model layanan yang telah dibuat untuk mengetahui layak tidaknya penggunakan model tersebut sehingga dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah. Hasil tersebut akan menjadi pertimbangan untuk melanjutkan pada tahap berikutnya.

3. **Pengembangan draf produk awal (*develop preliminary form of product*)**

Langkah berikutnya adalah mendesain model pengembangan layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Pengembangan model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T, disusun atas dasar proses analisis data yang diperoleh pada tahap awal. Pada penelitian ini model layanan konseling kelompok realitas dikembangkan berdasarkan pendapat Glasser (1998).

Glasser menjelaskan bahwa seorang konselor realitas harus memahami teknik dan prosedur konseling realitas. Dalam setting kelompok, konseling realitas dipimpin oleh seorang konselor dapat menerapkan konsep konseling dengan berbagai cara. Fokus utama konseling realitas adalah untuk membantu klien mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka, menerapkan cara yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan mereka dan mengubah cara berprilaku yang tidak pantas atau merusak (Glasser, 2011 dalam Mulawarman, 2020).

Wubbolding (dalam Corey, 2008) menjelaskan suatu system yang dinamakannnya “system WDEP” sebagai prosedur utama yang dapat digunakan dalam praktek konseling realitas di-akronimkan dengan WDEP. W (*want)*= eksplorasi kebutuhan konseli, D (*doing and direction*) = mengidentifikasi arah dan tujuan dari total behavior, E (*evaluation)*= evaluasi diri, dan P (*planning)* = melakukan perencanaan untuk

memenuhi kebutuhan, untuk menggambarkan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek konseling realitas.

Dari penjelasan di atas dipahami bahwa sebelum melakukan layanan konseling kelompok realitas, seorang konselor perlu memahami tahapan, konsep dan prosedur layanan konseling realitas dengan menggunakan kerangka kerja WDEP. Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas hampir sama dengan langkah-langkah layanan konseling kelompok secara umum. Pendapat ahli tentang langkah-langkah konseling kelompok terdapat keragaman. Corey (2016) mengelompokkan tahapan proses konseling menjadi beberapa tahap, yaitu :

a) Tahap awal : pengembangan kelompok, meliputi tahap 1 : pra kelompok/pembentukan kelompok (*Pregroup*), tahap 2 : Orientasi dan Eksplorasi (*Initial Stage-Orientation and Exploration)*), tahap 3: Transisi (*Transition Stage*),
b) Tahap lanjut : pengembangan kelompok (*Later Stages in the Development of a Group*), meliputi : tahap 4: tahap bekerja (*Working Stage*),
c) Tahap akhir, meliputi tahap 5 : tahap akhir (*Final Stage*), tahap 6: pasca kelompok : evaluasi dan tindak lanjut (*Postgroup Issues-Evaluation and Follow-UP*).

Jacobs, Masson, Harvil & Schimmel (2012, dalam Wibowo, 2019) mengelompokkan tahapan proses kelompok menjadi tiga tahap, yaitu : tahap permulaan(*beginning stage*), tahap pertengahan atau tahap kerja *(middle stage or working stage*) dan tahap pengakhiran atau tahap penutupan (*ending or working stage*). Sementara itu Gladding (1995, dalam Wibowo 2019) mengelompokkan proses konseling menjadi empat tahap, yaitu tahap permulaan kelompok (*beginning a group*), tahap transisi dalam kelompok (*the transition stage*), tahap bekerja dalam kelompok (*the workong stage in a group*) dan tahap terminasi kelompok (*termination of a group*).

Dari berbagai pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa penjelasan ahli terkait tahapan proses konseling kelompok menunjukkan adanya persamaan walaupun dalam mengklasifikasikan ada perbedaan. Tahapan layanan konseling kelompok realitas sama dengan tahapan layanan konseling kelompok pada umumnya, perbedaannya terletak dalam isi karena menggunakan pendekatan konseling tertentu. Adapun tahapan khusus dari konseling realita "WDEP" teraplikasikan pada tahap kerja dalam konseling kelompok.

4. **Uji Validitas Ahli (*preliminary fieldtesting*)**

   Validasi Model merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk layak atau tidak layak digunakan. Validasi produk dilakukan dengan cara meminta beberapa pakar atau tenaga ahli yang berpengalaman untuk menilai desain tersebut.

5. **Revisi Produk (*main product revision*).**

   Setelah melalui proses Validasi, maka akan diketahui kelemahan yang dimiliki oleh desain model baru. Kelemahan tersebut selanjutnya dilengkapi untuk mendapatkan model layanan konseling yang lebih baik.

C. Subjek Uji Coba

Subjek uji coba ini ditentukan berdasarkan keperluan dari tahap kegiatan dalam penelitian ini. Pada penelitian ini belum melakukan tahap uji coba kepada siswa Adem 3T.

D. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini adalah berupa data hasil wawancara dan validasi kelayakan modul. Peneliti mengumpulkan data hasil wawancara untuk mendapatkan gambaran masalah resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat dan data dari ahli berkenaan dengan penilaian model layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri Siswa Adem 3T. Data kelayakan model layanan diperoleh dari proses validasi oleh ahli.

E. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur masalah yang diteliti. Instrumen yang digunakan oleh peneliti, yaitu

1. Wawancara

   Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara interview pada satu orang atau beberapa orang yang bersangkutan. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan siswa Adem 3T, Pembina asrama, perwakilan guru pembimbing mata pelajaran dan tim Adem 3T serta perwakilan dari siswa regular (bukan siswa Adem)

2. Observasi

   Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mengamati perilaku dan tingkah laku konseli. Dalam hal ini, peneliti mengobservasi kondisi siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

3. Angket atau kuesioner

   Penelitian ini menggunakan angket yang ditujukan kepada ahli untuk mengumpulkan data yang berkenaan dengan validasi model layanan konseling kelompok realitas yang dikembangkan. Kuesioner berarti suatu rangkaian pertanyaan yang berhubungan dengan topik tertentu, diberikan kepada sekelompok individu dengan maksud memperoleh data (Yusuf, 2013).

   Angket yang akan dibuat peneliti akan menggunakan angket model Skala Likert. Alternatif respon untuk uji kelayakan model layanan terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu : Sangat Layak (SL), Layak (L), Cukup Layak (CL), Kurang Layak (KL), dan Tidak Layak (TL).

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Uji Kelayakan Model Layanan

No	Produk yang Dinilai	Indikator Penilaian	Pernyataan
1	Model layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri Adem 3T	1. Kegunaan model layanan	1. Kesesuaian konten dengan kebutuhan siswa Adem 3T 2. Kesesuaian konten dengan tingkat perkembangan siswa Adem 3T 3. Penyusunan model layanan untuk membantu siswa Adem 3T meningkatkan resiliensi diri.
		2. Petunjuk umum model layanan	1. Kelengkapan komponen model layanan 2. Kejelasan kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa 3. Kejelasan setiap tahap kegiatan dalam model layanan
		3. Isi model layanan	1. Tahanan layanan konseling kelompok realitas 2. Materi model layanan 3. Keterkaitan setiap sesi kegiatan
		4. Sasaran layanan	1. Ketepatan siswa Adem 3T sebagai sasaran pengguna 2. Kesesuaian struktur kalimat dengan tingkat penguasaan siswa Adem 3T
		5. Rencana Layanan	1. Terbantunya guru BK memberikan layanan 2. Keterkaitan rencana layanan dengan aplikasi pelaksanaan layanan 3. Kesesuaian waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan setiap sesi layanan 4. Peran guru BK/Konselor menjadi pemimpin kelompok dalam melaksanakan layanan
		6. Tampilan/daya tarik	1. Jenis/bentuk huruf yang digunakan 2. Ukuran huruf dalam model layanan
		7. Penggunaan bahasa	1. Penggunaan bahasa menurut kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar

			2. Kejelasan kalimat yang digunakan 3. Ketepatan istilah yang digunakan
Jumlah		**7**	**20**

F. Teknik Analisis Data

1. Teknik Pengolahan Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, yakni dengan mendeskripsikan kelayakan model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik distribusi skor masing-masing responden pada kegiatan uji kelayakan kepada ahli. Pemberian skor pada instrumen untuk skor masing-masing responden merupakan penjumlahan seluruh skor dan tiap butir item, sedangkan skor rata-rata masing-masing responden merupakan jumlah skor yang diperoleh dibagi dengan jumlah butir item.

Yusuf (2013) menjelaskan bahwa tiap skor rata-rata dapat diartikan positif atau negatif, dengan berpedoman pada prinsip dasar penilaian yang diberikan. Skor 3, untuk pilihan 5 berarti responden tidak cenderung positif atau negatif. Skor 1 dan 2, berarti responden memiliki kecenderungan negatif terhadap apa yang dijadikan objek penelitian. Skor 4 dan 5, berarti responden memiliki kecenderungan positif terhadap apa yang disajikan objek penelitian. Dengan demikian, setiap jawaban responden akan tetap dikenai skor sesuai dengan jawaban yang diberikan kemudian dirata-ratakan.

Skor rata-rata yang diperoleh akan dibandingkan dengan skor tengah dari skala yang digunakan untuk melihat kecenderungan penilaian yang diberikan oleh responden. Hal ini sesuai dengan pendapat Irianto (dalam Sulistyawati, 2020) bahwa skor rata-rata digunakan sebagai *central tendency*, yakni ukuran statistik yang dinyatakan bahwa satu skor yang didapat mewakili keseluruhan distribusi skor atau penilaian yang sedang

diteliti. Dengan demikian *central tendency* merupakan penyederhanaan data untuk mempermudah peneliti membuah interpretassi dan mengambil kesimpulan.

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian instrumen diolah dengan memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan. Proses pengolahan data selanjutnya dengan melakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori uji kelayakan model. Untuk menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil (Sudjana, 1996).

Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang dari skor 1-5 dengan alternatif jawaban Sangat layak, layak, cukup layak, kurang layak, dan tidak layak. Jumlah item pada instrumen uji kelayakan model adalah 20 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

1. Skor maksimum 5 x 20 = 100
2. Skor minimum 1 x 20 = 20
3. Rentang 100 – 20 = 80
4. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan
5. Panjang kelas interval 80 : 5 = 16

Penskoran untuk masing-masing pernyataan dan pengklasifikasian jawaban dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 2. Pedoman Penskoran Instrumen dan rentang skor kelayakan model

Skor	Skor Rata-rata	Klasifikasi	Kategori
5	4,3 – 5	85 – 100	Sangat layak
4	3,5 – 4,2	79 – 84	Layak
3	2,7 – 3,4	53 – 78	Cukup layak
2	1,9 – 2,6	37 – 52	Kurang layak
1	1-1,8	20 – 36	Tidak Layak

2. Teknik Analisis Data

Selanjutnya dilakukan analisis data untuk memperoleh kesimpulan dari hasil validasi uji kelayakan model layanan. Teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data dari hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan (Arikunto, 2006). Data kuantitatif dari angket para ahli yang dihimpun berupa angka-angka selanjutnya diolah dan dianalisis dengan deskriptif persentase (Sugiyono, 2017) menggunakan rumus berikut :

$$P = \frac{\Sigma x}{\Sigma x_i} \; x\; 100\%$$

Dimana:
P = persentase yang dicari
Σx = jumlah nilai jawaban responden
Σx_i = jumlah nilai ideal

Tabel 3. Kualifikasi tingkatan kelayakan berdasarkan persentase

Persentase (%)	Kriteria Kelayakan
85 – 100	Sangat valid
79 – 84	Valid
53 – 78	Cukup valid
37 – 52	Kurang valid
20 – 36	Tidak valid

BAB IV
HASIL PENGEMBANGAN

A. Masalah Resiliensi Diri Siswa Adem 3T

Terbentuknya resiliensi diri siswa/konseli tentu sangat dipengaruhi oleh kekuatan diri dan motivasi dari lingkungan. Individu yang memiliki resiliensi diri yang kuat akan lebih mudah menghadapi berbagai kesulitan dan persoalan yang dialami. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Al Siebert (dalam Ifdil, 2005) memaparkan Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, mengubah cara hidup kita ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Ada beberapa aspek kemampuan yang membentuk resiliensi, ketika aspek itu berkembang dengan baik maka resiliensi diri individu akan menjadi kuat. Reivich dan Shatte (2002:36) menjelaskan ada tujuh aspek kemampuan yang membentuk Resiliensi yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi emosi (*emotion regulation*)
2. Mengontrol keinginan (*impulse control*)
3. Optimis (*optimism*)
4. Mengidentifikasi penyebab masalah *(causal analysis)*
5. Empati (*empathy)*
6. Keyakinan diri (*self efficacy*)
7. Bangkit dari keterpurukan dan merancang impian masa depan (reaching out)

Untuk mendapatkan informasi terkait masalah resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat, peneliti melakukan wawancara kepada siswa Adem 3T. Wawancara dilaksanakan pada bulan Januari s/d Februari 2020. Untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak, peneliti juga melakukan wawancara dengan Pembina asrama, guru BK/Konselor, guru mata pelajaran,

tim adem dan siswa regular (bukan siswa Adem 3T).

Informasi dan kumpulan data yang diperoleh tesebut dianalisis dan digunakan sebagai masukan untuk merancang model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Adapun hasil wawancara dijelaskan pada tabel 4, sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Wawancara

No	Pernyataan	Responden
1	**Masalah-masalah yang dirasakan**	Siswa Adem 3T
	1) Merasa tidak nyaman, bosan di asrama dan sekolah. Mudah terpancing emosi. Merasa tidak percaya diri, ada keinginan untuk pindah dari sekolah ini. Tidak sanggup belajar di SMAN 1 Sumbar. Ingin pindah tapi takut mengecewakan orang tua. Tidak yakin mampu menyelesaikan masalah yang dialami. Terkadang kalau mau masuk kelas gemetaran dan ingin balik lagi ke asrama.	XS, XA, XN, XK, XDS, XI, XIR, XIW,XII
	2) Merasa tidak percaya diri dengan kemampuan sendiri, tidak mampu bersaing dengan teman-teman regular	XD, XZr, XR, XIr, XIEl, XIWk,
	3) Kwatir tidak lulus SMA, pesimis bisa lulus di PT, kwatir tidak bisa mencapai impian masa depan.	XIIDf, XIINl, XIISr, XIIFl, XIIMt, XIIFr
	Masalah-masalah yang sering dialami Terkadang sulit penyesuaikan diri dengan teman-teman, teman-teman lebih banyak yang pintar dan hebat. Sulit menyesuaikan diri dengan peraturan asrama dan sekolah, merasa kesulitan mengikuti pembelajaran, merasa tertekan	

	dengan tuntutan tugas dan sistem pembelajaran. Tidak yakin dengan kemampuan belajar, kwatir prestasi belajar rendah, pesimis. Belum tahu mau jadi apa, belum memiliki impian masa depan/cita-cita, kesulitan mengikuti pembelajaran di kelas, "*apalagi ketika sistem diskusi kami lebih banyak diam dan terkadang teman regular agak keberatan kalau kami bergabung kelompok dengan mereka, akhirnya kami memilih diam*". Kadang tiba-tiba sedih dan ingin menangis.	
2	Perkembangan siswa Adem 3T ada perbedaan dengan siswa regular pada umumnya, terutama siswa Adem 3T kelas X, secara umum mereka merasa belum percaya diri berada diantara teman-temen regular yang bukan siswa Adem 3T. Masih ada yang mengeluhkan ingin pindah dari sekolah, tidak sanggup mengikuti pembelajaran, merasa tertekan dengan tuntutan yang sangat tinggi di sekolah ini, merasa belum yakin untuk mampu mencapai impian masa depannya. Biasanya yang dilakukan Pembina Asrama mendampingi dan mendengarkan keluhan siswa. Pembina berkoordinasi dengan guru BK dan tim pengelola Adem 3T.	Pembina Asrama
3	Pada umumnya siswa Adem kesulitan mengikuti pembelajaran di sekolah, sulit memahami materi pembelajaran, belum percaya diri tampil dan berpendapat, lebih suka berteman sesama siswa Adem, hasil pembelajaran banyak yang dibawah	Guru Mata Pelajaran

	ketuntasan minimal. Ketika ada tugas atau mau ulangan harian ada yang mendadak sakit dan panik. Akhirnya guru mata pelajaran yang sudah memahami karakteristik siswa Adem memberikan kemudahan, membimbing dan mengkonsultasikan dengan guru BK dan tim Pengelola Adem 3T.	
4	Pada umumnya siswa Adem 3T dekat dengan guru BK. Siswa Adem belum mampu mandiri dari berbagai aspek, terutama dalam belajar, kondisi ini membuat mereka merasa tertekan dan merasa tidak nyaman. Belum yakin akan kemampuan dan potensi yang dimiliki membuat mereka tidak percaya diri. Terkadang masalah yang disampaikan masalah yang sama dan berulang-ulang. Ada diantara mereka ingin pindah dan tidak mau sekolah. Guru BK sangat memahami kekhususan siswa Adem. Terkait penangannan masalah siswa Adem guru BK bekerjasama dengan Pembina Asrama, guru Mata Pelajaran dan tim pengelola Adem 3T di sekolah.	Guru BK
5	Siswa Adem 3T adalah anak spesial bagi Tim Adem, karena mereka punya kekhususan yang berbeda dari siswa regular lainnya. Pada satu tahun pertama di sekolah, masih ada perbedaan perkembangan dengan siswa regular, dan ada juga diantara siswa Adem 3T sampai kelas XII masih belum mampu optimalisasi diri. Berbagai permasalahan mereka alami, mereka merasa	Tim Adem

	tertekan dan tidak nyaman dengan kondisi yang ad di sekolah dan asrama, merasa tidak sanggup menjalani kehidupannya di SMAN 1 Sumbar. Tim Adem berusaha melakukan yang terbaik dan bekerjasama dengan pihak-pihak terkait agar siswa Adem mampu bertahan sampai tamat.	
6	Pada umumnya siswa Adem itu sangat baik dan sopan. Mereka lebih cenderung berteman dengan sesama mereka dan masih ada yang menutup diri. Dalam pembelajaran, mereka masih sulit memahami pelajaran. Dalam kelompok belajar mereka cenderung pasif. Mereka suka mengeluh dan takut tidak bisa mengikuti pembelajaran di sekolah. "*Sepertinya mereka agak minder dengan kami*".	Siswa Reguler

Berdasarkan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa ada 9 orang siswa Adem 3T mengalami masalah merasa tidak nyaman, bosan di asrama dan sekolah. mudah emosi. Merasa tidak percaya diri, ada keinginan untuk pindah dari sekolah dan merasa tidak sanggup belajar di SMAN 1 Sumbar. Ingin pindah tapi takut mengecewakan orang tua. Tidak yakin mampu menyelesaikan masalah yang dialami. Terkadang kalau mau masuk kelas gemetaran dan ingin balik lagi ke asrama. Kemudian ada 6 orang siswa Adem 3T mengalami masalah merasa tidak percaya diri dengan kemampuan sendiri, tidak mampu bersaing dengan teman-teman regular. Selanjutnya ada 6 orang merasa kwatir tidak lulus SMA, pesimis bisa lulus di PT, kwatir tidak bisa mencapai impian masa depannya.

Sementara itu hasil wawancara dengan pembina asrama, guru BK, guru mata pelajaran dan tim adem memiliki jawaban yang hampir sama bahwa secara umum siswa Adem 3T merasa belum percaya diri berada diantara teman-temen regular yang bukan siswa Adem 3T. Masih ada yang

mengeluhkan ingin pindah dari sekolah, tidak sanggup mengikuti pembelajaran, merasa tertekan dengan tuntutan yang sangat tinggi di sekolah ini, merasa belum yakin untuk mampu mencapai impian masa depannya. Pada umumnya siswa Adem kesulitan mengikuti pembelajaran di sekolah, sulit memahami materi pembelajaran, belum percaya diri tampil dan berpendapat, lebih suka berteman sesama siswa Adem, hasil belajar banyak yang dibawah ketuntasan minimal. Ketika ada tugas atau mau ulangan harian ada yang mendadak sakit dan panik. Siswa Adem masih banyak yang belum mandiri dan belum mampu optimalisasi diri dalam belajar dan sosial. Sementara itu siswa regular menyampaikan bahwa siswa Adem masih ada yang belum percaya diri dan minder. Pembina asrama dan guru mata pelajaran sudah memahami karakteristik siswa Adem memberikan kemudahan, membimbing dan mengkonsultasikan dengan guru BK dan tim Pengelola Adem 3T.

Dari berbagai persoalan dan permasalahan yang dialami oleh siswa Adem 3T dapat dipahami bahwa pada umumnya mereka mengalami masalah rendahnya resiliensi diri. maka sangat perlu diberikan bimbingan dan mendapatkan layanan khusus dari guru BK/konselor sekolah untuk meningkatkan resiliensi diri mereka sehingga siswa Adem 3T mampu menjalani kehidupannya di asrama dan sekolah dengan nyaman dan menyenangkan. Mampu mengikuti pembelajaran dan mengembangkan potensi dengan baik. Mereka mampu bertahan dan tetap bersemangat dalam kondisi sulit yang mereka hadapi. Akhirnya mereka mampu mencapai kesuksesan hari ini dan akan datang.

Sebelum dilakukan pengembangan model layanan konseling, tahap awal adalah diambil data terkait dengan masalah siswa Adem 3T. Masalah Resiliensi diri yang dialami siswa Adem 3T menjadi pijakan peneliti dalam pengembangan model layanan konseling. Model layanan konseling yang akan dikembangkan adalah model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat.

B. Pengembangan Model Hipotetik Layanan Konseling Kelompok Realitas

Berdasarkan gambaran permasalahan siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat, yang mana permasalahannya adalah rendahnya resiliensi diri mereka sebagaimana yang sudah dibahas pada bagian A. Oleh karena itu diperlukan model layanan konseling. Dalam hal ini layanan konseling yang dikembangkan adalah pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas.

Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat menggunakan pola pengembangan model R & D yang dikembangkan oleh Borg and Gall. Dari 10 tahapan model R and D oleh Borg and Gall yang akan digunakan pada penelitian ini dibatasi sampai 5 tahap, yaitu (1) penelitian dan pengumpulan data (*research and informationcollection),* (2) perencanaan (*planning*), (3) pengembangan draf produk awal (*develop preliminary form of product*), (4) uji validitas ahli (*preliminary fieldtesting*), (5) revisi produk (*main product revision*). Lima tahapan ini dilakukan karena terjadinya kondisi Pandemi Covid 19, sehingga peneliti tidak bisa melakukan 10 tahapan penelitian tersebut.

Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dilakukan mengacu pada tiga fokus, yaitu : (1) tahapan konseling kelompok realitas, (2) spesifikasi sesi konseling kelompok realitas, dan (3) kegiatan konseling kelompok realitas, akan dilakukan melalui lima tahap, sebagai berikut :

1. **Tahap Penelitian dan Pengumpulan data (*Research and Information Collection)***
   a. Tahapan konseling kelompok realitas

      Pengembangan model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T, disusun atas dasar proses analisis data yang diperoleh pada bagian A. Pada penelitian ini model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dikembangkan berdasarkan pendapat Glasser (1998).

Glasser menjelaskan bahwa seorang konselor realitas harus memahami teknik dan prosedur konseling realitas. Dalam setting kelompok, konseling realitas dipimpin oleh seorang konselor dapat menerapkan konsep konseling dengan berbagai cara. Fokus utama konseling realitas adalah untuk membantu klien mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka, menerapkan cara yang lebih baik untuk memenuhi kebutuhan mereka dan mengubah cara berprilaku yang tidak pantas atau merusak (Glasser, 2011 dalam Mulawarman, 2020).

Tahapan konseling realitas dalam setting kelompok tidak dijelaskan secara tegas oleh Glasser, Glasser lebih fokus menegaskan konsep dasar konseling realitas itu sendiri. Oleh karena itu peneliti menggunakan tahapan konseling kelompok secara umum yang dikemukaan oleh para ahli konseling. Pengembangan model layanan konseling kelompok realitas hampir sama dengan langkah-langkah layanan konseling kelompok secara umum. Pendapat ahli tentang langkah-langkah tahapan konseling kelompok terdapat keragaman. Corey (2016) mengelompokkan tahapan proses konseling menjadi beberapa tahap, yaitu :

1) Tahap awal : pengembangan kelompok, meliputi tahap 1 : pra kelompok/pembentukan kelompok (*Pregroup*), tahap 2 : Orientasi dan Eksplorasi (*Initial Stage-Orientation and Exploration)*), tahap 3: Transisi (*Transition Stage*),
2) Tahap lanjut : pengembangan kelompok (*Later Stages in the Development of a Group*), meliputi : tahap 4: tahap bekerja (*Working Stage*),
3) Tahap akhir, meliputi tahap 5 : tahap akhir (*Final Stage*), tahap 6: pasca kelompok : evaluasi dan tindak lanjut (*Postgroup Issues-Evaluation and Follow-UP*).

Jacobs, Masson, Harvil & Schimmel (2012, dalam Wibowo, 2019) mengelompokkan tahapan proses kelompok menjadi tiga tahap, yaitu :

tahap permulaan(*beginning stage*), tahap pertengahan atau tahap kerja *(middle stage or working stage*) dan tahap pengakhiran atau tahap penutupan (*ending or working stage*). Sementara itu Gladding (1995, dalam Wibowo 2019) mengelompokkan proses konseling menjadi empat tahap, yaitu tahap permulaan kelompok (*beginning a* group), tahap transisi dalam kelompok (*the transition stage*), tahap bekerja dalam kelompok (*the workong stage in a group*) dan tahap terminasi kelompok (*termination of a group*).

Dari berbagai *pendapat* para ahli di atas, dapat dipahami bahwa penjelasan ahli terkait tahapan proses konseling kelompok menunjukkan adanya persamaan walaupun dalam mengklasifikasikan ada perbedaan. Tahapan layanan konseling kelompok realitas sama dengan tahapan layanan konseling kelompok pada umumnya, perbedaannya terletak dalam isi karena menggunakan pendekatan konseling tertentu.

Pada model konseling realitas yang dikembangkan menggunakan 5 tahapan pokok yang sudah mewakili tahapan yang lainnya yaitu : (1) tahap pra konseling, (2) tahap pembentukan, (4) tahap kerja/kegiatan, (4) tahap pengakhiran dan (5) tahap pasca layanan.

b. Spesifikasi Tahapan Konseling Realitas

Wubbolding (dalam Corey, 2008) menjelaskan suatu system yang dinamakannnya “system WDEP” sebagai prosedur utama yang dapat digunakan dalam praktek konseling realitas di-akronimkan dengan WDEP. W (*want)*= eksplorasi kebutuhan konseli, D (*doing and direction*) = mengidentifikasi arah dan tujuan dari total behavior, E (*evaluation)*= evaluasi diri, dan P (*planning)* = melakukan perencanaan untuk memenuhi kebutuhan, untuk menggambarkan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek konseling realitas.

Untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T, seorang konselor perlu memahami tahapan, konsep dan prosedur layanan konseling realitas dengan menggunakan kerangka kerja WDEP.

Adapun tahapan khusus dari konseling realita “WDEP” teraplikasikan pada tahap kerja dalam konseling kelompok.

c. Uraian Kegiatan Konseling

Pada kegiatan konseling kelompok diuraikan kegiatan yang dilakukan pada setiap tahapan konseling. Dalam model pengembangan ini diuraikan secara rinci dan fokus kegiatannya adalah melalui prosedur WDEP pada konseling realitas diharapkan dapat meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMA Negeri 1 Sumatera Barat.

2. Perencanaan (*Planning*)

Tahap perencanaan dilakukan sesuai dengan dasar teori dan analisis yang telah dilakukan sebelumnya. Model layanan konseling kelompok realitas dirancang sesuai kebutuhan yaitu untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat. Model layanan ini dikembangkan menjadi 10 kali pertemuan/sepuluh sesi kegiatan konseling. Pengembangan model layanan konseling kelompok realitas direncanakan mengacu pada tiga fokus, yaitu : (1) tahapan konseling kelompok realitas, (2) spesifikasi sesi konseling kelompok realitas, dan (3) kegiatan konseling kelompok realitas.

Untuk memudahkan dalam penggunaan model layanan konseling realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T ini, peneliti merencanakan membuat buku panduan pelaksanaan model layanan, rencana pelaksanaan layanan (RPL) sebanyak sepuluh kali pertemuan/sepuluh sesi dan melampirkan *hand out* materi yang diberikan pada kegiatan layanan konseling kelompok realitas terkait dengan materi konsep dasar konseling realitas dan aspek-aspek yang membentuk resiliensi diri.

Adapun desain pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat diuraikan sesuai tahapannya, sebagai berikut :

Tabel 5 . Desain pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas

Tahapan Konseling	Spesifikasi Sesi Konseling	Kegiatan Konseling Kelompok	Jumlah Sesi
Tahap Persiapan-Pra konseling (Pregroup)	Konselor menyeleksi dan menetapkan anggota kelompok berdasarkan kegiatan *need assesment*. Selanjutnya pada tahap ini konselor juga mempersiapkan materi yang akan dibahas dalam konseling dan media yang akan digunakan. Anggota kelompok adalah siswa Adem 3T kelas X		
Tahap Pembentukan,	a. Perkenalan dan membangun	a. Pemimpin kelompok menentukan struktur	Satu sesi

Orientasi dan Eksplorasi (*Initial Stage-Orientation and Exploration)*	hubungan b. Eksplorasi masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok	kelompok, bentuk kegiatan, jumlah sesi dan durasi waktu setiap sesi b. Menjelaskan tujuan kelompok dan azas-azas konseling (azas keterbukaan, kesukareaan, kegiatan dan kerahasiaan) c. Menjalin keakraban antara anggota dengan pemimpin/pendamping kelompok dan antara anggota dengan anggota lainnya d. Menstimulasi anggota kelompok untuk dapat terbuka terhadap permasalahannya e. Mempersilahkan anggota kelompok untuk dapat terbuka terhadap permasalahannya. f. Memberikan *pretest* kepada anggota	

		kelompok	
Tahap Kerja (*Working Stage*)	Melaksanakan kerangka kerja W (*Want*)	a. Mengidentifikasi keinginan dan harapan dari setiap anggota (*basic need)* kelompok dan cara mereka memenuhinya *a.* Mengidentifikasi konflik antara (*basic need dan real world)*	Tiga sesi
	Melaksanakan kerangka kerja D (*Doing-Direction*)	a. Mengidentifikasi total behavior anggota kelompok b. Mendorong anggota kelompok untuk focus pada apa yang mereka lakukan dengan sadar mengendadlikan perilaku mereka, menentukan pilihan dan dapat mengubah hidup mereka disama yang akan datang	Dua sesi
	Melaksanakan kerangka kerja E (*Evaluation*)	a. Mengidentifikasi perilaku baru b. Mengevaluasi strategi untuk mencapai	Satu sesi

		perilaku tersebut	
	Melaksanakan kerangka kerja P (*Planning*)	a. Membantu konseli mengidentifikasi pilihan yang membawa kegagalan menjadi pilihan yang sukses b. Mengevaluassi rancangan setiap anggota bersama kelompok	Dua sesi
Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)	Menitik beratkan pada penerapan hasil kegiatan kelompok pada kehidupan sehari-hari dan mengakhiri kegiatan	a. Melakukan diskusi capaian prilaku anggota k b. elompok c. Memberi penguatan pada anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap prilaku barunya.	Satu sesi
Tahap Pasca layanan	Menitikberatkan pada evaluasi dan tindak lanjut kegiatan	a. Melakukan penilaian proses b. Melakukan penilaian hasil	Pada setiap sesi kegiatan

3. Pengembangan Produk (*develop preliminary form of product*)

Pada tahap ini hasil analisis, perencanaan dan desain produk menjadi objek yang sangat penting. Berdasarkan tahap perencanaan yang sudah dilakukan, maka dikembangkan produk pengembangan berupa model layanan konseling kelompok realitas yang memuat, tahapan, spesifikasi sesi konseling dan kegiatan layanan konseling kelompok. Adapun tahapan khusus dari konseling realitas "WDEP" teraplikasikan pada tahap kerja dalam model konseling kelompok ini.

Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T, diuraikan secara jelas sebagai berikut :

a) Tahap persiapan-pra konseling (*Pregroup*)

Sebelum memasuki kegiatan konseling kelompok, yang harus dilakukan oleh seorang konselor adalah menyaring calon anggota kelompok dan menetapkan jumlah anggota kelompok (Wibowo, 2019). Selanjutnya Corey (2008) menjelaskan bahwa jika seorang konselor menginginkan kelompoknya menjadi sukses, maka perlu mencurahkan banyak waktu untuk merencanakannya.

Dalam penelitian ini konselor menyeleksi dan menetapkan anggota kelompok berdasarkan kegiatan *need assesment*. Selanjutnya pada tahap ini konselor juga mempersiapkan materi yang akan dibahas dalam konseling dan media yang akan digunakan.

b) Tahap Pembentukan, Orientasi dan Eksplorasi (*Initial Stage-Orientation and Exploration)*).

Pada tahap ini, konselor sudah masuk tahap permulaan dalam konseling kelompok. Salah satu pertimbangan terpenting untuk sesi pertama ini adalah bagaimana memulai kegiatan konseling kelompok. Adapun spesifikasi sesi konseling pada pertemuan pertama ini adalah perkenalan dan membangun hubungan, eksplorasi masalah yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Tahap pembentukan ini dilakukan satu kali pertemuan/satu sesi.

Aktifitas pada kegiatan konseling kelompok adalah sebagai berikut : (a) pemimpin kelompok menentukan struktur kelompok, bentuk kegiatan, jumlah sesi dan durasi waktu setiap sesi, (b) menjelaskan tujuan kelompok dan azas-azas konseling (azas keterbukaan, kesukareaan, kegiatan dan kerahasiaan), (c) menjalin keakraban, (d) menstimulasi anggota kelompok untuk dapat terbuka terhadap permasalahannya, (e) mempersilahkan anggota kelompok untuk dapat terbuka terhadap permasalahannya, (f) mengidentifikasi harapan anggota kelompok tentang masa depan, apa impian terbesar dalam hidupnya, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, dukungan orang tua terhadap keinginan dan harapannya. Strategi yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi adalah anggota kelompok menggambarkannya dalam kertas chart, anggota dibagi menjadi 3-4 orang dalam satu kelompok, (g) Pada tahap ini konselor juga melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen resiliensi diri siswa.

Pada tahap permulaan ini, konselor sangat diharapkan mampu membina keakraban dengan anggota kelompok (siswa Adem3T). Siswa adem 3T yang memiliki resiliensi diri rendah cenderung menutup diri, belum percaya diri dan masih mengalami kesulitan membina hubungan dengan lingkungan baru.

c) Tahap Kerja (Working *Stage*)

Tahap kerja merupakan inti dari kegiatan konseling kelompok. Fokus dari tahap ini adalah tindakan yang dilakukan untuk menangani permasalahan anggota kelompok. Dalam praktek konseling kelompok realitas ada dua komponen utama yang perlu dipenuhi yaitu perlunya lingkungan konseling yang kondusif dan nyaman serta adanya prosedur yang bisa menyebabkan perubahan perilaku anggota kelompok (Corey, 2008, Masril, 2016).

Oleh karena itu seorang konselor/pemimpin kelompok perlu menciptakan lingkungan yang kondusif dan nyaman sehingga anggota kelompok menikmati dan kegiatan konseling kelompok menjadi menyenangkan. Kemudian konselor perlu memahami prosedur yang akan

dilakukan yang menyebabkan terjadinya perubahan perilaku anggota kelompok.

Spesifikasi sesi konseling pada tahap Kerja/kegiatan ini adalah pemimpin kelompok melaksanakan kerangka kerja konseling kelompok realitas "WDEP", yang mana arah konseling kelompok realitas pada model ini adalah meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Berikut adalah uraian dari komponen prosedur WDEP.

1) Want

Konselor mengeksplorasi gambaran diri konseli/siswa Adem 3T terkait dengan keinginan, kebutuhan, dan persepsi mereka. Konseli didorong untuk mengenali keinginan dalam memenuhi kebutuhannya. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap gambaran dalam hidupnya, termasuk apa yang diinginkan dari keluarga dan lingkungan sekitarnya. Wubbolding (dalam Mulyawarman, 2020) menjelaskan bahwa setidaknya minimal ada tiga komponen yang perlu dieksplorasi ketika masuk di tahap "W", yaitu *want* (keinginan), *needs* (kebutuhan), *and perception* (persepsi). Ketiga komponen tersebut diistilahkan *quality world*. *Quality world* adalah dunia ideal yang diinginkan atau diharapkan oleh konseli.

Menurut Glasser agar dapat mengungkapkan keinginan anggota kelompok konselor perlu memberikan pertanyaan yang spesifik dan *to the point.* Kepada anggota kelompok diberikan pertanyaan seperti" Apa yang Ananda inginkan dari hidup Ananda?", Apa yang Ananda inginkan dari keluarga Anda, dari Teman-temanmu?', " seperti apa kehidupan asrama yang Ananda inginkan? Apa yang Ananda inginkan dari sistem pembelajaran di sekolah?, Apa yang Ananda harapkan dari Pembina asrama? Apa impian terbesar dalam hidup Anda?', "Seberapa besar Anda menginginkannya?" Apa yang mungkin dapat menghambat keinginan Anda tersebut?", Apa Anda yakin sudah memiliki impian masa depan?". Seiring dengan itu anggota kelompok diajak untuk membaca kembali gambar yang ada pada chat yang mereka buat pada sesi 1.

Prosedur “W” dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan/ tiga sesi, dengan pertimbangan pada tahap *Want* ini banyak hal yang harus diungkap oleh konselor terkait dengan *quality work* konseli.

2) Doing-Direction

Tahap *Doing-Direction* dilakukan sebanyak dua kali pertemuan/dua sesi. Pada tahap ini, anggota kelompok diminta untuk melihat perilaku mereka saat ini untuk menentukan apakah yang mereka lakukan sejalan dengan apa yang mereka inginkan, atau sebaliknya justru semakin menjauh. Pada tahap ini kegiatan konseling kelompok yang dilakukan adalah : (1) pemimpin kelompok mengidentifikasi total *behavior* anggota kelompok, (2) mendorong anggota kelompok untuk fokus pada apa yang mereka lakukan dengan sadar mengendalikan perilaku mereka, menentukan pilihan dan dapat mengubah hidup mereka dimasa yang akan datang, dan (3) mengajarkan anggota kelompok tentang total *behavior* yang terdiri dari *doing, thingking, feeling dan physiology*. Pada dasarnya segala sesuatu yang dilakukan oleh konseli untuk memenuhi kebutuhan ini merupakan wujud keseluruhan perilaku (*total behavior*) (Capuzzi, 2016 dalam Mulawarman, 2020). Total *behavior* dalam konteks resiliensi diri berarti bahwa orang yang mampu mengelola total *behavior* berarti mampu bertahan dalam kondisi sulit, memiliki impian dan tujuan yang jelas, optimis, mandiri dan mampu mencari solusi cerdas dari setiap persoalan yang dihapinya

Pemimpin kelompok membantu anggota dalam menggambarkan secara rinci perilaku total mereka (*doing, thinking, feelings*, dan *physiology*). *Doing* mengacu pada pilihan prilaku yang ditunjukkan; *thingking* berhubungan dengan pikiran-pikiran yang muncul; sekaligus cara berfikir terhadap pemenuhan kebutuhan; *feeling* mengarah pada emosi yang dirasakan konseli; dan *fhysiology* berkaitan dengan kondisi fisik yang dialami seiring dengan pemenuhan kebutuhan.

Kesadaran dan pemahaman-diri ini merupakan langkah kunci untuk membuat perubahan. Bentuk pertanyaan yang dapat diajukan adalah:

"Apakah pilihan Ananda ini sesuai dengan yang ingin Ananda tuju? Apakah tujuan Ananda benar-benar bermanfaat bagi Ananda?" (Corey, 2008, dalam Masril, 2016). Apabila konseli mengeluh tentang permasalahan yang dialaminya, misal :

- saya benar-benar tertekan dengan tugas-tugas di sekolah,
- saya merasa tidak nyaman tinggal di asrama,
- saya ingin pindah,
- saya tidak sanggup sekolah disini,

Dalam hal ini konselor realita tidak akan merespon seperti " sudah berapa lama Ananda merasa tertekan dengan tugas-tugas di sekolah?" atau "tugas seperti apakah yang membuatmu sampai tertekan seperti ini?", " sudah berapa lama Ananda merasa tidak nyaman tinggal di asrama?" tetapi lebih kepada respon yang bisa dilakukan konseli untuk mengatasi permasalahan yang dialaminya, seperti "Apa yang sudah Ananda lakukan agar tekanan yang Ananda rasakan dapat menurun dan Ananda bisa belajar lagi?". Hal ini dilakukan konselor untuk mengeksplor alternatif pilihan dari konseli terhadap masalah yang sedang dialami, karena sangat memungkinkan pilihan yang akan diambil bukanlah pilihan efektif (Mulawarman, 2020). Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk fokus pada apa yang mereka lakukan yang dapat mengubah hidup mereka dimasa mendatang.

3) Evaluation

Konseling realitas meyakini bahwa perubahan hidup konseli dapat terjadi jika konseli mau mengubah perilakunya (Sharf, 2012 dalam Mulawarman, 2020). Peran dari pemimpin kelompok pada tahap ini adalah menghadapkan anggota kelompok dengan akibat dari perilaku yang mereka pilih dan mendorong mereka untuk menilai kualitas perilaku tersebut. Anggota kelompok dibimbing mampu mengevaluasi perilaku yang mereka pilih, bertujuan agar mereka mampu menentukan pilihan perilaku baru yang lebih baik. Tahap *Evaluation* ini dilakukan satu kali pertemuan/satu sesi.

4) Planning

Tahap *Planning* dilakukan sebanyak dua kali pertemuan/dua sesi. Pada tahap ini, konselor membimbing anggota kelompok merencanakan perubahan tingkah laku yang lebih baik bagi pencapaian kebutuhannya. Perencanaan dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya.Hasil akhir yang diharapkan adalah membimbing anggota kelompok mengidentifikasi pilihan yang membawa kegagalan menjadi pilihan yang menuju kesuksesan anggota kelompok untuk mencapai impian masa depannya.

Konseling kelompok realitas yang efektif akan menghasilkan perencanaan yang sejalan dengan keinginan dan kebutuhan anggota kelompok, dalam hal ini diharapkan dapat meningkatkan resiliensi diri anggota kelompok sehingga mereka optimis dalam mencapai tujuan hidupnya, siap dengan segala resiko dan tantangan yang akan dihadapinya untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Oleh karena itu konseling terbaik adalah apabila anggota mendapat informasi baru, pemikiran baru dan membantu mereka menemukan cara-cara yang lebih efektif untuk mencapai tujuan dan impian masa depannya (corey, 2008 dalam Masril, 2016).

Kegiatan konseling pada tahap *Planning* ini adalah konselor membantu konseli mengidentifikasi pilihan yang kegagalan menjadi pilihan yang sukses dan mengevaluasi rancangan setiap anggota bersama kelompok. Perencanaan kegiatan yang dilakukan berdasarkan sistem SAMI2C3 (Corey, 2013 dalam Mulawarman, 2020), diuraikan sebagai berikut :

1) *Simple* maksudnya kegiatan yang dipilih mudah dan tidak membebani anggota kelompok.
2) *Attainable* maksudnya kegiatan yang dipilih sesuai dengan kemampuan anggota kelompok
3) *Measureable* berarti rancangan kegiatan yang dapat diukur dan dilihat tingkat ketercapaiannya dan level komitmennya,

4) *Immediately*, kegiatan yang dilakukan tidak boleh ditunda dan dilakukan sesega mungkin,
5) *Involved*, konselor dan anggota kelompoksama-sama terlibat dalam pembuatan rancangan kegiatan,
6) C*ontrol by clien*, konselor bertanggung jawab untuk mengarahkan dan memandu jalannya kegiatan tersebut,
7) *Commitment*, kegiatan yang dilakukan harus berdasarkan komitmen anggota kelompok.
8) *Consistent*, kegiatan yang dipilih dilakukan secara konsisten

Mulawarman (2020) menguraikan untuk mengembangkan rencana yang akan dilakukan oleh anggota kelompok menjadi rencana yang lebih terperinci, konselor dapat mengajukan beberapa pertanyaan, sebagai berikut:

1) Jenis cara spesifik seperti "apa yang Ananda suka sebagai cara untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas hidupmu?
2) Bagaimana cara kamu mendesain rancangan spesifik tersebut supaya dapat berubah?
3) Hal-hal apa saja yang membuatmu untuk terus berkomitmen dalam menjalani rencana-rencana yang telah kamu buat?
4) Jika kamu mengikuti semua rencanamu, kira-kira seberapa besar perubahan yang kamu dapatkan?

d) Tahap *Pengakhiran* (*Termination Stage*)

Spesifikasi sesi konseling pada tahap ini menitikberatkan pada penerapan hasil kegiatan kelompok pada kehidupan sehari-hari dan mengakhiri kegiatan. Adapun kegiatan layanan konseling kelompok adalah melakukan diskusi capaian prilaku anggota kelompok dan memberi penguatan pada anggota kelompok untuk bertanggung jawab terhadap prilaku barunya. Pada sesi ini konselor juga memberikan *post test* kepada konseli dengan menggunakan instrumen resiliensi diri.

e) Tahap Pasca Konseling

Pada tahap ini spesifikasi sesi konseling menitikberatkan pada evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Kegiatan konseling adalah melakukan penilaian proses dan penilaian hasil terkait dengan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Penilaian ini dilakukan pada setiap sesi konseling guna mengevalusi bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling dan hasil yang dicapai dari kegiatan layanan.

Guru BK / Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :

1) Kehadiran siswa/konseli
2) Antusias siswa/konseli dalam mengikuti kegiatan
3) Siswa/konseli menghargai pendapat orang lain (guru dan anggota kelompok lain)
4) Keterlibatan siswa/konseli dalam proses layanan
5) Layanan terselengara dengan menyenangkan
6) Layanan sesuai alokasi waktu

Selanjutnya guru BK/Konselor melakukan penilaian hasil yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang keefektifan layanan dan hasil yang dicapai oleh siswa/konseli yang meliputi : pemahaman, perasaan positif dan rencana yang akan dilakukan setelah mendapatkan layanan.

Pengembangan model layanan konseling kelompok ini diuraikan secara detail pada buku model layanan yang dilampirkan pada tesis ini. Selanjutnya dilakukan uji kelayakan produk model layanan konseling kelompok realitas.

4. Uji validitas ahli (*preliminary fieldtesting*)

Pada tahap ini, dilakukan uji kelayakan produk model layanan konseling kelompok realitas, yang dilakukan oleh tiga orang ahli bidang Bimbingan dan Konseling, yaitu; (1) Dr. Wahidah Fitriani, S. Psi., M.A, (2) Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons, (3) Dr. Ardimen, M.Pd., Kons. Pengumpulan data uji kelayakan dilakukan pada tanggal 10 bulan Juni 2020. Hasil penilaian ahli akan menjadi acuan dalam melakukan revisi terhadap produk, sehingga diperoleh

pengembangan model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T.

Berikut disajikan hasil uji kelayakan ahli berkenaan dengan penilaian terhadap model pengembangan hipotetik layanan konseling kelompok realitas, terlihat pada tabel 6 :

Tabel 6. Hasil Uji Kelayakan Produk oleh Ahli

No	Pernyataan	Rata-rata	Persentase kevalidan	Kategori
1	Kesesuaian konten dengan kebutuhan siswa Adem 3T	4.67	93.33	Sangat layak
2	Kesesuaian konten dengan tingkat perkembangan siswa Adem 3T	4.33	86.67	Sangat layak
3	Penyusunan model layanan untuk membantu siswa Adem 3T meningkatkan resiliensi diri	5.00	100.00	Sangat Layak
4	Kelengkapan komponen model layanan	4.00	80.00	Layak
5	Kejelasan kemampuan yang harus dikuasai oleh siswa	4.00	80.00	Layak
6	Kejelasan setiap tahap kegiatan dalam model layanan	4.67	93.33	Sangat layak
7	Tahapan layanan konseling kelompok realitas	4.67	93.33	Layak
8	Materi model layanan	4.67	93.33	Layak
9	Keterkaitan setiap sesi kegiatan	4.67	93.33	Sangat layak
10	Ketepatan siswa Adem 3T sebagai sasaran pengguna	5.00	100.00	Sangat layak
11	Kesesuaian struktur kalimat dengan tingkat penguasaan siswa Adem 3T	4.33	86.67	Sangat layak
12	Terbantunya guru BK memberikan layanan	4.67	93.33	Sangat layak
13	Keterkaitan rencana layanan dengan aplikasi pelaksanaan layanan	4.67	93.33	Sangat layak
14	Kesesuaian waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan setiap sesi layanan	4.33	86.67	Sangat layak

15	Peran guru BK/Konselor menjadi pemimpin kelompok dalam melaksanakan layanan	4.67	93.33	Sangat layak
16	Jenis/bentuk huruf yang digunakan	4.33	86.67	Sangat layak
17	Ukuran huruf dalam model layanan	4.67	93.33	Sangat layak
18	Penggunaan bahasa menurut kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar	5.00	100.00	Sangat layak
19	Kejelasan kalimat yang digunakan	4.00	80.00	Layak
20	Ketepatan istilah yang digunakan	4.00	80.00	Layak
Jumlah		90.33	90.33	Sangat Layak
Rata-rata		4.52	90.33	

Dari tabel di atas menjukkan bahwa hasil uji kelayakan ahli berkenaan dengan penilaian terhadap model layanan konseling kelompok realitas memperoleh jumlah rata-rata nilai 4.52 dan mencapai 90,33 % tingkat kevalidan, dalam hal ini berarti para ahli memberikan penilaian dan komentar serta saran positif terhadap produk yang dikembangkan. Berdasarkan pertimbangan dari ketiga ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa produk penelitian berupa model layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T ini sangat layak digunakan oleh guru BK/Konselor di SMAN 1 Sumatera Barat.

Untuk kesempurnaan pengembangan model layanan konseling kelompok ini, validator memberikan masukan dan saran. sebagai berikut :

a. Pada kegunaan model perlu disempurnakan petunjuk umum dan petunjuk khususnya.
b. Pada model layanan perlu dilengkapi dengan evaluasi yang jelas
c. Perlu ditegaskan dalam desain model sasaran layanan dengan karakteristik yang jelas.
d. Pada rencana layanan sebaiknya diklasifikasikan antara tugas pemimpin kelompok dan tugas anggota kelompok pada setiap tahapan layanan.
e. Estimasi waktu sebaiknya disesuaikan dengan waktu jam pelajaran di

sekolah.

f. Perlu pemilihan jenis huruf yang fokus, mudah serta menarik dibaca.

5. Revisi Produk (*main product revision*)

Sebagaimana hasil dari uji validasi produk bahwa model layanan ini dinyatakan sangat layak dengan persentase kevalidan 90,33 %. Berdasarkan hasil analisis pada tahap uji kelayakan, masih perlu dilakukan penyempurnaan terhadap model layanan agar model lebih aplikatif dan mudah digunakan oleh guru BK/Konselor di sekolah.

Pada buku model layanan yang dihasilkan memuat tiga bagian, sebagai berikut:

a. Panduan pelaksanaan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat.
b. Rencana pelaksanaan layanan (RPL) konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat.
c. Materi layanan terkait konsep dasar konseling realitas dan aspek-aspek resiliensi diri.

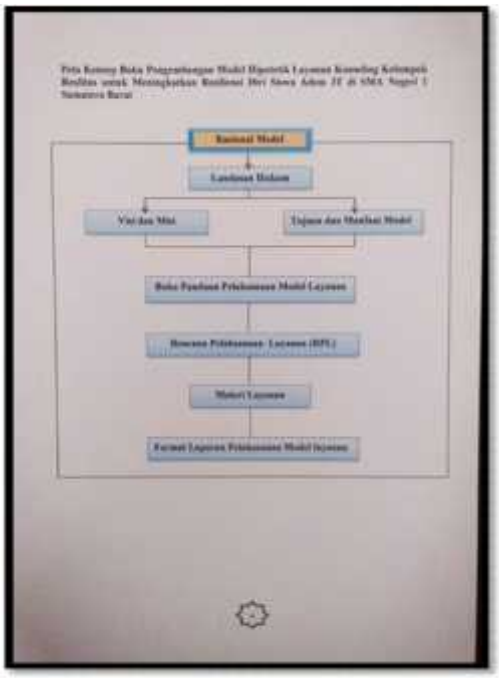
Buku model layanan yang dikembangkan diharapkan mampu menjawab berbagai permasalahan dan sesuai kebutuhan yaitu untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Tampilan buku model dan isi buku juga sangat mempengaruhi penggunaan buku model di lapangan, oleh karena itu peneliti berusaha mendesain model dengan sebaik-baiknya.

Pada gambar dibawah ini, terlihat model buku layanan, peta konsep buku model, daftar isi keseluruhan isi buku model layanan, buku panduan, RPL dan materi layanan.

Cover Buku Model layanan

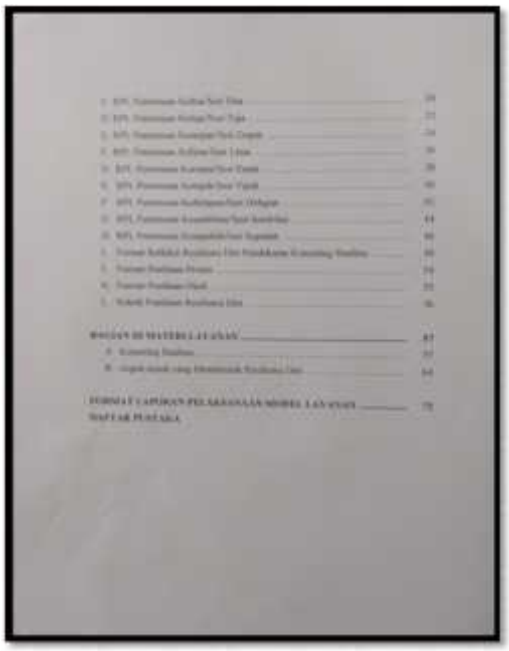


Peta Konsep Buku Model Layanan



Daftar Isi Buku Model Layanan

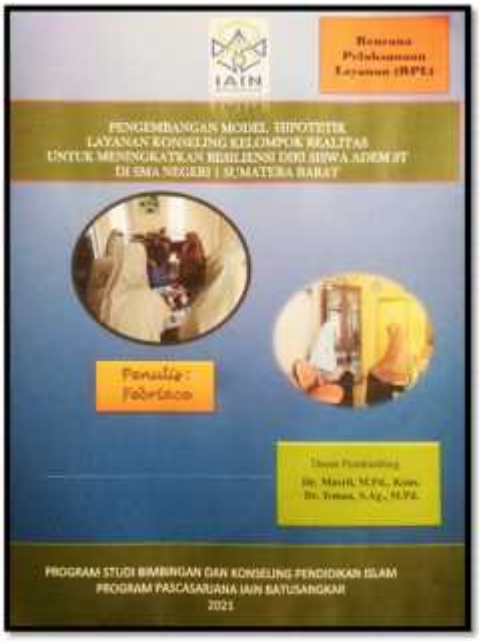




Cover Buku Panduan Pelaksanaan Model



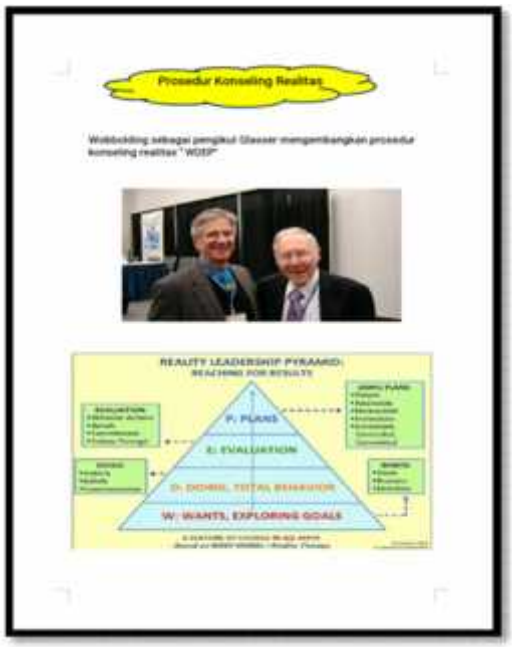
Cover RPL



Cover Materi Layanan



Contoh Isi Materi layanan



C. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi dan analisis data penelitian, maka selanjutnya dikemukaan pembahasan mengenai temuan penelitian sebagai hasil pengembangan produk. Dalam hal ini pembahasan lebih dikhususkan pada kelayakan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T.

Produk yang dihasilkan pada model layanan ini meliputi : (1) Buku panduan pelaksanaan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat, (2) Rencana pelaksanaan layanan (RPL), dan (3) Materi layanan terkait dengan konsep dasar layanan konseling realitas dan aspek-aspek resiliensi diri. Ketiganya menjadi satu kesatuan yang utuh dan tidak terpisahkan dalam tesis ini.

Model dikembangkan sebaik mungkin dengan tujuan penggunakan model ini berdampak signifikan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Sebuah layanan konseling yang telah dilaksanakan dikatakan berhasil dapat dilihat dari dampak atau pengaruhnya. Keberhasilan ditandai dengan perubahan-perubahan dan perkembangan-perkembangan perilaku subjek yang mendapat layanan bimbingan dan konseling (Handayani, 2015). Oleh karena itu peneliti berusaha mengembangkan produk ini sebaik mungkin sesuai dengan kebutuhan siswa Adem 3T yang mengalami masalah resiliensi diri. Dalam penggunaannya diharapkan dapat dilaksanakan dengan efektif dan efesien. Wibowo (2019) menjelaskan bahwa konseling kelompok dapat terlaksana dengan efektif dan efesien apabila semua unsur yang terlibat dalam proses konseling dipandang sebagai sebuah sistem. Komponen-komponen sistem dalam konseling kelompok yaitu variabel *raw input* (siswa/anggota kelompok), instrumental *input* (konselor, program, tahapan dan sarana), *inveromental input* (norma, tujuan, lingkungan sekolah), proses atau perantara yang menyangkut jenis relasi/interaksi, perlakukan, kontak perilaku yang disepakati untuk dikuasai dan diubah, dinamika kelompok, output yaitu bekenaan dengan perubahan perilaku dan penguasaan tugas-tugas

perkembangan serta keberfungsiannya dalam sistem.

Dari penjelasan di atas dipahami bahwa model layanan konseling kelompok dirancang dengan baik yang melibatkan semua sistem sehingga dapat dilaksanakan dengan efektif dan efesien. Diharapkan terjadinya perubahan perilaku dan tercapainya tugas perkembangan siswa. Dengan demikian model layanan yang dikembangkan ini diharapkan dapat meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T.

Model layanan ini disusun mengacu pada tiga fokus pengembangan, yaitu : (1) tahapan konseling kelompok realitas, (2) spesifikasi sesi konseling kelompok realitas, dan (3) kegiatan konseling kelompok realitas. Dalam pengembangan produk ini peneliti berpedoman pada langkah-langkah R and D oleh Borg and Gall. Dalam hal ini peneliti membatasi menggunakan lima langkah dari sepuluh langkah R and D yang dikemukakan oleh Borg and Gall, yaitu Penelitian dan pengumpulan data (*research and informationcollection)*, Perencanaan (*planning*), Pengembangan draf produk awal (*develop preliminary form ofproduct*), Uji validitas ahli (*preliminary fieldtesting*), Revisi produk (*main product revision*) (Mulyatiningsih, 2018).

Dari hasil uji validitas kelayakan model layanan oleh ahli Bimbingan dan Konseling diketahui bahwa kejelasan setiap tahap kegiatan dalam model layanan mencapai kriteria *sangat layak* dengan nilai rata-rata 4,67 dan persentase kevalidan mencapai 93,33% yang berada pada kategori *sangat valid*. Selanjutnya hasil uji kelayakan spesifikasi sesi pada tahapan layanan konseling kelompok realitas mencapai kriteria *sangat layak* dengan nilai rata-rata 4,67 dan persentase kevalidan mencapai 93,33% yang berada pada kategori *sangat valid*. Kemudian hasil uji validitas terkait dengan kegiatan konseling kelompok realitas yang dituangkan dalam rencana pelaksanaan layanan (RPL) atau keterkaitan rencana layanan dengan aplikasi pelaksanaan layanan juga mencapai kriteria *sangat layak* dengan nilai rata-rata 4,67 dan persentase kevalidan mencapai 93,33% yang berada pada kategori *sangat valid*.

Dari hasil yang disajikan pada tahap uji validitas ahli diketahui bahwa model layanan yang disusun secara keseluruhan mencapai kriteria *sangat layak* oleh para ahli, nilai rata-rata keseluruhan pada item yang dinilai mencapai 4,52, dengan nilai persentase kevalidan produk sebesar 90,33% dan berada pada kategori *sangat valid*. Dengan demikian model layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T ini dinyatakan sangat layak digunakan oleh guru BK/Konselor di sekolah. Sementara itu untuk kesempurnaan pengembangan model layanan ini, Validator memberikan komentar dan saran pada aspek kelayakan model yang dinilai. Komentar dan saran dari validator akan dijadikan rujukan untuk menyempurnakan produk penelitian ini. Sehingga produk lebih sempurna, lebih aplikatif dan menarik untuk digunakan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa model layanan ini sangat layak digunakan dan direkomendasikan untuk digunakan di sekolah. Jika model layanan konseling kelompok realitas ini diberikan kepada siswa Adem 3T di SMAN 1 Sumatera Barat, maka dapat meningkatkan resiliensi diri siswa mereka. Oleh karena itu peneliti merekomendasikan penggunaan model ini untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T baik di SMAN 1 Sumatera Barat, juga direkomendasikan kepada sekolah-sekolah lainnya yang memiliki siswa Adem 3T dan tidak tertutup untuk SMA sederajat.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengembangan dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa dikembangkan secara jelas
2. Pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dinilai sangat layak sebagai produk pengembangan model layanan konseling kelompok dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem3T.
3. Untuk kesempurnaan produk, para ahli memberikan komentar dan saran yang menjadi rujukan peneliti untuk melakukan revisi produk sehingga produk menjadi lebih efektif, efesien dan menarik digunakan oleh guru BK/Konselor di sekolah.

Dengan demikian secara umum dapat disimpulkan bahwa rancangan model layanan konseling kelompok realitas yang dihasilkan dinyatakan sangat layak oleh para ahli dan dapat dimanfaatkan oleh guru BK/konselor untuk membantu siswa meningkatkan resiliensi diri mereka.

B. Implikasi

Untuk menghadapi berbagai persoalan diri, siswa perlu memiliki resiliensi diri yang kuat. Di sekolah sangat perlu dikembangkan resiliensi diri siswa agar mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalannya, memiliki daya lentur dalam menyikapi keadaan, mampu merespon secara positif persoalan yang terjadi, mampu bersikap dengan tenang ketika kenyaatan belum sesuai harapan, mampu berjuang lebih gigih untuk mendapatkan hasil belajar lebih baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya, mampu bertahan ketika mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri baik dengan teman sebaya, peraturan sekolah dan cara belajar di sekolah serta

mampu menyelesaikan segala persoalan yang ada dengan solusi cerdas dan kreatif.

Siswa Adem 3T yang berasal dari daerah 3T mengalami kesulitan menghadapi berbagai persoalan dikehidupannya. Untuk menjadikan mereka kuat, mampu bertahan dan siap menghadapi berbagai persoalan hidup maka perlu ditingkatkan resiliensi diri mereka. Oleh sebab itu perlu sebuah tindakan yang dilakukan oleh seorang guru BK/Konselor di sekolah dalam hal ini adalah desain layanan konseling yang cocok untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dapat menggunakan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas ini karena telah teruji kelayakannya oleh para ahli bimbingan dan konseling.

Merujuk pada proses dan hasil pengembangan produk yang dilakukan, maka peneliti perlu menjelaskan kekuatan dan kelemahan produk penelitian ini sebagai berikut :

1. Kelebihan produk penelitian

a. Produk yang dikembangkan merupakan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T menjadi produk pengembangan pertama yang diberikan kepada siswa Adem 3T.
b. Kekhasan produk berkaitan dengan teori layanan konseling kelompok dikembangkan menggunakan pendekatan khusus yaitu pendekatan realitas.
c. Produk yang dikembangkan telah teruji secara empiris dan dapat digunakan dalam pemberian layanan konseling kelompok di SMA.
d. Kehadiran produk ini menambah strategi yang dapat digunakan oleh guru BK/ konselor dalam memberikan layanan konseling kepada siswa.
e. Produk yang dikembangkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan konseling untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

2. Kelemahan produk penelitian

Penelitian ini telah selesai dilaksanakan sesuai dengan kesempatan dan kemampuan yang dimiliki peneliti untuk mencapai hasil karya ilmiah yang optimal. Peneliti menyadari bahwa penelitian pengembangan ini masih memiliki banyak kelemahan, yaitu sebagai berikut :

a. Produk yang dikembangkan belum sampai pada tahap uji coba keterpakaian produk yang diujikan kepada siswa dan guru BK di sekolah, sehingga tidak ada jaminan bahwa produk siap digunakan di sekolah
b. Pada penelitian ini perlu adanya penelitian lanjutan ke tahap uji coba lapangan yang diujikan kepada siswa dan guru BK/Konselor di sekolah, Sehingga produk menjadi lebih sempurna dan siap digunakan disekolah.

C. Saran

Untuk meningkatkan resiliensi diri melalui layanan konseling kelompok realitas ini, peneliti menuliskan beberapa saran berkenaan dengan pemanfaatan dan pengembangan produk lebih lanjut sebagai berikut :

1. Pemanfaaan Produk

a. Produk yang dihasilkan, yaitu model layanan konseling kelompok realitas bukanlah satu-satunya layanan untuk membantu siswa Adem 3T dalam meningkatkan resiliensi diri.
b. Guru BK/Konselor dapat menggunakan pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan resiliensi diri siswa Adem 3T.
c. Kepala sekolah dapat memfasilitasi penggunaan model layanan konseling kelompok realitas di sekolah untuk meningkatkan resiliensi diri siswa, dan model layanan tersebut juga dapat menjadi sumber referensi bagi guru BK/Konselor maupun guru Mata Pelajaran.
d. Peneliti lainnya dapat menyempurnakan penelitian ini dengan melakukan uji coba lapangan untuk melihat efektivitas penggunaan

layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa.

2. Pengembangan Produk Lebih Lanjut

Beberapa hal yang perlu disarankan untuk pengembangan produk lebih lanjut dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Produk yang dikembangkan ini berupa pengembangan model hipotetik layanan konseling kelompok realitas untuk diberikan pada siswa Adem 3T. Penggunaan model untuk selain siswa Adem 3T diperlukan perumusan yang tepat sesuai dengan karakteristik siswa tersebut.
b. Model yang dikembangkan hanya sebatas pada uji kelayakan ahli, untuk itu diperlukan uji coba lapangan untuk melihat efektivitas pemakaian model layanan konseling kelompok realitas dalam meningkatkan resiliensi diri.
c. Materi yang disampaikan pada model perlu dikembangkan lebih lanjut sesuai dengan kebutuhan siswa dan perkembangan zaman.
d. Untuk menunjang keterpakaian model layanan konseling kelompok realitas ini, perlu dilakukan pengembangan yang lebih baik sehingga penggunaannya lebih efektif, efesien dan menarik.