



**KONSELING RELITAS UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI SISWA:  
LITERATURE REVIEW**

**Rachman Hakim<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>, Zadrian Ardi<sup>3</sup>**

**Universitas Negeri Padang**

**Email:** [rachmanhakim.cmt@gmail.com](mailto:rachmanhakim.cmt@gmail.com), [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id), [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

**ABSTRAK**

Saat ini, sejumlah besar siswa masuk dalam kategori memiliki tingkat ketahanan yang rendah; Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang mengambil pendekatan konseling realitas. Pengembangan resiliensi yang lebih besar di kalangan siswa adalah tujuan dari implementasi konseling realitas. Dalam penelitian ini, digunakan metode studi literatur dengan pendekatan pengumpulan data yang memanfaatkan tinjauan berbagai referensi yang terhubung. Pelaksanaan treatment dengan menggunakan konseling realita dinilai efektif, berdasarkan hasil berbagai penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah menerima treatment dengan menggunakan konseling. Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan konseling realitas sebagai sarana untuk mengatasi resiliensi individu menghadirkan tantangan sekaligus peluang bagi pendidik BK untuk menyesuaikan dan mengembangkan kompetensinya sejalan dengan pergeseran norma budaya dan kemajuan inovasi teknologi. Serta dapat membantu siswa untuk meningkatkan resiliensi dirinya.

Kata kunci: konseling realitas, resiliensi, siswa.

**PENDAHULUAN**

Remaja adalah orang yang baru saja mengambil langkah pertama menuju kedewasaan dan menyadari mana yang benar dan mana yang buruk, sadar akan lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima identitas apa yang telah diberikan Tuhan kepadanya. , dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam dirinya. Remaja mampu mengembangkan semua potensi yang ada dalam dirinya karena mereka baru saja mengambil langkah awal menuju kedewasaan. memisahkan diri (Jannah, 2016). Pemuda hari ini diharapkan siap dan mampu menghadapi hambatan yang ada dalam kehidupan dan pergaulan. Menurut Hurlock (1993), masa remaja seseorang merupakan tahap terpenting dalam hidupnya karena menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja dan pada akhirnya menentukan tingkat kedewasaan mereka ketika mencapai usia dewasa.

Setiap tahap kehidupan seseorang dilengkapi dengan serangkaian tanggung jawab perkembangan yang unik yang harus dipenuhi. Individu sering menemukan diri mereka menghadapi hambatan, apakah itu tantangan, kesulitan, bencana, atau apa pun yang dapat disebut sebagai kesulitan dalam upaya mereka untuk menyelesaikan tugas perkembangan yang diberikan kepada mereka. Individu perlu memiliki kapasitas untuk secara konstruktif beradaptasi dengan masalah, bertahan di bawah tekanan, dan bangkit dari keterpurukan agar mampu menghadapi kesulitan secara efektif, karakteristik ini umumnya disebut sebagai resiliensi.

Grotberg (Maharani dan Hartati, 2021) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengatasi, dan memperbaiki atau mengubah diri sendiri sebagai akibat dari kesulitan atau kesulitan dalam hidup. Definisi ini mendukung pendapat yang disajikan di atas. Orang yang tangguh adalah orang yang mampu melindungi diri dari atau mengurangi keparahan efek negatif yang ditimbulkan oleh kesulitan. Menurut Wirastania, et al. (2021) definisi resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam kondisi yang merugikan sambil mempertahankan keadaan psikologis yang sehat dan stabil.

Resiliensi ialah kemampuan individu untuk menerima dan menemukan solusi atas berbagai tantangan yang telah mereka hadapi di masa lalu, sedang dihadapi, dan akan terus dihadapi selama mereka hidup. Ketangguhan sangat penting bagi remaja karena mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan keadaan baru dan menghadapi kesulitan yang sulit agar berhasil menyelesaikan tujuan perkembangan mereka. Selain tantangan yang menyertai perubahan tugas perkembangan, remaja sering menghadapi tantangan di kelas. Menurut Ainiah dan Khusumadewi (2018), orang yang memiliki resiliensi yang tinggi akan mampu menghadapi dan melewati situasi yang penuh tantangan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Masih banyak siswa usia remaja yang memiliki tingkat resiliensi diri yang kurang baik, seperti yang terlihat dari kenyataan di lapangan. Misalnya, seorang anak yang tidak mau menerima kenyataan dari situasi keluarganya atau nilai akademik rendah, pada akhirnya akan memutuskan bahwa dia tidak ingin pergi ke sekolah dan malah akan memilih untuk bolos sekolah. kegiatan negatif seperti minum-minum, bolos sekolah, dan perilaku lainnya. Ini adalah bentuk pengalihan dari kesulitan atau kekecewaan dalam kehidupan sehari-hari, merasa terputus dari perhatian dunia sekitar, dan tidak mampu mengatasi tekanan yang diberikan dunia sekitar.

Siswa yang kurang resilien jadi tidak bertanggung jawab atas komitmen mereka, memiliki prestasi akademik yang lebih buruk, tidak mampu mengatasi tantangan yang ada dalam hidup mereka, dan tidak mampu bangkit dari keadaan yang sulit. Faktanya, kecanduan zat kimia dan peningkatan risiko bunuh diri adalah dua hasil yang paling mungkin terjadi jika siswa memiliki tingkat ketahanan atau resiliensi yang buruk.

Bantuan atau bentuk intervensi lain perlu diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah sehingga mereka dapat mengalami lebih sedikit hasil negatif. Pemanfaatan taktik dari bidang konseling realitas dalam layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu metode yang dipandang bermanfaat untuk mendongkrak tingkat resiliensi siswa. Sebuah metode yang dikenal sebagai terapi realitas adalah metode yang menekankan pada saat ini dan di sini dan menganggap orang sehat secara mental jika mereka mampu mematuhi apa yang dikenal

sebagai prinsip "3R", yaitu Hak, Tanggung Jawab, dan Realitas. Menurut Latipun (Wirastania & Farid, 2021), gagasan dalam metode konseling realitas adalah pembentukan identitas yang berhasil terjadi ketika individu mampu mencapai tujuannya.

Tumbuh dengan rasa tanggung jawab dan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri adalah komponen penting dari pekerjaan yang harus dilakukan untuk mewujudkan identitas sukses ini. Ketika seorang individu terlibat dalam teknik ini untuk konseling realitas, mereka lebih cenderung menciptakan identitas yang sukses. Mengembangkan rasa tanggung jawab dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri sebagai prasyarat untuk memulai perjalanan mewujudkan identitas sukses ini adalah langkah pertama dalam perjalanan itu.

Pelaksanaan layanan konseling realitas sebagai bagian dari upaya peningkatan rasa kemandirian siswa diharapkan dapat meningkatkan rasa kemandirian pada diri siswa. Resiliensi ditandai dengan berkembangnya pola pikir yang realistis; memiliki tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan dalam menjalani kehidupan; dan memiliki kemampuan untuk merencanakan tindakan yang akan dilakukan dimasa yang akan datang yang dapat tepat untuk mencapai tujuan utama dalam menjalani kehidupan. Pelaksanaan konseling realita ini dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok, kondisi ini disesuaikan dengan konseli yang memiliki permasalahan resiliensi.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, digunakan metode studi literatur dengan pendekatan pengumpulan data yang memanfaatkan tinjauan berbagai referensi yang terhubung. Jurnal, publikasi ilmiah, buku, dan beberapa hasil studi sebelumnya adalah beberapa sumber referensi yang digunakan. Ini semua berguna dalam membangun landasan teoretis untuk konseling resiliensi dan realitas.

Menurut Zed (Prawitasari, 2020), langkah-langkah melakukan penelitian kepustakaan adalah sebagai berikut: a) memiliki gambaran umum tentang topik penelitian; b) mencari referensi umum yang mendukung topik; c) fokus penelitian; d) menemukan dan mengumpulkan literatur yang diperlukan dan mengklasifikasikan bahan bacaan; e) membaca dan membuat catatan penelitian; f) mengkaji dan memperkaya kembali bahan bacaan; dan g) mengklasifikasi ulang bahan bacaan dan mulai menulis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut Fernanda Rojas dalam Hidayah (2020), resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara terampil menghadapi masalah atau tekanan yang muncul dalam hidupnya. Orang yang resilien mampu menerapkan pola adaptasi yang konstruktif ketika menghadapi perubahan dan masalah baru yang muncul di setiap tahap perkembangannya. Desmita menyatakan dalam Khomsah (2018) bahwa resiliensi harus dianggap sebagai kekuatan fundamental karena merupakan dasar dari semua sifat karakter yang baik dalam proses pembentukan kekuatan emosional dan psikososial individu.

Dengan kata lain, salah satu hal yang menentukan karakter seseorang adalah tingkat resiliensinya. Ketika orang mampu bertahan melalui kesulitan hidup biasa, mereka akan

mengembangkan karakteristik yang kuat secara emosional dan psikososial. Akibat banyaknya aktivitas perkembangan dan perubahan yang dialami remaja, tidak menutup kemungkinan remaja menghadapi rintangan baru yang dapat menimbulkan masalah. Selain tantangan yang menyertai perubahan tugas perkembangan, remaja sering menghadapi tantangan akademik.

Menurut Reivich dan Shatte (Wahyudi et al, 2022), terdapat berbagai komponen yang berkontribusi terhadap tingkat resiliensi seseorang. Komponen tersebut adalah sebagai berikut: pertama, regulasi emosi; kedua, kontrol impuls; ketiga, optimisme individu; keempat, self-efficacy; kelima, analisis kasus; keenam, empati; dan ketujuh, menjangkau orang lain.

Namun menurut Schoon (Primary, 2020), ada unsur tambahan yang mempengaruhi resiliensi seseorang. Faktor-faktor tersebut, yang meliputi masalah individu, keluarga, dan masyarakat, adalah sebagai berikut: Pertama-tama, ada yang disebut Faktor Individu, yang berasal dari individu itu sendiri berupa kemampuan dan potensi, seperti konsep diri seseorang, harga diri, tingkat kompetensi sosial yang dimiliki seseorang, dan kemampuan kognitif seseorang. Harapan yang dipupuk dalam diri seseorang juga dapat berkontribusi pada pengembangan resiliensi pada orang tersebut. Faktor kedua dikenal sebagai Faktor Keluarga, dan dipengaruhi oleh anggota keluarga, terutama orang tua. Anggota keluarga individu lainnya memainkan peran penting dalam membangun resiliensi yang baik bagi mereka, selain pengaruh orang tua yang telah disebutkan. Lingkup sosial individu, yang meliputi hubungan individu dengan masyarakat yang dia ikuti atau berada di sekitarnya, merupakan sumber dari faktor ketiga individu, yang dikenal sebagai faktor komunitas. Aspek positif atau negatif dari masyarakat mungkin memiliki efek pada keadaan individu..

Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dianggap bermanfaat dalam meningkatkan kemandirian siswa merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan peningkatan resiliensi siswa. Menurut Suhendri (2018), konseling realitas dapat efektif baik dalam pengaturan satu lawan satu maupun kelompok. Tujuan dari konseling realitas adalah untuk membantu individu mencapai potensi penuh mereka dengan memanfaatkan kombinasi bantuan dari lingkungan sekitar mereka dan dari dalam diri mereka sendiri. Menurut Kurnanto (2018), tujuan dari konseling kelompok realitas adalah untuk menyediakan sarana yang efektif bagi setiap individu untuk memuaskan keinginan mereka untuk menjadi bagian dari suatu kelompok. Menurut Latipun (2006), tujuan konseling realitas adalah agar individu membangun identitas sukses dalam hidup, yang bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan khusus mereka.

Pendapat ini diperkuat dengan berbagai penelitian yang penulis terima sebagai sumber dan referensi dalam melakukan studi literatur. Salah satu penelitian tersebut adalah penelitian Siti Khofifah (2022) yang temuannya menunjukkan adanya peningkatan resiliensi baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok realitas. Penulis mengambil kajian-kajian tersebut sebagai sumber dan referensi dalam melakukan studi literatur. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji Paired T test yaitu uji t diperoleh nilai sig. antara 0,004 hingga 0,587 pada setiap ujian, menunjukkan bahwa konseling kelompok realitas memang berpengaruh terhadap resiliensi remaja yang berasal dari keluarga broken home.

Kajian tambahan yang dilakukan oleh Aniek Wirastania dan Dimas Ardika Miftah Farid (2021) menyimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling realitas dalam proses peningkatan ketahanan diri siswa dinilai efektif. Kesimpulan ini dicapai sebagai hasil dari perubahan yang terlihat pada resiliensi siswa dalam proses menghadapi kondisi saat ini.

Juga sumber lain yaitu penelitian yang dilakukan oleh Qurrotul Ainiah dan Ari Khusumadewi, S.Pd., M.Pd. (2018), dengan hasil analisis diketahui bahwa nilai Z adalah -2,023 dan nilai Asymp memiliki nilai Sig. (1-tailed) nilai 0,021. Jika ditentukan bahwa ambang batas signifikansi, atau, adalah 5%, maka karena 0,021 lebih kecil dari 0,05, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  harus ditolak sedangkan  $H_a$  harus diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa pelaksanaan konseling kelompok realitas di kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo dapat membantu meningkatkan tingkat resiliensi siswa.

Pelaksanaan treatment dengan menggunakan konseling realita dinilai efektif, berdasarkan hasil berbagai penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada diri konseli antara sebelum dan sesudah menerima treatment dengan menggunakan konseling. Perkembangan yang terjadi setelah dilakukannya treatment konseling realitas menunjukkan bahwa adopsi konseling realitas berhasil meningkatkan kemandirian siswa.

## **KESIMPULAN**

Seseorang dikatakan memiliki resiliensi ketika mampu bertahan, beradaptasi, pulih, dan menemukan jalan keluar dari berbagai persoalan dan tekanan yang muncul dalam kehidupan dengan tetap menjaga kerangka berpikir dan sikap yang baik. Regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kasus, empati, self-efficacy, dan menjangkau orang lain adalah komponen yang membentuk orang yang tangguh. Konseling realitas adalah strategi yang berfokus pada kesulitan konseli di masa kini dan menekankan kewajiban konseli. Tujuan konseling jenis ini adalah untuk membantu orang menemukan kebutuhannya dengan memanfaatkan prinsip 3R yaitu realitas, hak, dan tanggung jawab. Pemberian treatment berupa reality konseling merupakan salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk memperkuat resiliensi siswa.

## **Kepustakaan**

- Ainiah, Q., & Khusumadewi, A. (2018). Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri (self resilience) Siswa. *Jurnal BK UNESA*, 9(1).
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Khairunnisa, D. A., & Wahyudi, A. (2021, August). Konseling Realita sebagai Usaha Mengembangkan Resiliensi Siswa. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Khofifah, S. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 2321-2128.

- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53.
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling Cetakan VI*. Malang: Penerbitan UMM
- Maharani, P. C. D. (2021). Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Siswa SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun Pelajaran 2020/2021. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 85-95.
- Pratama, S. W., & Santosa, B. (2020). *Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Prawitasari, I. (2020). Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3(2), 123-130.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*, (11), 63-78.
- Suhendri dan Rakhmawati Dini. 2018. *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta. Magnum Pustaka Utama.
- Wahyudi, A., Setyowati, A., & Siti Partini, S. U. (2020, September). Biblioterapi: Pengembangan Resiliensi Individu di Era Covid 19. In *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling* (pp. 1-7).
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9-13.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9-13.