



Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga *Broken Home* Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang

Siti Khofifah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang,

Email: SKhofifah2001@gmail.com

Abstrak

Latar belakang yang mendorong penelitian ini berdasarkan data awal dari, Angket, Observasi, Wawancara adalah rendahnya resiliensi siswa broken home. Hal ini disebabkan karena siswa berasal dari keluarga yang tidak mendukung proses dalam tumbuh kembangnya, sehingga mengakibatkan anak berperilaku yang tidak bertanggung jawab seperti membolos, tidak yakin dengan masa depan, menarik diri dari lingkungan sosial, nilai akademik rendah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga broken home. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dalam bentuk True Eksperimen Design dengan desain Pretest-Posttest Control Design. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang dengan jumlah 161 siswa, terdapat 6 jumlah kelas. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner tingkat resiliensi yang terdiri dari 68 item pernyataan yang dikembangkan berdasarkan teknik penyusunan skala model Likert. Kelas XI IPA 1 adalah kelas yang dipergunakan untuk tryout sebanyak 24 siswa untuk menguji validitas dan reabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0,923 maka instrumen dinyatakan reliabel. Sampel yang terpilih adalah siswa Broken Home kelas XI berjumlah 10 siswa, dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Kata Kunci: Resiliensi, Konseling Kelompok Realita, Broken Home

Abstract

The background that drives this research based on preliminary data from, Questionnaire, Observation, Interview is the low resilience of broken home students. This is because students come from families that do not support the process of growth and development, resulting in children behaving irresponsibly such as truancy, unsure of the future, withdrawing from the social environment, low academic grades. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of reality group counseling on the resilience of students from broken home families. This type of research is quantitative research in the form of True Experiment Design with Pretest-Posttest Control Design. The population in this study were students of class XI SMA Institut Indonesia Semarang with a total of 161 students, there were 6 classes. The research instrument is a resilience level questionnaire consisting of 68 statement items which was developed based on the Likert model scale arrangement technique. Class XI IPA 1 is a class that is used for a tryout of 24 students to test the validity and reliability with a Cronbach's Alpha value of 0.923, the instrument is declared reliable. The selected sample is 10 students of Broken Home class XI, using purposive sampling technique.

Keywords: Resilience, Reality Group Counseling, Broken Home

PENDAHULUAN

Terjadinya kejadian keluarga *broken home* yang didasari atas berbagai bentuk masalah dan issue yang timbul dalam keluarga sedang marak berada di kalangan masyarakat Indonesia. *Broken home* tidak hanya disebabkan oleh kasus perceraian saja. Ada banyak situasi ataupun kondisi dalam suatu keluarga yang dapat mengantarkan pada status keluarga broken home. Ada pendapat yang menyebutkan bahwasannya broken home ditandai dengan tidak lengkapnya struktur keluarga yang dimiliki individu Chaplin(sholeha 2021 : 2).

Kondisi keluarga yang kurang harmonis akan memberikan dampak negatif terhadap perilaku anak. Tallent (dalam Zuraidah 2016:57) menyatakan bahwa anak yang berasal dari keluarga harmonis akan menganggap rumah sebagai tempat yang menyenangkan, karena semakin sedikit masalah diantara orangtua makin sedikit pula masalah yang dialami anak, jika anak menganggap keluarganya *broken home* maka anak akan terbebani.

Banyak anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga *broken home* yang artinya dengan kondisi keluarga yang tidak baik-baik saja, tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya keluarga yang rukun, damai, dan sejahtera karena sering terjadi keributan serta perselisihan yang menyebabkan pertengkaran dan berakhir dengan perceraian.

Menurut Willis (2013: 66) keluarga *broken home* bisa dilihat baik secara fungsional maupun secara struktural. Secara **struktural** yaitu keluarga yang tidak utuh dikarenakan salah satu orang tuanya meninggal ataupun bercerai, sedangkan secara **fungsional** yaitu orang tua tidak bercerai tetapi hubungannya tidak harmonis. Kondisi dalam keluarga yang dirasakan anak, akan dimunculkan dalam perilakunya dilingkungan luar keluarganya. Pada kenyataannya dalam sebuah keluarga orangtua tidak selalu memberikan dukungan yang positif, pada proses pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Mengingat peran orang tua sangat penting dalam memberikan rangsangan bagi perkembangan kepribadian seorang anak. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan 3 regulasi emosi merupakan faktor protektif dalam resiliensi, keluarga merupakan prediktor yang baik untuk fungsi psikologi yang positif setelah kejadian musibah Garmezy (dalam Poegoeh 2016: 20). Dampak buruk yang ditimbulkan akibat situasi yang *stressfull*, maka diperlukan kemampuan untuk bangkit dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, kemampuan individu untuk bisa bangkit, bertahan, mampu menghadapi serta menyelesaikan permasalahan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi Connor dan Davidson (dalam Azzahra 2017:85).

Resiliensi berkaitan erat dengan level *distress* yang dimiliki oleh seseorang, resiliensi turut berperan penting dalam membantuk individu untuk dapat bertahan dari faktor penyebab *stress*, oleh karena itu resiliensi merupakan hal yang wajib dimiliki setiap individu (Azzahra 2017: 86).Kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam meng-hadapi kesulitan disebut sebagai resiliensi Connor & Davidson (dalam mujahidah dan listiyandini 2018 : 61) Boleh dikatakan pribadi yang resilien adalah pribadi seseorang yang mampu untuk melakukan adaptasi secara positif ketika merasa sedang terpuruk. Murphay (dalam Utami 2013: 55) menjelaskan, karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi adalah cenderung *easygoing* dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik (secara tradisional disebut inteligensi, yang juga meliputi keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu), memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas.

Werner (dalam Desmita 2005: 200) menyatakan bahwa resiliensi digunakan dalam menggambarkan 3 fenomena: (1) anak yang hidup dalam resiko tinggi seperti kemiskinan kronis atau mengalami kekerasan oleh orangtua (2) perceraian orang tua (3) trauma seperti perang saudara. Yusuf (2006:38) menyatakan bahwa keluarga bahagia dapat terwujud apabila, keluarga dapat memerankan fungsinya dengan baik yaitu memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggotanya.

Agar dapat menghindari atau meminimalisir dampak dari keluarga *broken home* resiliensi memiliki peranan yang sangat penting untuk dimiliki baik dari orangtua maupun anak. Dalam hal ini resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang (Desmita 2005:199)

Kenyataan yang terjadi di sekolah yaitu, SMA Institut Indonesia Semarang, ditemukan siswa dari keluarga *broken home* mengalami banyak permasalahan. Hal ini ditunjukan dari data rekap absensi, masalah tersebut diantaranya membolos, tidak disiplin baik dalam kegiatan belajar mengajar, seperti tidak mengerjakan tugas, maupun kedisiplinan waktu yaitu sering terlambat masuk sekolah, tidur ketika sedang berlangsung kegiatan belajar-mengajar, berkata kasar pakaian tidak sesuai dengan ketentuan, nilai-nilai akademik yang cenderung rendah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 September 2021 memastikan, dengan salah satu guru bimbingan dan konseling mengenai siswa dari keluarga *broken home* rata-rata siswa tersebut sering melakukan pelanggaran berupa kedisiplinan, merokok di lingkungan sekolah, menyepelekan guru, mencari perhatian dikelas dengan teman sebaya seperti menjahili, sensitif sehingga menimbulkan perkelahian antar teman karena tidak mampu mengendalikan rasa marah hal tersebut menunjukan bahwa resiliensi para siswa *broken*

home tersebut rendah. Hal ini karena, dengan adanya resiliensi dampak-dampak negatif yang ditimbulkan dapat terminimalisir, selain itu anak dapat mengembangkan dirinya ke arah yang lebih positif.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home*.

Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan dan tujuan penelitian di atas, maka terdapat beberapa manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi ilmiah yang dapat digunakan sebagai referensi pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling secara umum, khususnya pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa *broken home*

b. Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa *broken home*, sehingga hasilnya akan lebih luas dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa melalui konseling kelompok realita ini diharapkan sebagai bahan perbaikan resiliensi diri siswa dari keluarga *broken home*.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai acuan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home*.

c. Bagi peneliti, penelitian ini sebagai tempat untuk mengaplikasikan teori yang sudah diperoleh, mengembangkan kemampuan pemberian layanan konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home*.

Desmita (2013: 228) yang mendefinisikan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang baik individu maupun kelompok, untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan menghilangkan dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Resiliensi berperanan sangat penting bagi individu resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda dengan menguasai kemampuan tersebut seseorang akan memiliki hubungan yang bermakna menurut Reivich dan Shatte (dalam Sri Mulyani 2011: 18-24) tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1) Regulasi emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang meskipun mengalami tekanan. Individu yang resilien menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu untuk mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Terdapat dua hal penting terkait dengan pengaturan emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantunya dalam meredakan emosi dan memfokuskan pikiran-pikiran yang positif. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh pada orang lain.

Seseorang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi, mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Namun tidak semua emosi yang dirasakan individu harus dikontrol. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi baik positif maupun negatif dan tepat merupakan bagian dari resiliensi.

2) Kontrol Terhadap Impuls (*Impuls Control*)

Kontrol terhadap impuls merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan, keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya, kemudian akan membawanya kepada kemampuan berpikir jernih dan akurat.

Kontrol terhadap impuls ini bukan hanya berhubungan erat dengan pengaturan emosi, tetapi juga dengan keinginan tertentu dari individu yang dapat mengganggu serta menghambat perkembangannya. Individu dengan kontrol terhadap impuls yang rendah pada umumnya percaya pada pemikiran impulsifnya yang mengenai situasi

sebagai kenyataan dan bertindak sesuai dengan situasi tersebut. mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif dan berlaku agresif.

Pencegahan ini dapat dilakukan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Individu yang memiliki skor *resilience question* yang tinggi pada faktor regulasi emosi, cenderung memiliki skor *resilience question* yang tinggi pula pada faktor pengendalian impuls.

3) Optimisme (*Optimism*)

Orang yang memiliki resiliensi merupakan orang yang optimis. Optimis berarti memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik. Individu memiliki kontrol dan harapan atas kehidupannya. Individu yang optimis memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam pekerjaan, dan berprestasi di berbagai bidang.

Individu percaya bahwa situasi yang sulit dapat berubah menjadi situasi yang lebih baik, dapat memegang kendali dan arah hidupnya. Hal ini merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa dirinya mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Dikarenakan dengan optimisme yang ada seseorang terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

Optimisme yang dimaksud adalah optimisme realistik, yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Perpaduan antara optimisme yang realistik dan *self-efficacy* merupakan kunci dari resiliensi dan kesuksesan.

4) Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan menganalisis masalah menunjukkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Jika seseorang mampu mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat, maka tidak akan melakukan kesalahan yang sama terus menerus. Kemampuan menganalisis masalah dilakukan individu untuk mencari penjelasan dari suatu kejadian.

Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif yang mampu, mengidentifikasi semua penyebab kesulitan yang menimpa serta tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat demi menjaga *self-esteem* atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. 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 mereka, bangkit dan meraih kesuksesan.

5) Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan individu untuk mampu membaca dan merasakan begaimana perasaan dan emosi orang lain, sehingga individu mampu membaca sinyal-sinyal mengenai kondisi emosional dan psikologis melalui isyarat non-verbal, dan kemudian menentukan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan. Hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. 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. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain, dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal. Individu dengan empati yang rendah cenderung menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain

6) Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan perasaan seseorang mengenai keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah, keyakinan mengalami dan memiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. *Self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seseorang.

Self-efficacy memiliki kedekatan dengan konsep *perceived control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut.

7) Pencapaian (*Reaching Out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup keberanian individu dalam mengatasi ketakutan-ketakutan yang mengancam

dalam kehidupannya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*.

Hal ini dikarenakan, sejak kecil individu telah diajarkan untuk sedapati mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Individu-individu yang lebih memilih untuk memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Mereka memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Menurut Matinka (dalam Lestari 2013:6) *broken home* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suasana keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalannya kondisi keluarga yang rukun dan sejahtera yang menyebabkan terjadinya konflik dan perpecahan dalam keluarga tersebut.

Konseling realitas cocok digunakan dalam situasi individu maupun kelompok menurut Suhendri (2018:115) Tujuan konseling kelompok realita adalah membantu individu untuk mencapai kemampuan seseorang dalam pergantian dukungan lingkungan dan dukungan internal. Kurnanto (2018:81) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok realitas adalah agar setiap individu bisa mendapatkan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan menjadi bagian dari suatu kelompok. Latipun (2006:155) konseling realita memiliki tujuan agar individu mencapai kehidupan dengan *success identity*, yang bertanggung jawab sebagai pemenuhan kebutuhan personalnya. menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah sarana yang efektif bagi penerapan prosedur-prosedur konseling realita. Proses konseling kelompok bisa menjadi agen yang efektif untuk membantu klien dalam melaksanakan rencana serta komitmen, yang ditulis sebagai kontrak khusus dan membacakannya dihadapan kelompok.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *True Experimental Design*, pemilihan metode *Experimental* karena untuk mencapai pengaruh perlakuan tertentu, terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Metode *True Experimental Design* yaitu metode penelitian yang memberikan sesuatu atau lebih kelompok yang belum mendapatkan perlakuan dengan kelompok yang sudah mendapatkan perlakuan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *true-experimental design* karena ada dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2017: 75).

Rancangan model penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Pretest-Posttest Control Group Design. (Sugiyono, 2017:76) menjelaskan desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kelompok kontrol yang berjumlah 5 siswa dan 5 siswa kelompok eksperimen kemudian diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Hasil Pre-test yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Desain yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Pre-test Post-test Control Group Design. Hasil pre-test yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil yang diperoleh dari penelitian mengenai Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga *Broken Home* Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang.

Peneliti memberikan *Pretest* dan *Posttest* kepada 10 siswa *broken home* kelas XI. Pada hasil skor setiap responden dari skala psikologis resiliensi yang diberikan peserta didik, kemudian disusun menjadi interval pengkategorian. Yang dimaksud interval pengkategorian dalam penelitian ini yaitu memiliki rentang skor 1-4 dengan item yang berjumlah 36.

Dari hasil *Pretest* mengenai resiliensi siswa *broken home* kelas XI yang menjadi sampel, maka dapat diketahui bahwa skor terendah dari kelompok eksperimen yaitu 62, sedangkan untuk skor tertinggi yaitu 85. Pada kelompok kontrol skor terendah yaitu 62, sedangkan skor tertingginya yaitu 86. Selain itu rata-rata hasil *Pretest* kelompok eksperimen yaitu 73 dan kelompok kontrol 76.

Penelitian ini memberikan treatment layanan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi

siswa *broken home*, selanjutnya siswa diberikan *Posttest*. Dari hasil *Posttest* dalam penelitian ini dapat digambarkan rekapitulasi dengan tabel sebagai berikut.

Dari hasil *Posttest* mengenai resiliensi siswa *broken home* kelas XI yang menjadi sampel, maka dapat diketahui bahwa skor terendah dari kelompok eksperimen yaitu 96, sedangkan untuk skor tertinggi yaitu 133. Pada kelompok kontrol skor terendah yaitu 74, sedangkan skor tertingginya yaitu 89. Selain itu rata-rata hasil *Pretest* kelompok eksperimen yaitu 107,6 dan kelompok kontrol 80,2

B. Pembahasan

Berikut ini adalah deskripsi pemberian perlakuan konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home* siswa kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang

a) Treatment Pertama

Pertemuan ini dilaksanakan pada hari Senin, 1 Agustus 2022 pada pertemuan pertama dengan topik pembahasan yang digunakan dalam layanan konseling kelompok realita yaitu membahas topik Regulasi Emosi dan Kontrol Impuls, sesuai pada indikator yang pertama dan topik pembahasan tersebut apa itu yang dimaksud dengan Regulasi Emosi Kontrol Impuls, ciri-ciri dan langkah-langkahnya seperti apa. Dalam pertemuan pertama ini peneliti menjelaskan terlebih dulu apa itu layanan konseling kelompok, bagaimana pelaksanaanya. kemudian perkenalan satu persatu untuk lebih akrab dan mengenal satu sama lain, dengan menyebutkan nama dan hobi secara berurutan, setelah perkenalan selesai lanjut pada tahap peralihan dimana pada tahap ini menanyakan kepada anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan lebih lanjut dan memberikan ice breaking supaya dapat mencairkan suasana, guna mencairkan suasana kelompok supaya lebih mencair dan anggota kelompok lebih semangat lagi.

Membahas dua indikator dalam sekali pertemuan dikarenakan kedua indikator tersebut saling berkaitan erat dimana kuatnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dorongan, menunjukkan kecenderungan seseorang untuk memiliki kemampuan regulasi emosi (Reivich Dan Shatte 2002).

Tujuan dibahasnya masalah tentang regulasi emosi dan kontrol impuls adalah siswa dapat tetap tenang ketika menghadapi permasalahan yang terjadi agar bisa fokus pada permasalahan yang terjadi, serta menyesuaikan emosi yang muncul, baik itu sedih, marah dan senang. Siswa memperoleh hal-hal atau pemahaman baru dari layanan konseling kelompok realita. Rata-rata perasaan siswa merasa senang karena mendapatkan hal baru dan merasa sedikit lega setelah mengikuti layanan konseling kelompok realita.

b) Treatment Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Agustus 2022. Dalam pertemuan kedua peneliti kembali menjelaskan tentang pengertian konseling kelompok realita dan tujuannya. Dengan harapan para siswa lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok realita. Pada pertemuan kedua suasana masih sedikit kaku karena beberapa siswa yang diam ketika permasalahan sedang dibahas. Pembahasan pada pertemuan kedua adalah optimisme dan efikasi diri seperti pada pertemuan pertama pertemuan kedua membahas dua indikator karena saling berkaitan.

Tujuannya siswa memiliki, memiliki keyakinan memecahkan masalah-masalah yang dihadapi, dan melaluinya dengan baik di segala situasi serta memiliki keyakinan untuk sukses, keyakinan diri tentang masa depannya, maka dari itu peneliti memberikan instruksi untuk menyusun apa saja rencana-rencana yang akan dilakukan dalam jangka waktu terdekat dan jangka waktu panjang. Peneliti memberikan motivasi kepada para siswa agar tetap semangat menggapai cita-cita dan percaya pada diri sendiri.

Berdasarkan hasil jawaban laiseg pertemuan kedua dengan jumlah siswa 5 orang siswa sudah memahami topik yang dibahas, memperoleh pengalaman baru dan tentu saja pemahaman barus. Memiliki rencana hal-hal yang akan dilakukan setelah konseling kelompok realita.

c) Treatment Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Jum'at, 12 Agustus 2022 Pada pertemuan ketiga suasana sudah terasa lebih hangat, peneliti memberikan ice breaking agar para siswa lebih nyaman tidak malu-malu hingga masing-masing semakin menunjukkan keterlibatannya dan berani terbuka menyampaikan pendapatnya serta masalahnya.

Pada pertemuan ketiga ini peneliti menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan tujuannya agar siswa lebih memahaminya lagi. Masalah yang dibahas adalah masalah yang bersifat pribadi, namun masalah

yang dipilih dalam pertemuan ini berdasarkan dengan indikator resiliensi yaitu kemampuan menganalisis masalah.

Dengan dibahasnya masalah ini diharapkan siswa lebih bisa mengidentifikasi masalah dengan baik, mampu membuat solusi atas masalah yang dihadapi, tidak menyalahkan orang lain atas permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil jawaban laiseg pada pertemuan ketiga hampir semua mampu memahami kemampuan menganalisis masalah. Semua siswa merasa senang dengan layanan realita yang diberikan, juga mengungkapkan mengenai layanan konseling kelompok sebagai pengalaman dan ilmu baru. Sedangkan siswa memberikan saran, pesan untuk peneliti berupa ucapan terimakasih telah memberi layanan konseling kelompok realita. Dari hasil analisis laiseg pertemuan ketiga siswa memahami topik permasalahan yang dibahas, siswa memperoleh pemahaman dan pengalaman baru dari kegiatan konseling kelompok realita. Rata-rata perasaan siswa merasa senang dan lega, siswa menuliskan rencana-rencana yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok realita.

d) Treatment Keempat

Pada pertemuan keempat yang dilaksanakan pada hari Selasa, 16 Agustus 2022, pada pertemuan keempat terlihat siswa lebih antusias, dan aktif dalam berpendapat. Pada pertemuan kali ini pemimpin kelompok menjelaskan kembali mengenai konseling kelompok dan tujuannya. Masalah yang dibahas adalah masalah yang dipilih dalam berdasarkan dengan indikator resiliensi yaitu empati.

Dari hasil proses konseling anggota kelompok mulai menyadari bahwa perilaku-perilaku tersebut dapat menyakiti dan merugikan orang lain terutama orang tua dan bapak/ibu guru, juga teman-teman, perilaku yang selama ini dilakukan, tidak membantu mencapai apa yang diinginkan, konseli dengan sungguh-sungguh berniat memperbaiki/mengubah atas perilakunya.

Dengan dibahasnya masalah ini diharapkan siswa mempunyai kemampuan untuk membina hubungan baik dengan orang lain, mampu memaknai segala bentu perilaku verbal maupun nonverbal, menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan memahami kondisi orang lain.

Dari hasil analisis lasieg hampir semua siswa merasa senang dengan layanan yang diberikan, memahami topik yang dibahas juga mengungkapkan mengenai layanan konseling kelompok sebagai pengalaman dan ilmu baru. Sedangkan siswa memberikan saran, pesan untuk peneliti sudah bagus dan juga memberikan ucapan terimakasih.

e) Treatment Kelima

Pertemuan kelima dilaksanakan pada hari Jum'at , 19 Agustus 2022 pada pertemuan ini siswa sangat aktif dan antusias. Masalah yang dibahas adalah masalah yang bersifat pribadi, namun masalah yang dipilih tetap berdasarkan dengan indikator resiliensi yaitu pencapaian. Tujuan dibahasnya masalah ini diharapkan siswa tidak malu apabila mengalami kegagalan, mampu keluar dari zona nyaman, berani mengoptimalkan kemampuan diri sendiri. Tidak lupa peneliti merefleksi kembali rencana-rencana yang sudah dibuat sehingga kedepannya bisa dicapai dengan baik.

Dari pernyataan-pernyataan konseli selama proses konseling, serta hasil analisis laiseg dapat disimpulkan bahwa konseli (a) mempunyai keinginan-keinginan yang mau diperjuangkan, seperti ingin menjadi sukses dalam belajar, sukses dalam bekerja, menjadi orang yang baik dan disiplin, (b) untuk mencapai apa yang diinginkan itu, konseli berusaha menghindari perilaku-perilaku melanggar tata tertib sekolah, seperti membolos, terlambat masuk kelas, ribut di kelas, tidak mengenakan atribut sekolah secara lengkap, mengabaikan guru saat menjelaskan materi pelajaran di kelas. Itu semua dipahami sebagai bentuk perilaku yang menjauhkan dari sukses.

Hampir semua siswa merasa senang dengan layanan yang diberikan, anggota kelompok juga mengungkapkan mengenai layanan konseling kelompok sebagai pengalaman dan ilmu baru. Pada pertemuan terakhir beberapa siswa banyak yang menyayangkan kegiatan konseling kelompok sudah berakhir. Siswa juga memberikan saran, pesan untuk peneliti berupa ucapan terimakasih dan semangat. Peneliti memberikan penguatan dan motivasi untuk belajar dengan sungguh-sungguh karena mendekati waktu UTS (ujian tengah semester).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga *broken home* kelas XI SMA Institut Semarang. Diketahui mean *pre-test* pada kelompok eksperimen sebesar 73,00 dan untuk kelompok kontrol sebesar 76,40. Setelah diberikan treatment konseling kelompok realita resiliensi meningkat menjadi 107,60 pada kelompok eksperimen.

Peningkatan ini nampak bahwa sebelum treatment, pada indikator regulasi emosi dalam kategori rendah,

setelah dilakukan treatment indikator regulasi emosi naik menjadi kategori tinggi, begitu pula dengan indikator kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Peningkatan tersebut dipengaruhi juga faktor dalam diri siswa itu sendiri yaitu keinginan yang tinggi untuk berubah dan mengendalikan diri untuk mencapai kebutuhan dasar secara bertanggungjawab dan realistik. Teori pilihan (choice theory) menjelaskan bahwa satu-satunya yang bisa dikendalikan untuk mencapai kebutuhan dasar adalah diri sendiri Glasser (dalam Corey 1997). Ini berarti bahwa individu sangat menentukan dalam pencapaian kebutuhan dasar secara realistik dan bertanggung jawab. Individu sendirilah yang memilih bagaimana caranya untuk mencapai kebutuhan dasar secara sehat, tanpa harus melanggar aturan yang berlaku (right) secara bertanggung jawab dan realistik.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa pendekatan konseling kelompok realitas dapat meningkatkan resiliensi siswa broken home salah satunya diketahui siswa (AAD) sudah bisa memaafkan orangtuanya , (APZ) berani untuk presentasi di depan kelas dan sudah tidak terlambat ke sekolah , (NLW) sudah berteman dengan teman satu kelas (RA) behubungan baik dengan ibu (SLAR) membagi waktu belajar dan bermain.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa konseling kelompok realita dapat berpengaruh terhadap resiliensi siswa dari keluarga broken home kelas XI SMA Institut Semarang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dalam penelitian ini membuktikan bahwa terjadi peningkatan resiliensi sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok realita. Hal ini dibuktikan dengan uji t *output Paired T test*, diperoleh nilai sig. sebesar 0,004 dan 0,587 pada masing-masing uji sehingga ada pengaruh konseling kelompok realita terhadap resiliensi siswa dari keluarga broken home. Pada kelompok eksperimen nilai maksimal sebelum *treatment* sebesar 85 dan setelah *treatment* sebesar 133, dengan mean 73,00 untuk *pretest* dan 107,60 setelah *posttest*. Dengan demikian dapat dinyatakan konseling kelompok realita berpengaruh terhadap resiliensi siswa dari keluarga broken home.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra Fatimah. 2017. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol 05, no.01. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewfile/38>
- Desmita, 2005. *Psikologi Perkembangan* , Pt. Remaja Rosdakarya, Jakarta
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling kelompok*. Alfabeta. Bandung
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. UMM Press. Malang
- Lestari, Sri. 2012. *Psikologi Keluarga: Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Poegoeh, Daisy Prawitasari .2016. *Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia*. <https://media.neliti.com/media/publications/70518-ID-peran-dukungan-sosial-dan-regulasi-emosi.pdf>
- Sugiyono. 2016 . *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri dan Rakhmawati Dini.2018. *Pendekatan Konseling*. Yogyakarta. Magnum Pustaka Utama
- Utami, Cecilia Tanti. 2017. *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta Analisis*. Buletin Psikologi, Vol. 25, No.1, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi. Diakses 3 november 2021>
- Willis Sofyan. 2013. *Konseling Keluarga(Family Counseling)*.Alfabeta. Bandung.
- Yusuf Syamsu.2006. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung:Pt. Remaja Rosdakarya
- Zuraidah. 2016. *Analisa Perilaku Remaja Dari Keluarga Broken Home. Kognisi Jurnal*. Vol.1 no.1. Universitas Potensi Utama. <http://e-journal.potensi.utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/154/101>.