

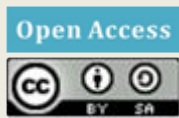
Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa

Aniek Wirastania¹, Dimas Ardika Miftah Farid²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: aniek@unipasby.ac.id¹, dimas.ardika@unipasby.ac.id²

Abstrak

Self-resilience is the ability to continue life after adversity or after experiencing heavy stress is not a fortune, but it describes the existence of certain abilities in individuals. Reality counseling is a system that focuses on current behavior. Therapists serve as teachers and models and confront clients in ways that help them cope with reality and meet basic needs without harming themselves or others. At the heart of reality therapy is the acceptance of personal responsibility, which is analogous to mental health. This study aims to determine how reality counseling can improve students' self-resilience at Unipa Surabaya. This research uses a quantitative approach, with the research method of pretest posttest one group design. The data analysis used was statistical test using SPSS 17. The results showed that all indicators had a significant difference level. This significant difference can be seen from the level of resilience achieved by the counselees. This shows that reality counseling is effective in increasing the resilience of students in facing current conditions.

Keywords : Reality Counseling, Self Resilience, Quasi Experiment



Received : 2021-01-13. Published : 2021-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License
Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan seorang individu dalam bertahan dan stabil, memiliki kondisi psikologis yang sehat saat menghadapi peristiwa yang buruk. Menurut Samuel (Nurinayanti & Atiudina, 2011) resiliensi merupakan kemampuan seorang individu dalam bertahan secara stabil, memiliki Kesehatan psikologi yang baik setelah menghadapi peristiwa-peristiwa yang traumatis. Sedangkan menurut Nurinayanti & Atiudina, 2011) resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kondisi-kondisi yang sulit dan memberikan trauma bagi individu tersebut.

Resiliensi ini merupakan unsur yang dapat mengembangkan kemampuan seorang individu dalam menghadapi kehidupan. Menurut Rutter (Sholichatun, 2012) resiliensi memiliki fungsi yang penting dalam kehidupan seorang manusia, dimana fungsi-fungsi tersebut yaitu mengurangi resiko mendapatkan konsekuensi kehidupan yang negatif setelah terjadi peristiwa yang buruk, mengurangi reaksi negatif tambahan setelah terjadi peristiwa yang buruk dalam kehidupan individu, menjaga harga diri dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi kehidupan, serta melalui resiliensi ini dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berkembang dengan lebih baik. Berdasar pada pentingnya fungsi resiliensi dalam kehidupan seorang manusia, maka suatu hal yang wajib bagi setiap individu untuk dapat mengembangkannya.

Pengembangan resiliensi ini dapat dilakukan dengan memfasilitasi individu dalam proses pengembangannya

Menurut Wolin & Wolin (Kartika, 2011) karakteristik seorang individu yang kemampuan resiliensinya ada tujuh karakter utama. Karakter utama ini dapat membuat individu dapat beradaptasi dengan kondisi masalah yang dihadapinya, memiliki kemampuan mengatasi hambatan-hambatan, pengembangan potensi yang dilakukan dengan maksimal. Tujuh karakter utama resiliensi tersebut adalah berikut ini; a) kemampuan mental dalam bertanya dan menjawab sendiri dengan kejujuran pada diri sendiri, b) kemandirian. c) dapat mengembangkan hubungan yang memiliki kejujuran, d) inisiatif yang didalamnya ada keinginan untuk bertanggung jawab dalam setiap tindakan pada kehidupan yang dijalani, e) memiliki kreativitas yang tinggi dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, f) memiliki kemampuan humoris sehingga dapat menemukan kebahagiaan dalam kondisi apapun. serta g) memiliki moralitas dan keinginan untuk hidup lebih baik dan produktif.

Cara yang dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri pada individu adalah dengan menggunakan satu strategi dalam bimbingan dan konseling. Strategi konseling yang dinilai dapat efektif meningkatkan resiliensi siswa adalah konseling realita. Konseling realita adalah pendekatan yang fokus pada perilaku saat ini. Konselor berfungsi sebagai guru dan model dalam melakukan konfrontasi pada konseli melalui cara khusus yang dapat membantu dalam mengatasi permasalahan serta memenuhi kebutuhan konseli tanpa merugikan pihak manapun. Terapi realita ini memiliki inti pada penerimaan tanggung jawab, dimana kondisi ini dinilai sebagai sehatnya sebuah mental. Terapi realita yang memiliki prinsip dan prosedur dirancang guna membantu para konseli dalam mencapai identitas keberhasilan dan penerapannya dapat dilakukan dalam dunia psikoterapi, konseling, kerja kelompok, pengajaran, pengelolaan lembaga masyarakat. Pendekatan terapi realita ini populer di dunia konseling pendidikan, serta para pekerja rehabilitasi.

Konseling realita merupakan pendekatan konseling yang memandang realisasi perkembangan seorang individu berlandaskan pada pemenuhan prinsip 3 R, yang terdiri atas *Right, Responsibility, and Reality*. Menurut Latipun (2011) konseling realita merupakan sebuah pendekatan yang berdasar pada suatu anggapan dimana adanya kebutuhan psikologis dalam kehidupan seorang individu, dimana kebutuhan pada kehidupan ini adalah identitas diri. Pendekatan konseling realita ini adalah Ketika seorang individu dapat mencapai sebuah identitas sukses. Usaha pencapaian identitas sukses ini adalah dimulai dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab, mampu dalam mencapai kepuasan pada kebutuhan pribadinya.

Pelaksanaan layanan konseling realita dalam usaha untuk meningkatkan resiliensi diri pada mahasiswa diharapkan dapat mewujudkan meningkatnya rasa resiliensi diri pada mahasiswa yang ditandai dengan berkembangnya pola pikir yang realistis, memiliki tanggung jawab terhadap semua tindakan yang dilakukan dalam menjalani kehidupan, serta dapat Menyusun perencanaan tindakan yang akan dilakukan di masa depan dan dapat sesuai guna 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

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Menurut Sugiono (2011) Metode pendekatan kuantitatif pelaksanaannya dilakukan dengan menggunakan proses pencatatan, dan metode analisis data penelitian dilakukan secara eksak melalui uji statistik dari efektifitas konseling realita dalam meningkatkan resiliensi diri pada

mahasiswa. Kegiatan ini dilakukan agar dapat memudahkan pada proses analisis dan menafsirkan hasil pengolahan data penelitian. Quasi eksperimen digunakan sebagai metode penelitian, serta *Pretest Posttest One Group Design* sebagai desain penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 6 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling dari populasi mahasiswa sejumlah 35 orang. Instrumen dalam bentuk angket resiliensi digunakan sebagai media dalam pengumpulan data tingkat resiliensi mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan observasi yang dilakukan di lokasi penelitian didapatkan bahwa resiliensi diri mahasiswa dalam menjalani kehidupan masih kondisi yang bervariasi dan mayoritas pada tingkat yang sedang. Kondisi resiliensi diri yang bervariasi ini adalah suatu yang potensial untuk dilakukan pengembangan guna meningkatkan resiliensi diri mahasiswa dalam menghadapi kehidupan. Peningkatan resiliensi diri mahasiswa ini dilakukan dengan memfasilitasi dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa.

Selama proses penelitian didapat hasil observasi yang memperlihatkan peningkatan rasa resiliensi diri secara umum yang terjadi di lingkungan kehidupan mahasiswa sudah cukup baik. Hal ini terlihat dari pergaulan mahasiswa yang memberikan pengaruh positif dan mereka saling menguatkan satu sama lain dalam menghadapi kehidupan dalam kondisi saat ini. Seperti yang kita pahami, semakin banyaknya pengalaman yang didapatkan mahasiswa dalam menjalani kehidupannya, maka secara signifikan dapat meningkatkan resiliensi diri dalam menghadapi kehidupan.

Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan konseling realita sebagai cara dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa. Konseling realita merupakan pendekatan konseling yang memandang realisasi perkembangan seorang individu berlandaskan pada pemenuhan prinsip 3 R, yang terdiri atas *Right, Responsibility, and Reality*. Pelaksanaan layanan konseling realita dalam usaha untuk meningkatkan resiliensi diri pada mahasiswa diharapkan dapat mewujudkan meningkatnya rasa resiliensi diri pada mahasiswa yang ditandai dengan berkembangnya pola pikir yang realistis, memiliki tanggung jawab terhadap semua tindakan yang dilakukan dalam menjalani kehidupan, serta dapat Menyusun perencanaan tindakan yang akan dilakukan di masa depan dan dapat sesuai guna mencapai tujuan utama dalam menjalani kehidupan. Pelaksanaan konseling dengan menggunakan pendekatan realita dalam penelitian dilakukan dalam 8 sesi pertemuan. Sesi-sesi pertemuan dalam penelitian ini terdiri dari sesi 1 pretest, sesi 2 sampai 7 adalah pelaksanaan treatment, serta sesi 8 posttest. Sesi pretest posttest ini dilakukan kegiatan yang sama yaitu subjek penelitian melakukan pengisian angket resiliensi diri untuk mengukur rasa resiliensi diri, dan saat post test digunakan untuk melihat bagaimana efektifitas konseling realita dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa dalam menghadapi kondisi pandemi saat ini.

Mahasiswa yang mengikuti pelaksanaan treatment dengan menggunakan konseling realita ini ada enam mahasiswa, dimana para mahasiswa ini berdasarkan pada hasil penilaian angket resiliensi diri termasuk pada kategori resiliensi diri sedang dan rendah. Enam mahasiswa yang termasuk pada kategori resiliensi sedang dan rendah adalah AVN, THS, ELS, FRG, BRV, serta CHR. Enam mahasiswa ini membutuhkan perlakuan guna meningkatkan resiliensi diri mereka. Salah satu metode yang dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri adalah dengan melakukan konseling dengan menggunakan pendekatan realita. Perlakuan yang

diberikan dengan konseling realita pada penelitian ini dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi google meet dan berkelompok. Pelaksanaan pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling realita dinilai efektif, kondisi ini dilihat dari hasil dari pretest dan post test yang menunjukkan bahwa ada perkembangan yang signifikan pada diri konseli dari sebelum dilakukan perlakuan dengan menggunakan konseling dengan sesudah diberikan perlakuan dengan memberikan konseling realita. Perkembangan yang terjadi setelah dilakukannya perlakuan konseling realita ini menunjukkan bahwa implementasi konseling realita efektif dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ainia & Khusumadewi (2018) yang menyatakan bahwa penerapan konseling realita efektif terhadap peningkatan resiliensi diri siswa. Perbedaan hasil pretest dan post test angket resiliensi

Tabel I : perbandingan skor pretest dan post test

Responden	Pre test	Post Test	Tingkat Perubahan
AVN	20	28	8
THS	20	25	5
ELS	20	26	6
FRG	25	29	4
BRV	26	30	4
CHR	26	33	7

Efektifitas pendekatan realita dalam layanan konseling terhadap resiliensi diri mahasiswa dapat dilakukan pengujian analisis data menggunakan uji komparasi pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan *Uji Wilcoxon*. Nilai harga W dapat dinilai dengan mengambil nilai yang terkecil dari $W+$ dan $W-$. Kriteria pengujian adalah : terima H_0 jika $\mu_A - \mu_B = 0$ atau tolak H_0 dan terima H_1 jika $\mu_A - \mu_B \neq 0$, hanya jika $W+$ dan $W-$ cukup kecil. Perhitungan ini menggunakan program SPSS for Windows versi 17.

Pengujian statistik diperoleh asymp Sig = 0,027, nilai Asymp. Sig. = 0.001 < α =

0.05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya, terdapat perbedaan skor kreativitas siswa sebelum dan sesudah mengikuti sesi konseling dengan menggunakan pendekatan realita. Berdasarkan pada hasil analisis statistik dapat diketahui bahwa konseling realitas efektif dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa.

SIMPULAN

Resiliensi adalah sebuah kondisi dimana seorang individu mampu untuk pulih dari sebuah keadaan tertekan, dibengkokkan, dan diregangkan. Kondisi rendahnya resiliensi ini juga dialami oleh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dimana beberapa mahasiswa masih memiliki tingkat resiliensi diri rendah terutama dalam menghadapi situasi pandemi saat ini. Salah satu usaha yang dipandang dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa adalah dengan memberikan treatment dengan menggunakan konseling realita. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk konseling kelompok dan dilakukan dengan media google meet. Pelaksanaan perlakuan dengan konseling realita dilakukan secara daring pada 6 mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi diri rendah. Layanan konseling realita dilakukan 8 sesi, yang terdiri atas 1

sesi pretest, 6 sesi perlakuan yang dilakukan dengan konseling kelompok secara daring, serta 1 sesi yang digunakan untuk posttest. Sesi pretest dan posttest para mahasiswa diminta untuk mengisi angket guna melihat tingkat resiliensi diri. Pelaksanaan layanan konseling realita dalam meningkatkan resiliensi diri mahasiswa dinilai efektif karena dapat terlihat dari perubahan yang nampak dari resiliensi mahasiswa dalam menghadapi kondisi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abkin. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Formal Pendidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Ainia & Khusumadewi. 2018. Penerapan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (Self Resilience) Siswa. Surabaya, Jurnal BK Unesa Vol 9 : Volume 1. Unesa Press.
- Kartika, D. A. 2011. *Resiliensi pada Single Mother Pasca Perceraian*. Depok. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Latipun, 2011. *Psikologi Eksperimen*. Malang. UMM Press
- Nurinayanti Rizkia & Atiudina. 2011. *Makna Kebersyukuran dan Resiliensi: telaah Pustaka tentang pengaruh kebersyukuran dan pengaruhnya terhadap Daya Resiliensi pada Korban Erupsi Merapi DIY 2010*. Malang : UIN Press.
- Sholichatun, Yulia. 2012. *Hidup Setelah Menikah. Mengurai Emosi Positif dan Resiliensi Pada Wanita Tanpa Pasangan*. Jurnal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sugiono. 2011 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta