

# PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI (*SELF RESILIENCE*) SISWA

**Qurrotul Ainiah**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[qurrotulainiah@mhs.unesa.ac.id](mailto:qurrotulainiah@mhs.unesa.ac.id)

**Ari Khusumadewi, S.Pd.,M.Pd**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[arikhsumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhsumadewi@unesa.ac.id)

## Abstrak

Setiap siswa seharusnya memiliki kemampuan resiliensi diri yang tinggi dalam kehidupannya. Faktanya bahwa di SMA Negeri 1 Gedangan ditemukan gejala siswa yang memiliki resiliensi diri yang rendah. Oleh karena itu, peneliti ingin memberikan suatu intervensi dengan memanfaatkan kegiatan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keberhasilan penggunaan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA 6 di SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan desain *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test and post-test design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket. Angket tersebut digunakan untuk mencari data mengenai resiliensi diri yang rendah. Subyek penelitiannya adalah 5 siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik dengan uji *wilcoxon*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai  $Z$  adalah  $-2,023$  dan nilai *Asymp. Sig. (1-tailed)* sebesar  $0,021$ . Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf signifikansi) sebesar  $5\%$  maka,  $0,021 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA 6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan konseling kelompok realita

Kata kunci : Konseling Kelompok Realita, Resiliensi Diri

## Abstract

*Every student should have a high ability to self resilience in his life. The fact is that in Gedangan 1 Public High School found symptoms of students who have low self-resilience. Therefore, researchers want to provide an intervention by utilizing reality group counseling activities to increase student self-resilience.*

*This study aims to test the success of the use of reality group counseling to increase self-resilience of students of class X IPA 6 in SMA 1 GedanganSidoarjo. It used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. The data collection method used is a questionnaire. The questionnaire is used to look for data on low self-resilience. The research subjects were 5 students of class X IPA 6 of SMA 1 GedanganSidoarjo. Analysis of the data used is non-parametric statistics with Wilcoxon test.*

*The results of the analysis show that the value of  $Z$  is known as  $-2,023$  and the value of *Asymp. Sig. (1-tailed)* of  $0,021$ . If the determination of  $\alpha$  (significance level) is  $5\%$ , then  $0,021 < 0,05$  so it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. So it can be concluded that the application of reality group counseling can increase self-resilience of class X IPA 6 students of SMA 1 GedanganSidoarjo. The results of this study are expected to be used as one of the references that can be developed in conducting further research related to reality group counseling.*

**Key Words: Reality Group Counseling, Self-Resilience**

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap individu pasti mengalami kesulitan karena individu tidak akan terlepas dari berbagai kesulitan dalam kehidupannya. Kesulitan dapat terjadi pada

waktu dan tempat yang kadang sulit untuk diprediksikan. Dalam teori psikologi perkembangan remaja dimana merupakan suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami yang kemudian diikuti dengan banyaknya

tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah.

Konsep resiliensi didasari oleh kapasitas kemampuan individu untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah-masalah yang telah, sedang dan akan dihadapi sepanjang kehidupan individu. Menurut Papalia (2001), Resiliensi dapat digunakan untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit serta dapat digunakan untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidupnya, sedangkan menurut Reivich dan Shatte (Sudaryono 2007: 59), individu yang resilien memiliki beberapa sifat, diantaranya yaitu optimisme dimana individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, serta yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik selain itu individu terdorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik.

Dengan kata lain, adanya resiliensi dalam diri individu dapat membuat individu mampu menghadapi atau melewati keadaan yang tidak menyenangkan (kesulitan) yang ada. Dimana hal tersebut dapat memotivasi diri individu untuk mencari solusi dan terus bekerja keras untuk meningkatkan keadaannya kearah yang lebih baik. Selain itu, individu yang resilien memiliki kemampuan mengidentifikasi penyebab dari permasalahan secara akurat. Dengan demikian, resiliensi diri dapat memberikan kontribusi dalam individu berperilaku.

Semua individu memiliki kapasitas resiliensi dalam dirinya termasuk pada remaja. Dimana masa remaja disebut sebagai masa guncangan yang ditandai dengan konflik dan suasana hati. Menurut Hurlock (1980), 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. Dalam Papalia (2001), Bagi individu yang memiliki resiliensi tinggi maka mereka akan menghasilkan performa-performa positif dalam hidupnya, termasuk menjaga prestasi akademik, kestabilan emosi, dan kesehatan mentalnya. Hal tersebut terbukti dengan penelitian yang dilakukan oleh Masdinah (2010) terhadap siswa Yayasan

SMART Ekselensia Indonesia, yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan prestasi belajar siswa.

Perbedaan kemampuan resiliensi pada masing-masing individu adalah dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Grotberg (2004) mengemukakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: 1) tempramen, dimana pembawaan individu dalam beraksi terhadap suatu rangsangan; 2) intelegensi, yaitu kemampuan menyesuaikan dan memecahkan masalah secara cepat dan efektif; 3) budaya, yakni kebiasaan suatu budaya tertentu; 4) usia individu mempengaruhi kemampuan resiliensi dirinya; 5) gender, perbedaan jenis kelamin dan peran gender mempengaruhi perkembangan resiliensi individu.

Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa diusia remaja yang memiliki resiliensi diri yang rendah. Contohnya siswa yang tidak mampu menerima kenyataan kondisi keluarganya yaitu orang tuanya yang berpisah akhirnya ia tidak mau bersekolah dan lebih senang melarikan diri dengan hal-hal negatif seperti minum-minuman keras, membolos dan lain-lain. Hal tersebut merupakan bentuk melarikan diri dari masalah atau kegetiran hidup, merasa tidak dapat perhatian dari lingkungan, serta tidak adanya ketidakmampuan menghadapi tekanan dari lingkungan.

Hal di atas menunjukkan bahwa tidak semua siswa di usia remaja mampu bertahan dan menghadapi masalah, namun masih banyak siswa yang gagal dengan menghindari masalah karena tidak mampu bertahan dengan kondisi masalah yang dihadapinya bahkan mencari kesenangan sesaat dengan dengan melakukan hal-hal negatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa remaja tersebut memiliki kemampuan resiliensi diri yang rendah. Remaja dengan resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban berat dalam hidupnya. Masalah yang dipandang sebagai beban tersebut akan membuat dirinya lebih mudah terancam dan cepat frustrasi sehingga tidak jarang mereka melakukan tindakan yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan cepat meskipun dapat merugikan dirinya sendiri.

Fenomena hal di atas menunjukkan bahwa tidak semua siswa di usia remaja memiliki kemampuan resiliensi tinggi. Remaja dengan resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban berat dalam hidupnya. Masalah yang dipandang sebagai beban tersebut akan membuat dirinya lebih mudah terancam dan cepat frustrasi sehingga tidak jarang mereka melakukan tindakan yang dianggap dapat menyelesaikan masalah dengan cepat meskipun dapat merugikan dirinya sendiri seperti bunuh diri.

Kenyataan bahwa tidak semua siswa mampu menghadapi masalah yang ia hadapi hal itu didapatkan melalui studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Gedangan melalui wawancara dengan guru BK. Diperoleh keterangan bahwa terdapat kasus siswi yang memiliki postur badan yang besar, ia mencoba menyatakan perasaannya kepada teman laki-laki yang dia suka, kemudian dia ditolak di depan teman-teman lainnya disertai dengan kalimat-kalimat ejekan tentang postur tubuh yang besar. Akhirnya pengalaman tersebut terus membayangi dan membuat dirinya sering mengeluh sesak nafas yang begitu hebat hingga pernah dilarikan ke puskesmas, sementara dia tidak memiliki riwayat sakit asma. Diindikasikan bahwa sesak nafas tersebut sebagai akibat dari frustrasi yang dia alami.

Contoh lainnya yaitu siswa yang tidak mau masuk sekolah karena depresi atas keadaan keluarganya yang bercerai, awalnya siswa tersebut hanya murung di kelas, menjadi pendiam, dan sering menangis sendiri, hingga puncaknya siswa tersebut tidak mau sekolah dan hanya tinggal di kamar karena merasa malu dan kesedihan yang begitu besar karena kedua orang tuanya bercerai.

Selama ini upaya yang sudah dilakukan guru BK adalah dengan cara-cara konvensional berupa pemberian nasihat dan itupun setelah diketahui siswa tersebut memiliki masalah dengan sukarela datang ke ruang BK. Upaya yang dilakukan konselor itupun belum efektif terbukti dari masih banyaknya siswa yang menghadapi masalah yang serupa. Maka dari itu diperlukan upaya yang lebih efektif dalam meningkatkan tingkat resiliensi diri siswa.

Upaya untuk membantu siswa yang memiliki resiliensi diri rendah diperlukan

dengan layanan konseling kelompok. Menurut Prayitno (1998:111), Layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok, yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dapat membantu siswa yang tengah mengalami kesulitan mengatasi kondisi stres yang ditimbulkan karena adanya tantangan kehidupan. Menurut Geldard (2013:29), Peran konselor yaitu menjadi pemimpin kelompok yang membantu para anggota kelompok mengurangi dampak dari besarnya kondisi yang menyebabkan tekanan psikologis yang dapat berpotensi memunculkan masalah kesehatan mental yang tidak diinginkan.

Dimana konseling kelompok berfokus pada usaha untuk membantu individu agar mampu menghadapi realitas di masa depan dengan penuh optimis melalui layanan yang diberikan dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Dalam Hartinah (2009), Konseling kelompok juga bermanfaat memiliki kesempatan untuk *sharing* atas pengalaman, pemikiran, dan perasaan pribadi mereka, serta mendapatkan dukungan, dorongan, dan umpan balik yang ada kaitannya dengan berbagai masalah, perilaku, keyakinan dan sikap mereka, sehingga para anggota dapat menemukan lebih banyak hal dalam dirinya dan menyadari bahwa mereka mempunyai lebih banyak pilihan daripada yang dipikirkan sebelumnya.

Konseling realita adalah salah satu pendekatan konseling yang menganggap bahwa realisasi untuk berkembang dalam diri individu dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3 R, yaitu *Right Responsibility, and Reality*. Konseling realita menurut Latipun (2006:155) adalah pendekatan yang berdasarkan anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya kebutuhan akan identitas diri. Tujuan dari konseling realita Menurut Latipun (2006:129) adalah individu mampu mencapai kehidupan dengan *success identity*, untuk itu dia harus bertanggung jawab dan memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. Oleh karena itu

diharapkan dengan diberikannya konseling kelompok realita, kemampuan resiliensi siswa dapat meningkat, siswa dapat menjadi lebih realitis, bertanggung jawab dan dapat menyusun rencana perilaku yang baru dan lebih tepat.

Terapi realita didasarkan pada teori pilihan yang dikemukakan oleh William Glasser, yang bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku seseorang dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan umum manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya. Sedangkan Latipun (2006:129) berpendapat bahwa konseling realita dapat digunakan untuk konseling individual maupun kelompok.

Adapun alasan penggunaan konseling kelompok realita adalah, karena pendekatan ini memiliki fungsi terapi yang dapat diwujudkan dalam kelompok kecil melalui pertukaran-pertukaran masalah pribadi antar anggota kelompok. Selain itu, juga dapat memanfaatkan interaksi-interaksi yang terjadi untuk belajar bersikap dan berperilaku yang baik, dan bersama-sama mencari pemecahan terbaik di dalam menangani permasalahan. Melalui layanan konseling kelompok realita siswa mampu mengembangkan tanggungjawabnya dan mampu meningkatkan resiliensi diri dalam menghadapi suatu masalah.

Dalam Corey (2009:263), Kedudukan guru BK menjadi agen dalam membantu konseli dalam melaksanakan rencana dan komitmennya. Keterlibatan anggota kelompok satu dengan yang lainnya dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap pada komitmen yang dibuat. Adapun alasan yang menjadi pemilihan konseling kelompok realita adalah jangka waktu konseling yang relative lebih pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku yang dilakukan secara sadar. Dimana konseli diharuskan mengevaluasi tindakannya dan membuat pertimbangan nilai. Pemahaman dan kesadaran tidak dipandang cukup, rencana tindakan dan komitmen untuk melaksanakannya dipandang sebagai inti terapeutik.

Setelah memperhatikan latar belakang permasalahan tersebut, perlu adanya penelitian melalui penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X

di SMAN 1 Gedangan sebagai upaya meningkatkan resiliensi diri siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengenai penerapan konseling realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, yaitu pendekatan yang dirancang untuk penelitian yang menggunakan data kuantitatif.

Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian praeksperimental dengan memberikan pengukuran awal (*pre-test*) pada subyek lalu diberikan perlakuan dan kemudian melaksanakan pengukuran akhir (*post-test*).

Berikut rancangan perlakuan yang akan dilakukan dalam kegiatan anggota kelompok :

Tahapan	Langkah Kegiatan
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih</li> <li>Memimpin berdoa</li> <li>Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok</li> <li>Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (rahasia, sukarela, terbuka, aktif, kegiatan, normatif,)</li> <li>Kesepakatan waktu</li> </ol>
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok</li> <li>Tanya jawab tentang kesiapan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut</li> <li>Mengenali suasana apabila anggota kelompok secara keseluruhan /sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya, dan mengatasi suasana tersebut</li> <li>Memberi contoh masalah pribadi yang dapat dikemukakan dan dibahas dalam kelompok</li> </ol>
Kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Menjelaskan masalah pribadi yang hendaknya dikemukakan oleh anggota kelompok.</li> <li>Mempersilahkan anggota untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian</li> <li>Memiliki/menetapkan masalah yang akan dibahas yang sama yaitu resiliensi diri</li> <li>Membahas masalah terpilih secara mendalam oleh masing-masing anggota kelompok</li> <li>Menetapkan dan konselor menawarkan pendekatan realita dengan menggunakan teknik menyusun kembali rencana dan tindakan konseli dengan prosedur WDEP</li> </ol>

Tahapan	Langkah Kegiatan
Pengakhiran	Menjelaskan bahwa konseling kelompok akan diakhiri dan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya

**Tabel 1**  
**Rancangan Perlakuan**

Penelitian ini menggunakan metode analisis dan statistik, alasannya karena data yang terkumpul merupakan angka. Data yang disajikan berupa data interval, data tidak berdistribusi normal dan diperoleh 5 siswa kelas X SMA Negeri 1 Gedangan Sidarjo yang teridentifikasi memiliki resiliensi diri rendah.

Pengumpulan data menggunakan Angket Resiliensi Diri berjumlah 38 item pernyataan yang telah di uji coba, validitas dan reliabilitas menggunakan SPSS versi 21. Selanjutnya data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis uji *wilcoxon* statistika *non-parametrik* dengan bantuan SPSS versi 21 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Membuat tabel skor *pre-test* dan *post-test*
2. Masukkan data tersebut ke SPSS, klik *Analyze*, klik *nonparametrik test*, klik *Related Sample*
3. Masukkan data *pre-test* dan *post-test* ke kotak variabel 1 dan variabel 2. Centang *wilcoxon* dan tekan *OK*
4. Membandingkan hasil  $t_{hitung}$  dengan taraf signifikan 5%
5. Mementukan rumus keputusan
  - a.  $H_0$  diterima jika  $\alpha \leq$  peluang sampel ( $p_{tabel}$ )
  - b.  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima jika  $\alpha >$  peluang sampel ( $p_{tabel}$ )
6. Hipotesis:
 

$H_a$  : K Penerapan Teknik Konseling Realita dapat meningkatkan Resiliensi Diri Siwa.

$H_0$  : Penerapan Teknik Konseling Realita tidak dapat meningkatkan Resiliensi Diri Siwa.

## HASIL

Dalam penelitian ini perlakuan diberikan kepada 5 siswa yang memiliki skor resiliensi diri yang rendah dengan menggunakan teknik konseling kelompok realita. Dalam pelaksanaannya tidak dapat dilakukan hanya dalam satu kali pertemuan saja, akan tetapi membutuhkan beberapa kali pertemuan. Pertemuan dalam pelaksanaan konseling dalam

penelitian ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan tiap konseli.

Berikut hasil *pre-test* yang diperoleh:

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AD	99	Rendah
2.	EF	97	Rendah
3.	CD	110	Rendah
4.	GK	109	Rendah
5.	BA	106	Rendah
5.	BA	106	Rendah

**Tabel 2**  
**Hasil *pre-test***

Hasil skor angket *pre-test* resiliensi diri diatas menunjukkan kondisi awal sebelum subyek mendapatkan perlakuan. Setelah mengetahui hasil *pre-test*, maka diberikan *teratment* berupa konseling kelompok realita pada siswa kelas X IPA-6 yang teridentifikasi memiliki resiliensi diri rendah.

Setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok realita kepada lima subyek yang memiliki resiliensi diri rendah, maka selanjutnya diberikan pengukuran akhir (*post-test*) pada tanggal 2 April 2018. Adapun data yang diperoleh dari hasil *post-test* yakni sebagai berikut:

No	Nama	Skor	Kategori
1.	AD	132	Sedang
2.	EF	131	Sedang
3.	CD	130	Sedang
4.	GK	134	Tinggi
5.	BA	129	Sedang

**Tabel 3**  
**Hasil skor *post-test***

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari lima siswa yang memiliki resiliensi diri rendah, setelah diberikan perlakuan subyek mengalami peningkatan skor.

Setelah diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test*, selanjutnya membandingkan skor keduanya untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hal tersebut menggunakan statistik non parametrik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Dari Data hasil analisis uji *wilcoxon* dapat dilihat dari tabel berikut:

N	Mean Rank	Sum of Ranks
---	-----------	--------------

Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0.00	0.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3.00	15.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Post Test - Pre Test
Z	-2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks  
Test

b. Based on negative ranks.

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Wilcoxon**

## PEMBAHASAN

Penelitian penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri siswa ini merupakan penelitian jenis praeksperimental dengan menggunakan model *one group pre-test and post-test design*. Bentuk desain ini adalah memberikan *pre-test* terlebih dahulu sebelum diberi perlakuan pada suatu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding dan kemudian akan diberikan *post-test* setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Penerapan konseling kelompok realitaini hanya terbatas untuk menguji ada peningkatan resiliensi diri atau tidak yang semula rendah menjadi tinggi. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X IPA-6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo, karena terindikasi ada beberpa siswa di kelas tersebut memiliki resiliensi diri yang rendah.

Setelah menentukan kelas penelitian, selanjutnya melakukan *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa yang akan dijadikan subjek penelitian. Dari hasil penyebaran angket *pre-test* didapatkan 5 siswa yang terindikasi memiliki resiliensi diri rendah, kemudian 5 siswa tersebut dijadikan subjek dalam penelitian ini. Siswa tersebut diberikan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri. 5 subyek tersebut

kemudin diberikan konseling kelompok realita untuk meningkatkan resiliensi diri agar tingkat atau skor resiliensi diri mengalami peningkatan. Perlakuan yang diberikan terhadap subyek sebanyak 5 sesi konseling.

Dalam perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, juga diperkuat oleh hasil penghitungan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Setelah siswa diberikan perlakuan, maka siswa juga diberikan angket *post-test*. Angket *post-test* ini sama dengan angket saat *pre-test*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS versi 21. Hasil analisis menunjukkan bahwa diketahui nilai Z adalah -2,023 dan nilai *Asymp. Sig. (1-tailed)* sebesar 0,043. Bila dalam ketetapan  $\alpha$  (taraf kesalahan) sebesar 5% maka  $0,043 < 0,05$  jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok realita dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA-6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok realita dapat meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X IPA-6 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo tahun ajaran 2018/2019.

## SARAN

Dari penelitian ini yang telah dilakukan peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

### 1. Untuk konselor sekolah

Bagi konselor diharapkan dapat menerapkan konseling kelompok realita dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam membantu siswa yang memiliki resiliensi diri rendah.

### 2. Untuk pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam pelaksanaan bimbingan konseling karena bimbingan konseling mempunyai berbagai cara dalam penyelesaian masalah, tidak hanya konseling kelompok tetapi bisa dengan cara bimbingan kelompok atau pun konseling individu dengan berbagai teknik lain yang bisa membantu siswa dalam penyelesaian sesuatu permasalahan yang dihadapi sehingga siswa tidak mengalami

kecemasan, atau ketakutan-ketakutan yang berlebih.

3. Untuk Penelitian lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan yang dapat dikembangkan dalam melakukan penelitian selanjutnya berkaitan dengan konseling kelompok realita.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Geldard, Kathryn dan David geldard. 2013. *Menangani Anak dalam Kelompok, cetakan I*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Henderson & Milstein. 2003. *Resiliency in School : Makin it Happen for Student and Educator*. Thousand Oaks, CA: Corwin
- Jackson, R dan Watkin, C. (2004). *Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness*. Selection dan Development Review, Vol. 20, No. 6, December 2004.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling Cetakan VI*. Malang: Penerbitan UMM
- Papalia, D. E. 2001. *Human Development Eight Edition*. New York : McGraw Hill
- Prayitno. 1998. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiri Abadi
- Prayitno, 2004. *Bimbingan dan Konseling untuk Sekolah Menengah*. Jakarta: Gramedia
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York, USA: Broadway Books