

Rendahnya Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua Melalui Konseling Individual Pendekatan Realita

Aris, Ria Safaria Sadif, Rasman Sastra Wijaya

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: aris123@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan jenis studi kasus dimana dalam pengumpulan data peneliti menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara ditujukan kepada remaja korban perceraian orangtua, ibu, kakak dan sahabat korban. Serta observasi yang dilakukan adalah observasi kegiatan korban sehari-hari. Selanjutnya pengecekan kebasahan data, peneliti menggunakan triangulasi dengan mengambil beberapa sumber data lalu membandingkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah melakukan penelitian terdapat peningkatan resiliensi korban, ditandai dengan perubahan perilakunya. Sebelum diberikan treatment berupa Konseling Individual dengan Pendekatan Realita remaja memiliki resiliensi rendah. Dilihat dari ke tujuh aspek resiliensi hanya satu indikator berada pada kategori sedang yaitu analisis penyebab masalah, keenam aspek lainnya berada pada kategori rendah yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, empati dan *Reaching Out*. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan realita menunjukkan hasil pada kategori tinggi sementara apabila dilihat berdasarkan tujuh indikator resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *Reaching Out* semuanya berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan konseling realita terbukti berpengaruh efektif dalam mengubah resiliensi remaja korban perceraian orang tua.

Kata Kunci : Konseling Realita, Resiliensi, Perceraian.

Abstract : *This research uses a qualitative research approach with a case study type which in collecting research data uses interview and observation methods. The interviews were aimed at adolescent victims of parental divorce, mothers, older siblings, and friends of the adolescent victims. And the observations carried out are observations of victim's daily activities. Next, to check the validity of the data, the researcher used triangulation by taking several data sources and then comparing them. The research results show that before and after conducting the research there was an increase in victim resilience which was indicated by changes in their behavior. Before being given treatment in the form of Individual Counseling with a Reality Approach, adolescents had low resilience. Judging from the seven aspects of resilience, only one indicator is in the medium category, namely analysis of the cause of the problem, the other six aspects are in the low category, namely emotional regulation, impulse control, self-efficacy, optimism, empathy, and Reaching Out. After being given treatment in the form of Individual Counseling through a reality approach, the results showed a high category, while when viewed based on seven resilience indicators, namely emotional regulation, impulse control, optimism, analysis of the causes of problems, self-efficacy, and Reaching Out, all were in the high category. This shows that reality counseling has proven to be effective in changing the resilience of adolescents who are victims of parental divorce.*

Keywords: Reality Counseling, Resilience, Divorce

PENDAHULUAN

Konflik dalam kehidupan bisa berasal dari diri sendiri maupun eksternal seperti keluarga, bencana alam, ekonomi, dll. Sehingga setiap individu idealnya memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit dalam situasi yang sulit agar mampu membangun kekuatan emosional dan psikologikal seseorang. Kemampuan beradaptasi dan bangkit dalam situasi sulit tersebut dinamakan resiliensi.

Resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespon adversity atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami, Revich dan Shatte (dalam Hendriani, 2018).

Salah satu sumber pengalaman yang penuh penderitaan (adversity) berasal dari keluarga. Keluarga menjadi lembaga sosial yang paling dasar dan menjadi wadah dimana anak berkembang dan bertumbuh, baik secara fisik maupun psikologis. Remaja merupakan salah satu masa perkembangan yang krusial dimana mereka harus menemukan identitas kepribadian serta fase adaptif perkembangan.

Keterkaitan orang tua dapat berfungsi adaptif yang menyediakan landasan yang kokoh dimana remaja dapat menjelajahi dan menguasai lingkungan yang luas dengan cara yang sehat secara psikologis dan menyangga remaja dari kecemasan dan perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Maka dari itu keadaan keluarga yang positif dan harmonis sangat dibutuhkan bagi perkembangan remaja namun kenyataannya masih banyak keluarga yang kurang memberikan kontribusi yang positif bagi perkembangan remaja. Salah satu kondisi keluarga yang tidak positif yaitu Perceraian.

Istilah Perceraian (divorce) merupakan suatu perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri dan mereka bertetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia Mira Motika Jannah (2019) Remaja yang mengalami orang tua bercerai

mengalami dampak negatif dari perceraian, seperti mudah menyerah, cemas dan sedih yang berlebihan, motivasi belajar menurun, membolos, menarik diri dari lingkungan, sulit beradaptasi, terpengaruh dengan pergaulan yang salah, mudah marah, pesimis dan rendah diri. Keadaan tersebut dapat meningkatkan faktor resiko resiliensi sehingga dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap adversitas.

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu anak remaja yang bernama Santos di Desa Peropa, Kecamatan Kaledupa Selatan, Kabupaten Wakatobi. menemukan bahwa perceraian yang terjadi diantara orang tua nya bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilalui. Santos setelah perceraian orang tuanya mengalami kesulitan, kemarahan, kecemasan, ketidakpercayaan, minder, tidak suka bergaul dan mengalami trauma yang berkepanjangan dan tidak bertumbuh kerohaniannya. Oleh karena itu anak yang menjadi korban perceraian membutuhkan jiwa dan semangat yang kuat dalam menjalani kehidupannya. Salah satu cara mengelola masalah yang terjadi dalam kehidupan yaitu adanya resiliensi. Namun, berdasarkan studi lapangan Santos memiliki resiliensi yang rendah yang dimana jika dilihat dari ke tujuh indikator resiliensi hanya dua indikator pada kategori sedang yaitu analisis penyebab masalah dan Reaching Out, kelima indikator lainnya berada pada kategori rendah yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, dan empati. Hal ini menunjukkan Santos berada dalam penuh tekanan dan perlu meningkatkan resiliensi.

Oleh karena itu perlu adanya kegiatan ataupun ketrampilan untuk meningkatkan resiliensi. Upaya peningkatan resiliensi dapat dilakukan melalui pemberian bantuan yang sifatnya terapi. Pemberian bantuan secara terapi sangat berkaitan dengan dunia bimbingan dan konseling. Layanan konseling mampu menjadi salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi.

Menurut Sofyan S. Willis dalam (Dewany, 2024) konseling individual adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli

sehingga konseli dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapi. Masalah tersebut merupakan masalah pribadi dan rahasia sehingga dalam pelaksanaannya menuntut kepercayaan yang tinggi dari konseli, oleh sebab itu membina hubungan yang baik antara konselor sebagai pihak yang membantu dan klien menjadi pihak yang dibantu sangat diperlukan dalam pelaksanaan konseling (Amalia Putri., 2016).

Salah satu pendekatan yang dipandang tepat untuk meningkatkan resiliensi adalah pendekatan Realita. Terapi realita difokuskan pada tingkah laku sekarang dan bertumpu pada prinsip bahwa motivasi dan perilaku kita adalah dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar manusia dan bertanggung jawab atas perilaku yang kita lakukan atau pilih (Palmer 2016).

Layanan konseling individu menggunakan pendekatan konseling Realita melalui teknik WDEP SYSTEM. What (W) berarti keinginan, kebutuhan, dan persepsi konseli. Pada tahap W, konselor mengidentifikasi apa yang diinginkan konseli dalam kehidupan dengan mengajukan pertanyaan seperti "Apa yang kamu inginkan?"(dari belajar, keluarga, teman-teman, dan lain-lain). Doing (D) berarti apa yang dilakukan konseli dan arah yang dipilih dalam hidupnya. Pada tahap tersebut, konselor membantu konseli mengidentifikasi apa yang dilakukannya dalam mencapai tujuan yang diharapkan dengan mengajukan pertanyaan antara lain "Apa yang kamu lakukan?" dan mengidentifikasi arah hidupnya dengan mengajukan pertanyaan "Jika kamu terus menerus melakukan apa yang kamu lakukan sekarang, akan kemana kira-kira arah hidupmu?". Evaluating (E) berarti melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan akhir-akhir ini. Pada tahap ini, konselor membantu konseli melakukan penilaian diri untuk menentukan keefektifan apa yang dilakukan bagi pencapaian kebutuhannya. Untuk itu, konselor dapat menggunakan pertanyaan antara lain "Apakah yang kamu lakukan akhir-akhir ini dapat membantumu memenuhi keinginanmu?". Planning (P) berarti membuat rencana perubahan perilaku. Pada tahap ini, konselor membantu konseli merencanakan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab bagi pencapaian kebutuhannya. Perencanaan

dibuat berdasarkan hasil evaluasi perilaku pada tahap sebelumnya. Dalam tahap tersebut, konselor dapat mengajukan pertanyaan misalnya, "Apa yang akan kamu lakukan agar dapat memenuhi keinginanmu?". Agar rencana tersebut efektif maka perencanaan tindakan yang dibuat berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera, dan terkendali oleh konseli. WDEP menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. Pendekatan realita melalui teknik WDEP juga terbukti efektif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan kehidupan. Selain itu konseling realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi ibu dengan anak penderita tunanetra, penderita kanker dll (Dehgan, 2018).

Berdasarkan fenomena dan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Rendahnya Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orang Tua Melalui Konseling Individual dengan Pendekatan Realita"

METODE

Pendekatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif dan jenis pendekatan penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik atau bentuk hitungan lainnya. Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrumen utama dalam mengumpulkan data yang dapat berhubungan langsung dengan instrumen atau objek penelitian.

Subyek dalam penelitian ini adalah orang-orang yang menjadi sumber penelitian dan dapat memberikan data terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Dalam hal ini yang menjadi subyek penelitian adalah: Remaja yang menjadi korban perceraian orang tua, orang tua korban, saudara korban, dan sahabat korban. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer (data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian), dan data sekunder (data pendukung yang didapatkan dari data primer).

Tempat pada penelitian ini adalah di rumah korban, yaitu di desa Peropa Kecamatan Kaledupa Selatan, Kabupaten WAKATOBI. Adapun waktu dalam penelitian

ini dilaksanakan pada bulan Mei 2021 dengan jangka waktu selama satu bulan.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah teknik wawancara semi-terstruktur dan observasi. Adapun alat atau instrument utama pengumpulan data adalah manusia atau peneliti itu sendiri dengan cara mengamati, bertanya, mendengar, meminta dan mengambil data penelitian. Peneliti harus mendapatkan data yang valid sehingga tidak sembarang narasumber yang di wawancarai. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi dan skala sehingga instrument yang digunakan berupa pedoman wawancara, pedoman observasi dan skala resiliensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, semua data bersumber dari subjek dan key informan. Subjek pada penelitian ini remaja usia 14 tahun, bertempat tinggal di desa peropa dan memiliki orang tua yang telah bercerai. Dalam penelitian ini yang menjadi *key informan* adalah keluarga atau teman subjek penelitian. Nama subjek dan *key informan* yang digunakan peneliti merupakan nama asli.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian, Santos setelah perceraian orangtuanya mengalami kesulitan, kemarahan, kecemasan, ketidakpercayaan, minder, tidak suka bergaul dan mengalami trauma yang berkepanjangan dan tidak bertumbuh kerohaniannya. Dan berdasarkan studi lapangan, korban memiliki resiliensi yang rendah yang dimana jika dilihat dari ke tujuh indikator resiliensi hanya dua indikator pada kategori sedang yaitu analisis penyebab masalah dan Reaching Out, kelima indikator lainnya berada pada kategori rendah yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, dan empati. Berikut adalah hasil reduksi data dari subjek penelitian :

1) Latar Belakang Perceraian Orang Tua Subjek dan Respon Awal Subjek

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek diketahui bahwa alasan

perceraian kedua orang tuanya karena ibu subjek sudah tidak tahan dengan 73 sifat ayah subjek yang suka berganti pasangan/selingkuh. Subjek tidak bisa menerima perceraian yang terjadi antara kedua orang tuanya dan marah terhadap orang-orang disekitarnya.

2) Aspek Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil wawancara bahwa subjek lebih cenderung akan selalu mengungkapkan apa yang dia rasakan tanpa melihat situasi dan kondisi yang sedang terjadi saat itu. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi, terlihat subjek cenderung emosian terhadap lingkungan sekitarnya.

3) Aspek Pengendalian Impuls

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek belum mampu mengendalikan impuls yang ada dalam dirinya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek keras kepala dan apa yang diinginkannya harus kesampaian.

4) Aspek Optimisme

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri untuk mewujudkan cita-citanya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek sudah sering merokok, minum-minuman keras dan jarang berolahraga mungkin itu yang menyebabkan subjek belum yakin akan kemampuan dirinya sendiri untuk mewujudkan cita-citanya.

5) Aspek Analisis Penyebab Masalah

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek mampu mengidentifikasi penyebab masalah dari perceraian kedua orang tuanya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek mampu

mengidentifikasi penyebab segala masalah yang terjadi terhadapnya.

6) Aspek Empati

Berdasarkan hasil wawancara dapat dilihat bahwa subjek memiliki rasa empati yang kurang. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek ada yang butuh bantuannya tapi subjek tidak menghiraukannya.

7) Aspek Efikasi Diri

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa Subjek jika memiliki sebuah masalah yang tidak bisa dia selesaikan dia akan cenderung diam dan murung. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek setelah perceraian orang tuanya subjek cenderung diam dan mengurung diri dikamar.

8) Aspek Menemukan Jalan Keluar Dari Permasalahan (*Reaching Out*)

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwa subjek tidak memiliki tujuan dalam hidupnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil observasi terlihat subjek menjadi diluar kendali sering minum-minuman keras, merokok dan ke sekolah pun menjadi malas-malasan.

Pelaksanaan Treatment dilakukan sebanyak 4x pertemuan, dengan hari dan waktu yang telah ditentukan oleh peneliti (konselor) dan subjek penelitian. Dalam hal ini juga, peneliti dan subjek penelitian menyepakati tempat untuk dilaksanakannya proses konseling. Dikarenakan fasilitas kediaman peneliti 81 tidak memadai, sehingga proses konseling dilakukan di rumah klien dengan waktu yang sudah disepakati. Dalam pelaksanaan treatment peneliti membantu memecahkan masalah yang dialami subjek agar subjek mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dengan baik dan tepat.

Hasil evaluasi menunjukkan sebelum pelaksanaan layanan konseling individual melalui pendekatan realita, subjek diketahui

mengalami resiliensi rendah, karena hal itu subjek mengalami banyak perubahan perilaku sehari-hari setelah perceraian yang terjadi diantara kedua orang tuanya. Setelah pemberian bantuan melalui layanan konseling individual dengan pendekatan realita, subjek kembali melakukan perilaku-perilaku yang positif yang biasa subjek lakukan sebelum perceraian yang terjadi antara kedua orang tuanya.

Tingkat resiliensi siswa broken home pada kelima subjek penelitian setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan realita menunjukkan hasil rata-rata pada kategori tinggi. Konseling realita terbukti berpengaruh efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa broken home. Artinya, setelah memperoleh treatment, kelima subjek mampu memunculkan dan meningkatkan aspek resiliensi baik dilihat dari aspek regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, causal analysis, self efficacy dan reaching out. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya hasil ratarata hasil pre-test dan post-test.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai konseling individu melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi remaja korban perceraian orang tua di Desa Peropa, Kecamatan Kaledupa Selatan, Kabupaten Wakatobi, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat resiliensi korban sebelum diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan realita menunjukkan hasil yang berada pada kategori rendah. Selain itu dilihat dari ke tujuh indikator resiliensi hanya satu indikator pada kategori sedang yaitu analisis penyebab masalah dan, keenam indicator lainnya memiliki rata-rata pada kategori rendah yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, efikasi diri, optimisme, empati dan Reaching Out. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling individu melalui pendekatan realita menunjukkan hasil berada pada kategori tinggi sementara apabila dilihat berdasarkan tujuh indikator resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimism, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan Reaching Out semuanya berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling realita terbukti berpengaruh

efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja korban perceraian orang tua.

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian diatas maka peneliti memberi saran untuk peneliti selanjutnya agar bisa melakukan penelitian lanjutan, setelah diketahui hasil mengenai konseling individual melalui pendekatan realita untuk meningkatkan resiliensi remaja korban perceraian orangtua. Dan Hasil penelitian ini juga diharapkan memperkaya wawasan ilmu pengetahuan dan perkembangan layanan dalam bimbingan dan konseling serta memberi deskripsi mengenai pendekatan realita dalam meningkatkan resiliensi pada remaja korban perceraian orang tua.

DAFTAR RUJUKAN

- Aulia Mira Motika Jannah (2019). Keefektifan Konseling Individu Melalui Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home Di SPMA Negeri H Moenadi.
http://lib.unnes.ac.id/33372/1/130141404_3_Optimized.Pdf. di unduh pada tanggal 29 juni 2021
- Dehghan F., Ziapour A., Saqqezi A., Parvaneh., Heydarpour S. 2018. Effectiveness of Group Counseling Based on the Reality Therapy on Resilience and Psychological Well-Being OF Mothers with an Intellectual Disabled Child. Vol.6, Serial No.54
- Dewany, R., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Teknik Penstrukturan Dalam Layanan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(2), 62-69.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi Psikologis. 1rd ed. Jakarta Timur: Prenada media Group.
- Palmer, Stephen. Konseling dan Psikoterapi. 2016. Yogyakarta:Pustaka Pelajar