

**EFEKTIVITAS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING
INDIVIDUAL DI SEKOLAH DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI SISWA
(Studi Deskriptif di SMP Negeri 13 Padang)**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

Dosen Pembimbing:
Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.



Oleh
LIZA MURNI SUSANTI
NIM. 16006073

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA DI SMP NEGERI 13
PADANG**

Nama : Liza Murni Susanti
NIM/TM : 16006073/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Padang, April 2021

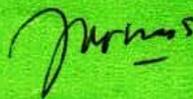
Disetujui Oleh:

Ketua Jurusan/Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik



Dr. Yarmis Svukur, M.Pd., Kons
NIP. 19620415 198703 2 002

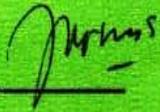
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

Judul : Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa di SMP Negeri 13 Padang
Nama : Liza Murni Susanti
NIM/TM : 16006073/2016
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2021

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons	1. 
2. Anggota	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons	2. 
3. Anggota	: Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Liza Murni Susanti

NIM/BP : 16006073/2016

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Judul : Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa di SMP Negeri 13 Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggungjawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, April 2021

Saya yang menyatakan,



(Liza Murni Susanti)

ABSTRAK

Liza Murni Susanti. 2021. Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individual di Sekolah dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya berbagai permasalahan siswa yang membutuhkan kemampuan resiliensi agar dapat menghadapi berbagai permasalahan tersebut seperti tidak mau bergaul akibat mengalami *bullying*, merasa tidak memiliki masa depan akibat memiliki keluarga *broken home* serta terdapat beberapa siswa yang malas belajar karena nilainya rendah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dibutuhkan layanan konseling individual agar dapat meningkatkan resiliensi siswa sehingga siswa mampu untuk menghadapi berbagai permasalahan dengan cara yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektifitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek BMB3 yaitu berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif jenis deskriptif. Subjek penelitian 62 orang siswa SMP Negeri 13 Padang yang memiliki masalah resiliensi dan pernah melakukan konseling individual dengan guru BK di sekolah. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan model skala *likert*. Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif.

Penelitian ini mendeskripsikan efektivitas layanan konseling individual berada pada kategori tinggi pada kategori tinggi. Berdasarkan aspek BMB3 yaitu, (1) aspek berpikir, berada pada kategori tinggi (40,3%); (2) aspek merasa, berada pada kategori tinggi (40,3%); (3) aspek bersikap, berada pada kategori tinggi (48,4%); (4) aspek bertindak, berada pada kategori cukup tinggi (48,4%) dan (5) aspek bertanggung jawab siswa berada pada kategori tinggi (51,6%).

Kata kunci: Efektivitas Layanan Konseling Individual, Resiliensi

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individual di Sekolah Dalam Meningkatkan Kemampuan Resiliensi Siswa”. Shalawat dan salam peneliti sampaikan untuk Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan umat manusia hingga akhir kelak. Peneliti banyak mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi yang sangat berharga bagi peneliti sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons. dan Bapak Zadrian Ardi, M.Pd.,Kons selaku dosen kontributor yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan kontribusi berupa ilmu dan gagasan yang sangat berharga bagi peneliti guna kesempurnaan skripsi
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons. selaku ketua jurusan dan bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons. selaku sekretaris jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP.
4. Bapak/Ibu dosen jurusan bimbingan dan konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan motivasi kepada peneliti.
5. Bapak Ramadi selaku karyawan Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
6. Kedua orangtua tercinta, Ayahanda Taherudin, dan Ibunda Zuldiati, dan seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materi untuk penyelesaian skripsi ini.

7. Khairul anwar sahabat yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016, terimakasih untuk semua dukungan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari pembaca. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Padang, April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Asumsi Penelitian	7
F. Tujuan Penelitian	8
G. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	11
1. Konsep Konseling Individual	11
a. Pengertian Konseling Individual	11
b. Tujuan Konseling Individual	13
c. Asas-asas Konseling Individual.....	17
d. Fungsi Konseling Individual	18
e. Tahapan Konseling Individual.....	19
f. Teknik-teknik dalam Konseling Individual	21
g. Keunggulan Konseling Individual.....	27
h. Efektivitas Layanan Konseling Individual	28
2. Konsep Resiliensi	29
a. Pengertian Resiliensi	29
b. Aspek-aspek Resiliensi.....	31
c. Faktor-faktor Resiliensi	33
d. Ciri-ciri individu resilien	33
B. Penelitian Relevan	35
C. Kerangka Konseptual	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	37
B. Subjek Penelitian	37
C. Definisi Operasional	38
D. Jenis dan Sumber data	39
E. Instrumen Penelitian	39
F. Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian	45
1. Resiliensi Siswa (Subjek Penelitian)	45
2. Efektivitas Layanan Konseling Individual	56
B. Pembahasan	70
1. Resiliensi Siswa (Subjek Penelitian)	70
2. Efektivitas Layanan Konseling Individual	73
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Subjek Penelitian..... 38
Tabel 2	Skor Alternatif Jawaban..... 40
Tabel 3	Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Siswa dan Efektivitas Layanan Konseling Individual..... 41
Tabel 4	Kriteria Skor Tanggapan Responden..... 43
Tabel 5	Klasifikasi Skor Resiliensi Siswa..... 44
Tabel 6	Klasifikasi Skor Efektivitas Layanan Konseling Individual.... 44
Tabel 7	Deskripsi Resiliensi Siswa..... 46
Tabel 8	Deskripsi Resiliensi Siswa berdasarkan Kompetensi Sosial... 47
Tabel 9	Resiliensi Siswa Berdasarkan Aspek Kompetensi Sosial per item..... 47
Tabel 10	Deskripsi Resiliensi Siswa Berdasarkan Kemampuan Memecahkan Masalah..... 49
Tabel 11	Resiliensi Siswa Berdasarkan Kemampuan Memecahkan Masalah Per Item..... 50
Tabel 12	Resiliensi Siswa Berdasarkan Otonomi..... 51
Tabel 13	Resiliensi Siswa Berdasarkan Aspek Otonomi Per Item..... 52
Tabel 14	Deskripsi Resiliensi Siswa Berdasarkan Kesadaran Tujuan Masa Depan..... 53
Tabel 15	Resiliensi Siswa Berdasarkan Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan Per Item..... 55
Tabel 16	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual..... 56
Tabel 17	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Berpikir Siswa..... 57
Tabel 18	Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Berpikir Siswa per item..... 58
Tabel 19	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Merasa Siswa..... 60
Tabel 20	Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Merasa per item..... 61
Tabel 21	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan

	Aspek Bersikap Siswa.....	62
Tabel 22	Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Bersikap per item.....	63
Tabel 23	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Bertindak Siswa.....	64
Tabel 24	Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Bertindak per item.....	65
Tabel 25	Deskripsi Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Bertanggung Jawab.....	67
Tabel 26	Efektivitas Konseling Individual Berdasarkan Aspek Bertanggung Jawab per item.....	68
Tabel 27	Rekapitulasi Efektivitas Pelaksanaan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa.....	69

GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Konseptual..... 36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Kisi-kisi Instrumen Penelitian..... 85
Lampiran 2	Tabulasi Rekap <i>Judge</i> Instrumen..... 88
Lampiran 3	Instrumen Penelitian Uji Valid..... 99
Lampiran 4	Tabulasi Data Uji Valid..... 115
Lampiran 5	Hasil Pengolahan Data Uji Valid..... 118
Lampiran 6	Instrumen Penelitian..... 128
Lampiran 7	Tabulasi Data Subjek Penelitian..... 143
Lampiran 8	Tabulasi Data Efektivitas Layanan Konseling Individual..... 147
Lampiran 9	Tabulasi Data Efektivitas Layanan Konseling Individual dari 5 Aspek BMB3..... 150
Lampiran 10	Pedoman Wawancara..... 161
Lampiran 11	Pedoman Observasi..... 163
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian Dinas..... 165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang akan dilalui oleh setiap individu sebelum memasuki masa dewasa. Sebagaimana Santrock (2002) remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa awal, dimulai kira-kira usia 10-21 tahun dan berakhir usia 18-22 tahun. Sedangkan menurut Monks (2004) bahwa masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan pada masa ini terjadi perubahan-perubahan besar yang harus diimbangi oleh remaja tersebut.

Menurut Habibah (2017) perkembangan seseorang dalam masa remaja akan membentuk perkembangan diri orang tersebut dimasa dewasa. Oleh karena itu, pada masa peralihan ini remaja perlu banyak belajar berbagai keterampilan intelektual dan sosial baru. Dalam segala segi remaja mengalami perubahan cepat dan tak jarang dapat menimbulkan kegoncangan serta ketidakpastian. Kegoncangan dan ketidakpastian juga muncul dari lingkungan yang sedang dan akan terus cepat berubah karena pada masa ini remaja dihadapkan dengan adanya upaya penyeimbangan antara keinginan dirinya dengan tuntutan lingkungan yang ada disekitarnya.

Dalam menghadapi masa *storm and stress* banyak remaja berhasil mengatasi berbagai kegagalan sebagai peluang dan tantangan untuk tetap bangkit meraih keberhasilan namun juga ada yang gagal. Salah satu faktor yang berperan terhadap keberhasilan individu dalam menghadapi berbagai persoalan adalah resiliensi. Terlebih lagi dalam era modern sekarang ini remaja semakin

membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan-perubahan yang sangat cepat.

Resiliensi adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dihindari, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu menyesuaikan diri beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Sehingga secara sederhana resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi situasi-situasi yang sulit dalam kehidupan (Pulungan dan Tarmidi, 2012).

Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi. Individu ini akan mampu melihat kegagalan sebagai suatu kesempatan untuk menjadi lebih maju dan mampu menarik pelajaran dari kegagalannya itu. Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua individu mempunyai karakteristik tersebut, individu yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban dalam hidupnya. Masalah yang dipandang sebagai beban akan membuat dirinya lebih mudah merasa terancam dan merasa frustrasi (Fonny, dkk, 2006).

Resiliensi merupakan kemampuan yang penting untuk dimiliki oleh setiap siswa. Siswa yang resiliensinya rendah sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Sebagaimana menurut Mulia, Elita

& Woferst (2014) resiliensi untuk kehidupan remaja merupakan kekuatan dasar yang harus dimiliki, sehingga idealnya adalah setiap remaja tersebut memiliki resiliensi yang tinggi dalam kehidupannya agar menjadi pribadi yang tangguh dan pantang menyerah dalam situasi apapun di masa yang akan datang. Akan tetapi penelitian Yuliani, Widiarti, & Sari (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yaitu 90 orang (73%) memiliki nilai resiliensi yang rendah. Sebagian kecil dari responden (26%) yaitu 32 orang yang memiliki nilai resiliensi sedang dan sangat sedikit dari responden 1 siswa (1%) yang memiliki nilai resiliensi tinggi.

Berdasarkan wawancara dengan Guru BK di SMP Negeri 13 Padang tentang masalah dalam resiliensi siswa yang ditemukan adalah adanya berbagai permasalahan siswa yang membutuhkan kemampuan resiliensi agar dapat menghadapi berbagai permasalahan tersebut, seperti adanya siswa tidak mau bergaul akibat mengalami *bullying*, merasa tidak memiliki masa depan akibat memiliki keluarga *broken home* serta terdapat beberapa siswa yang malas belajar karena nilainya rendah.

Dari fenomena tersebut sesuai dengan pendapat Handayani (2010) bahwa tidak semua siswa menerima dan merasakan dukungan keluarga, fasilitas yang memadai dan lingkungan yang nyaman akan tetapi semua siswa tetap berhak memiliki masa depan yang cerah. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi dimungkinkan dapat menghadapi berbagai kesulitan serta mampu belajar dari keadaan yang sulit. Sedangkan siswa yang memiliki resiliensi rendah akan terpuruk dalam menghadapi keadaan tersebut Hal ini sejalan dengan penelitian

Zakiah (2015) individu yang tidak resilien akan mudah terpuruk dan puus asa apabila ditimpa permasalahan sehingga akan berimbas pada rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalahnya serta kemampuannya untuk bertanggung jawab pada dirinya sendiri.

Pengembangan kemampuan resiliensi ini tentu sangat bermanfaat sebagai bekal bagi siswa ketika suatu saat nanti kembali menemui masa sulit yang tidak dapat dihindari. Mengingat semakin kompleksnya permasalahan yang bisa saja dialami oleh siswa saat ini, bukan suatu hal yang mustahil jika siswa tidak memiliki resiliensi maka siswa cenderung agresif, pasif, sering merasa cemas, menarik diri dari lingkungan bahkan depresi.

Menurut Desmita (2009) dalam membantu mengembangkan resiliensi siswa di sekolah, hal pertama yang perlu dilakukan adalah menciptakan lingkungan yang memungkinkan terpeliharanya hubungan yang positif pendidik dengan siswa untuk membangun resiliensi, seperti memberikan harapan dan optimisme, serta dukungan dengan cara mendengarkan dan membenarkan perasaan siswa. Siswa dipandang memiliki pengetahuan dan kekuatan sehingga dalam hal ini guru menolong mereka menemukan di mana letak kekuatannya, serta mengharapkan semua siswa memiliki harapan yang tinggi akan masa depan mereka. Secara khusus, guru membantu siswa remaja ini untuk menghilangkan label-label, opini-opini yang dibentuk atau tekanan-tekanan yang diberikan oleh keluarga, sekolah atau masyarakat dengan kekuatan personal mereka.

Usaha peningkatan resiliensi siswa di sekolah adalah melalui pelaksanaan konseling individual dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya (Willis, 2013).

Konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan membantu siswa dalam mencapai perkembangan optimal karena melalui konseling individual memungkinkan terbantunya klien (siswa) dalam rangka pengentasan masalah pribadi secara mendalam serta menyentuh hal-hal penting tentang diri klien bahkan menyentuh rahasia pribadi klien serta bersifat spesifik menuju kearah pemecahan masalah. Adapun perasaan yang timbul dari tidak terselesaikannya masalah oleh individu yaitu perasaan rendah diri, merasa tidak mampu, merasa gagal dan bersalah (Khofifah, Sano & Syukur, 2017)

Pelaksanaan layanan konseling individual sangatlah diperlukan oleh setiap pendidikan, terutama pendidikan SMP, karena masa SMP merupakan tahap peralihan dari anak-anak menuju remaja. Tentu dimasa-masa ini banyak sekali problem- problem yang dihadapi, terutama terkait dengan perkembangan pribadi dan sosial. Selain itu, terdapat keunggulan dalam melaksanakan konseling individual kepada siswa atau klien. Menurut Gibson & Michell (2011) keunggulan konseling individual adalah terjadinya kontak psikologis yang hangat, terciptanya pemahaman empatik, dan terdapat berbagai teknik konseling yang sesuai dengan kebutuhan agar menimbulkan keterbukaan diri.

Hal ini dapat menunjang keberhasilan konseling, sehingga tercapainya perkembangan optimal dalam diri siswa.

Setelah melakukan konseling, untuk melihat keberhasilan layanan yang diberikan khususnya layanan konseling individual, maka bisa dilihat melalui aspek BMB3. Menurut Prayitno (2017) keberhasilan konseling individual dapat diperoleh melalui aspek BMB3 meliputi berpikir, merasa, bersikap, bertindak, bertanggung jawab. Aspek BMB3 ini sangat penting terkait dengan pemecahan masalah klien, khususnya dalam pengambilan keputusan yang mengarah pada kondisi normatif.

Melihat berbagai fenomena yang terjadi di lapangan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Efektivitas Pelaksanaan Layanan Konseling Individual di Sekolah dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Adanya siswa yang tidak mau bergaul akibat mengalami *bullying*.
2. Adanya siswa yang merasa tidak punya masa depan akibat memiliki keluarga *broken home*.
3. Adanya siswa yang terdapat beberapa siswa yang malas belajar karena nilainya rendah.
4. Ada siswa yang kurang mendapatkan perhatian dari orangtuanya sehingga siswa tersebut kehilangan semangat belajar.
5. Terdapat siswa yang stres akibat tuntutan tugas sekolah.

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti akan membatasi permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu efektivitas pelaksanaan konseling individual di sekolah dalam meningkatkan resiliensi siswa dilihat dari aspek BMB3 meliputi aspek berpikir, merasa, bertindak, bertanggung jawab.

D. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran resiliensi siswa di SMP Negeri 13 Padang
2. Bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek berpikir?
3. Bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek merasa?
4. Bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bersikap?
5. Bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertindak?
6. Bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertanggung jawab?

E. Asumsi Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta masalah yang dikemukakan sebelumnya, maka dari asumsi penelitian ini adalah:

1. Resiliensi merupakan kemampuan yang penting bagi setiap siswa.
2. Setiap siswa memiliki tingkat resiliensi yang berbeda-beda.
3. Siswa yang memiliki resiliensi rendah akan kesulitan dalam menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupannya.
4. Usaha untuk meningkatkan resiliensi siswa sangat penting dilakukan

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa dilihat dari aspek BMB3. Secara khususnya yaitu:

Dari pembatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran resiliensi siswa di SMP Negeri 13 Padang.
2. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek berpikir.
3. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek merasa.

4. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bersikap.
5. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertindak.
6. Untuk mengetahui bagaimana gambaran efektivitas pelaksanaan layanan konseling konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertanggung jawab siswa.

G. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh elemen masyarakat baik dunia pendidikan maupun dunia kerja yang bersifat teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan dan pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling khususnya konseling individual. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan referensi tambahan dan pertimbangan untuk mengadakan penelitian selanjutnya, tentunya masih dengan tema yang berhubungan dengan penelitian ini.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pertimbangan serta acuan dalam menetapkan dan mengesahkan program-program layanan bimbingan dan konseling di sekolah khususnya layanan konseling individual.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai panduan dalam pembuatan program-program layanan bimbingan dan konseling khususnya konseling individual yang memfasilitasi siswa.

c. Bagi Siswa

Penelitian dapat dijadikan sebagai salah satu acuan bagi siswa dalam memanfaatkan layanan BK disekolah dalam rangka terwujudnya perkembangan siswa yang optimal sebagaimana tujuan dari BK itu sendiri.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dijadikan sebagai penambah wawasan yang berharga bagi peneliti serta meningkatkan loyalitas dengan profesi bimbingan dan konseling khususnya meningkatkan layanan konseling individual dalam merumuskan metode membantu siswa-siswa guna meningkatkan resiliensi individu pasca layanan konseling individual.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Konsep Konseling Individual

a. Pengertian Konseling Individual

Layanan konseling individual terdiri dari tiga kata, yaitu layanan, konseling dan individual. layanan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perihal atau cara melayani. Konseling yang berarti hubungan timbal balik antara guru Bimbingan konseling dan siswa dalam memecahkan masalah secara *face to face*. Kata individual dapat diartikan sebagai orang, seorang diri atau perseorangan (Sukardi, 2009).

Selanjutnya Winkel (1999) mengemukakan konseling individual adalah suatu proses bantuan yang learning-oriental atau suatu proses yang berorientasikan belajar, yang dilaksanakan dalam situasi lingkungan sosial, antara konselor dengan klien. Kemudian kata Prayitno (2001) konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.

Menurut Willis (2013) konseling individual adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Melalui konseling individual, klien (siswa) akan memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya,

permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual adalah layanan yang diberikan secara langsung secara tatap muka dalam rangka pengentasan permasalahan yang dihadapi klien.

Sedangkan menurut Nurihsan (2009) konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang guru BK terhadap seorang klien atau siswa dalam rangka pengentasan masalah pribadi. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan guru BK, membahas berbagai hal tentang masalah yang dihadapi klien.

Kemudian Hariastuti (2008) konseling individual memungkinkan siswa memperoleh layanan secara pribadi melalui tatap muka dengan konselor atau guru BK dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami siswa tersebut.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling individual adalah suatu proses bantuan yang memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung yang diberikan guru BK kepada klien (siswa) secara tatap muka agar klien dapat mengatasi masalahnya serta klien memahami dan menerima dirinya untuk memperoleh tujuan-tujuan hidup yang lebih realitis dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan.

b. Tujuan Layanan Konseling Individual

Menurut Tohirin (2009: 164) tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya.

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentaskannya masalah yang dialami klien. Dengan layanan konseling individual beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, potensi klien dikembangkan (Prayitno, 2001).

Selain itu Surya (1988), mengemukakan tujuan konseling sebagai berikut :

1) Perubahan Perilaku

Tujuan konseling adalah menghasilkan perubahan pada perilaku yang memungkinkan klien hidup lebih produktif dan memuaskan serta dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik di masyarakat. Aspek-aspek yang diinginkan untuk berubah ialah hubungan dengan orang lain, situasi keluarga, prestasi akademik dan lain sebagainya.

2) Kesehatan Mental yang Positif

Tujuan konseling juga berkaitan dengan pemeliharaan, memulihkan kesehatan mental yang baik atau harga diri. Jika hal itu mencapai integrasi, penyesuaian dan identifikasi positif dengan yang lainnya.

3) Pengentasan Masalah

Alasan utama penyelenggaraan konseling didasarkan fakta bahwa banyak orang yang mengalami masalah dan percaya pada konselor untuk membantu mereka keluar dari masalahnya.

Menurut Gibson, Mitchell (2011) ada sembilan tujuan dari konseling individual, yakni:

- 1) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.

- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

Menurut Prayitno (2017) terdapat 2 tujuan layanan konseling individual, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus sebagai berikut:

- 1) Tujuan umum

Tujuan umum layanan konseling individual adalah terentasnya masalah yang dialami klien, fungsi pengentasan sangat dominan dalam layanan ini.

- 2) Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam layanan konseling individual ini secara langsung dikaitkan langsung dengan fungsi konseling yang secara menyeluruh yaitu:

- a) Melalui layanan konseling individual, klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman).
- b) Pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya masalah yang dialami klien. (fungsi pengentasan).

- c) Pemahaman dan pengentasan masalah merupakan fokus yang sangat khas, konkrit, dan langsung ditangani dalam layanan konseling perorangan.
- d) Pemeliharaan dan pengembangan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan klien masalah klien dapat dicapai (fungsi pengembangan/pemeliharaan).
- e) Pengembangan/ pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah yang sekarang dialami itu serta (diharapkan) tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul (fungsi pencegahan).
- f) Apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling perorangan dapat menangani sasaran yang bersifat advokasi (fungsi advokasi)

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individual adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. Dengan kata lain, konseling individual bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

c. **Asas-asas Layanan Konseling Individual**

Etika dasar konseling dasar etika yang dikemukakan oleh Munro, Manthei, Small (1983), yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh klien sendiri, mendasari seluruh kegiatan layanan konseling perorangan.

1) Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Untuk ini asas kerahasiaan menjadi jaminannya. Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi suksesnya pelayanan.

2) Kesukarelaan dan keterbukaan

Kesukarelaan penuh klien untuk menjalani proses layanan konseling perorangan bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien. Dengan demikian asas kesukarelaan menjadi unsur dwi-tunggal yang mengantarkan klien kearean proses layanan konseling perorangan. Asas kerahasiaan dan kesukarelaan akan menghasilkan keterbukaan klien.

3) Keputusan diambil oleh klien sendiri

Inilah asas yang secara langsung menjunjung kemandirian klien. Dorongan yang diberikan bertujuan agar klien mampu

berfikir, menganalisis, dan menyimpulkan sendiri, mempresepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada diri sendiri berikut menanggung resiko yang mungkin ada akibat keputusan tersebut.

e. Fungsi Konseling Individual

Fungsi layanan konseling individual menurut Hallen (2002) adalah:

- 1) Fungsi pengembangan yaitu merupakan fungsi bimbingan dalam mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimiliki siswa.
- 2) Fungsi penyaluran yaitu merupakan fungsi konseling dalam membantu individu memilih dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
- 3) Fungsi adaptasi yaitu membantu guru BK untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan siswa.
- 4) Fungsi penyesuaian yaitu fungsi konseling dalam membantu individu menemukan penyesuaian diri dan perkembangannya secara optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas, ada beberapa fungsi konseling individual yaitu fungsi pengembangan, penyaluran, adaptasi dan penyesuaian. Fungsi tersebut harus ada dalam

pelaksanaan konseling individual agar klien atau siswa bisa mengentaskan dan mengembangkan diri klien.

f. Tahapan Konseling Individual

Menurut Prayitno (2005) membagi tahapan konseling kedalam lima bagian, yaitu:

1) Penghantaran

Pada proses penghantaran klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya. Proses pengantaran ini ditempuh melalui kegiatan penerimaan yang bersuasana hangat, permisif, tidak menyalahkan, penuh pemahaman dan penstrukturan yang jelas, apabila proses awal ini efektif klien akan termotivasi untuk menjalani proses konseling selanjutnya dengan hasil yang lebih menjanjikan.

2) Penjajakan

Proses penjajakan dapat diibaratkan sebagai pembuka dan memasuki ruang sumpek atau hutan belantara yang berisi hal yang bersangkutan paut dengan permasalahan dan perkembangan klien. Sasaran penjajakan adalah hal yang dikemukakan klien dan hal lain yang perlu dipahami tentang diri klien. Seluruh sasaran penjajakan ini adalah berbagai hal yang selama ini terpendam, tersalah artikan dan terhambat perkembangannya

3) Penafsiran

Apa yang terungkap melalui penjajakan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknakan terkaitnya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek realita dan harapan klien dengan berbagai variasi dinamika psikisnya. Dalam rangka penafsiran ini, dapat memberi manfaat yang berarti.

4) Pembinaan

Proses pembinaan ini mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor serta keinginan klien. Dalam langkah ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya serta menetapkan rencana tindakannya.

5) Penilaian

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Setiap penilaian baik itu jangka pendek maupun jangka panjang perlu ada suatu tindak lanjut agar mendapati keberhasilan klien lebih jauh.

g. Teknik-teknik dalam Konseling Individual

Menurut Taufik dan Yeni Karneli (2012) terdapat tiga pengelompokan teknik konseling individu berdasarkan tujuan penggunaannya yaitu:

1) Teknik Penjelajahan Masalah

a) Pertanyaan Terbuka

Penggunaan teknik ini dimaksudkan agar klien berbicara lebih bebas mengenai apa yang dialami, dipikirkan, dirasakan, diyakini dan lain-lain.

b) Keruntutan

Merupakan adanya keterkaitan antara pembahasan saat ini dengan pembahasan sebelumnya

c) Dorongan Minimal

Dorogan minimal merupakan suatu respon yang diberikan konselor sesedikit mungkin dengan tujuan memberikan kesempatan kepada klien untuk dapat berbicara secara lebih luas, biasanya respon yang diberikan menunjukkan bahwa konselor memperhatikan dan memahami isi pembicaraan klien.

d) Konfrontasi

Konfrontasi maksudnya adalah mempertentangkan kedua hal berbeda yang kadang klienpun tidak menyadari

seperti adanya pertentangan dalam dirinya menyangkut dengan pernyataannya, perilakunya dan sikapnya

e) Refleksi

Merefleksikan perasaan tidak hanya bermanfaat untuk menunjukkan bahwa konselor memahami ungkapan klien tetapi lebih dari itu yaitu bertujuan untuk memudahkan klien memperoleh pengenalan dan pemahaman diri secara menyeluruh

f) Suasana Diam

Adanya suasana diam memberi arti bahwa konselor memberi kesempatan kepada klien untuk memikirkan, merasakan, memahami, menghayati dan memproses suasana yang terjadi terutama dalam diri klien.

g) Kontak Psikologis

Kontak psikologis merupakan keikutsertaan konselor untuk menjadi dan merasakan suasana yang ada dalam diri klien sehingga terasa ada kaitan, hubungan atau sambungan jiwa antara konselor dengan klien.

2) Teknik intervensi masalah

a) Pemberian Informasi

Pemberiaan informasi penting bagi klien dalam rangka menstimulus munculnya gagasan, ide dan pemahaman baru yang sangat berguna bagi klien.

b) Pemberian Nasehat

Melalui pemberian nasehat klien dapat merasa lebih pasti dalam mengambil keputusan tertentu atau memilih cara tertentu dalam mengatasi permasalahannya.

c) Pemberian Contoh

Pemberian contoh dilakukan untuk memberi gambaran bertingkah laku yang diharapkan dan konselor memberi penguatan dan setiap klien menampilkan kemajuan dalam bertingkah laku tersebut konselor mengarahkan menuju perilaku yang diharapkan.

d) Penafsiran

Penafsiran adalah memberikan penjelasan tentang suatu keadaan yang dimaksudkan agar klien dapat memahami kejadian-kejadian berkenaan dengan masalah yang dihadapinya.

e) Merumuskan Tujuan

Konselor dapat membantu klien membuat tujuan-tujuan yang lebih rinci, realistik dan lebih terjangkau sehingga klien dapat melakukan berbagai tujuan yang sudah dirancang guna mengubah tingkah lakunya.

f) Teknik Kursi Kosong

Teknik ini dimaksudkan klien untuk berkomunikasi secara terlatih dengan memakai alat bantu berupa kursi

kosong sehingga dapat mengatasi rasa gugup saat berkomunikasi.

g) Relaksasi

Relaksasi atau penenangan sementara bertujuan untuk membantu klien yang mengalami ketegangan psikis agar menjadi lebih tenang. Relaksasi dapat digunakan untuk melatih kemampuan pengendalian klien.

h) Penenangan Penuh

Penenangan penuh diberikan kepada klien yang mengalami stres dan kecemasan yang cukup berat.

i) Disensitisasi

Teknik disensitisasi merupakan salah satu teknik yang sering digunakan dalam terapi tingkah laku. Disensitisasi adalah suatu teknik untuk membantu klien mengurangi, menurunkan atau mengumpulkan kepekaan yang berlebihan terhadap suatu rangsangan tertentu. Misalnya jijik, takut dan cemas yang berlebihan.

j) Alih Tangan

Alih tangan secara sederhana dapat diartikan sebagai suatu tindakan merujuk, melimpahkan atau mengalih tangankan setiap individu klien kepada orang lainnya atau lembaga-lembaga tertentu diluar yang dirasa lebih berkompeten di bidangnya.

3) Teknik mengakhiri konseling

a) Penilaian

Dalam penilaian konseling dapat dilakukan penilaian proses maupun penilaian hasil. Penilaian proses berkaitan dengan konseling yang dijalani klien apakah sesuai sasaran atau belum. Sedangkan penilaian hasil dilakukan segera, dalam jangka pendek dan panjang.

b) Kontrak

Kontrak merupakan semacam perjanjian antara konselor dan klien untuk melakukan sesuatu tindak lanjut hasil konseling. Berbagai kegiatan yang akan dilakukan klien setelah menjalani kegiatan konseling merupakan isi kontrak.

c) Penguatan dan Peneguhan Hasrat

Akhir konseling menghasilkan keputusan yang akan dijalankan klien. Dalam hal ini konselor dapat memberikan penguatan tentang beberapa hal ini konselor dapat memberikan penguatan tentang beberapa hal yang mendukung atau yang positif pada diri klien.

d) Tindak Lanjut Konseling

Tindak lanjut konseling hendaklah didasarkan dari hasil penilaian penyelenggaraan konseling. Hasil penilaian kemungkinan berkenaan dengan konseling berjalan dengan

baik dan mendapat keputusan yang sesuai, masalah klien bukan termasuk keahlian konselor, masalah klien bukan kewewenangan konselor, dan konselor sekali-kali menerapkan teknik tiada maaf atau tidak menerima alasan yang dikemukakan klien.

e) Mengakhiri Hubungan Konseling

Kegiatan mengakhiri konseling pada dasarnya seni masing-masing konselor. Berikut hal-hal yang sebaiknya dilakukan konselor yaitu menegaskan peranan penting klien dalam menjalani keputusan yang telah diambil, konselor memberikan semangat kepada klien, konselor mendoakan klien semoga dapat berjalan dengan baik, konselor membuka kesempatan kepada klien untuk mendapat layanan konseling berikutnya, dan mengakhiri konseling dengan baik dan sopan.

h. Keunggulan Layanan Konseling Individual

Adapun keunggulan dari layanan konseling individual menurut Abidin (2009) adalah:

- 1) Membangun, menjaga, dan memelihara kesehatan mentalnya
- 2) Membangun kemampuan siswa membuat dan mengambil keputusan yang lebih tepat
- 3) Membangun keefektivan pribadi klien (siswa)
- 4) Mengubah perilaku negatif menjadi positif

- 5) Membelajarkan diri klien untuk mencegah munculnya masalah
- 6) Membantu membangun kualitas belajar siswa
- 7) Membantu mengubah cara pandang klien terhadap masalah

Sedangkan menurut Gibson & Mitchell (2011) terdapat tiga keunggulan konseling individual, yaitu:

- 1) Terdapatnya kontak psikologis yang hangat antara konselor dengan klien.
- 2) Terciptanya pemahaman empatik antara konselor dengan klien.
- 3) Terdapatnya berbagai macam teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan klien.

Dari manfaat yang diuraikan tersebut terlihat bahwa layanan konseling individual sangat membantu klien dalam mengatasi masalahnya. Hal ini juga harus didukung kemampuan guru BK/konselor dalam menjalankan sesi konseling dan melaksanakan tindak lanjut kepada klien.

i. Efektivitas Layanan Konseling Individual

Dalam memaknai efektivitas setiap orang memberi arti yang berbeda, sesuai sudut pandang, dan kepentingan masing-masing. Efektivitas berasal dari kata efektif berarti tercapainya tujuan. Sebagaimana menurut (Mulyasa 2002) efektivitas adalah adanya kesesuaian antara orang yang melaksanakan tugas dengan sasaran yang dituju. Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dikemukakan bahwa efektivitas tercapainya tujuan yang dikehendaki.

Tujuan konseling individual adalah terciptanya kehidupan efektif sehari-hari (KES) tidak terlepas dari adanya aspek BMB3 yang merupakan indikator tercapainya tujuan konseling yang mengarahkan klien untuk berkembang demi kehidupan sehari-hari yang efektif. Selain itu aspek BMB3 sangat penting terkait dengan pemecahan masalah klien, khususnya dalam pengambilan keputusan yang mengarah pada kondisi normatif. Adapun Aspek BMB3 itu menurut Prayitno (2017) adalah sebagai berikut:

- 1) Berpikir merupakan pancaran daya cipta untuk menjadi cerdas.
- 2) Merasa merupakan pancaran dari daya rasa yang terselenggara secara terkemas.
- 3) Bersikap merupakan pancaran daya karsa yang terselenggara dengan penuh mawas.
- 4) Bertindak merupakan pancaran dari daya karya yang terselenggara secara tangkas.
- 5) Bertanggung Jawab merupakan pancaran dari karya yang terselenggara secara tuntas.

Selain itu, wujud dari keberhasilan konseling individu adalah tercapainya kemandirian diri oleh klien. Kemandirian memiliki 5 ciri menurut Prayitno (2017) yaitu sebagai berikut:

- 1) Memahami dan menerima diri sendiri secara positif dan dinamis.

- 2) Memahami dan menerima lingkungan secara positif dan dinamis.
- 3) Mengambil keputusan secara positif dan tepat.
- 4) Mengarahkan diri sendiri kearah keputusan yang telah diambil.
- 5) Mewujudkan diri sendiri sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan kriteria keberhasilan konseling individual yang diuraikan di atas, terlihat bahwa terdapat dinamika BMB3 yang merupakan indikator keberhasilan konseling.

2. Konsep Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan keterampilan yang penting dimiliki manusia dalam menghadapi tantangan kehidupan. Apabila kita kembalikan pada asal katanya maka resiliensi berasal dari kata dari bahasa latin *resilire*, artinya diikat kembali atau memantul. Resiliensi dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi suatu kondisi dalam mengalami kesulitan (Setiawan & Ahmad, 2018).

Resiliensi menurut Mayasari (2014) merupakan keterampilan yang diperlukan dan berkembang sepanjang hidup seseorang (*a lifelong skill*). Beberapa teknik yang dikembangkan para ahli untuk mengembangkan keterampilan resiliensi pada intinya membantu seseorang mengembangkan konsep diri yang positif, cara berpikir positif (misalnya mampu mengidentifikasi irasional *belief*, perangkap

pikiran), keterampilan sosial, pengembangan *self-efficacy* sertamanajemen stress

Desmita (2011: 201) mengatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang, kelompok atau pihak masyarakat dalam menghadapi, mencegah, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak menyenangkan serta mengubah sesuatu yang sulit menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi. Sedangkan menurut Werner (dalam Desmita, 2011) resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari suatu masalah yang terjadi dalam kehidupannya.

Berdasarkan definisi resiliensi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan penyesuaian diri individual untuk bertahan, menghadapi dan meningkatkan diri secara efektif untuk mengubah kondisi yang tidak diinginkan menjadi suatu hal yang mampu dihadapi.

b. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (Ifdil & Taufik, 2012) mempersyaratkan keterampilan resiliensi sebagai kemampuan daya beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit yang dibangun pada tujuh kemampuan yang masing-masing berdiri sendiri yakni:

- 1) Regulasi emosi, yakni kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan dengan menjaga ketenangan (*calming*) bathin dan fokus (*focusing*) pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress.
- 2) Mengendalikan impuls dengan memiliki kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang.
- 3) Membangkitkan optimisme dengan meyakini bahwa individual dapat menangani masalah-masalah yang muncul.
- 4) Berempati dengan merepresentasikan diri untuk mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain dengan mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.
- 5) Menganalisis penyebab masalah dengan terfokus pada tiga bagian:
 - a) *Personal* (saya-bukan saya) individual dengan gaya berpikir “saya” adalah individual yang cenderung menyalahkan diri sendiri atas hal yang tidak berjalan semestinya. Sebaliknya, Individual dengan gaya berpikir “bukan saya”, meyakini penjelasan eksternal (di luar diri) atas kesalahan yang terjadi.
 - b) Permanen (selalu-tidak selalu): individual yang pesimis cenderung berasumsi bahwa suatu kegagalan atau kejadian buruk akan terus berlangsung. Sedangkan individual yang optimis cenderung berpikir bahwa ia dapat melakukan suatu hal lebih baik pada setiap kesempatan dan memandang kegagalan sebagai ketidakberhasilan sementara.

- c) *Pervasive* (semua-tidak semua): individual dengan gaya berpikir “semua”, melihat kemunduran atau kegagalan pada satu area kehidupan ikut menggagalkan area kehidupan lainnya. Individual dengan gaya berpikir “tidak semua”, dapat menjelaskan secara rinci penyebab dari masalah yang ia hadapi. Individual yang paling resilien adalah individual yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat mengidentifikasi seluruh penyebab yang signifikan dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam *explanatory style* tertentu.
- 6) Melalui mengefikasi diri kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.
- 7) Meningkatkan aspek positif individual untuk mencermati kehidupan yang berjalan yaitu dengan mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, dan memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individual yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

c. Faktor-faktor Resiliensi

Menurut Wagnild & Young (1993) terdapat beberapa faktor yang melindungi individual dari gangguan psikologis untuk menjadi pribadi yang resilien yaitu: (1) memiliki *self-esteem*, (2) menyadari *self-*

efficacy, (3) kemampuan memecahkan masalah, (4) hubungan interpersonal yang memuaskan.

Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik (Rutter, 2006). Dalam perkembangannya, resiliensi dipandang bukan hanya dipengaruhi oleh faktor individu dan genetis, namun juga banyak dipengaruhi oleh budaya, dan lingkungan sekitar individu tersebut. Meskipun suatu tingkah laku dinyatakan banyak dipengaruhi oleh faktor genetis, namun pada manifestasinya, banyak dipengaruhi oleh faktor budaya, baik yang meningkatkan, maupun yang justru menurunkan tingkat resiliensi.

d. Ciri-ciri Individu yang memiliki resiliensi tinggi (resilien)

Menurut Bernard (1991) terdapat empat ciri individu resilien yaitu:

1) Kompetensi Sosial

Memiliki kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artian memunculkan respons yang positif dari orang dewasa dan teman sebaya.

2) Keterampilan memecahkan masalah

Memiliki kemampuan untuk membuat perencanaan yang memudahkan diri sendiri untuk menghadapi situasi tertentu dengan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.

3) Otonomi

Suatu kemandirian dalam memahami tentang identitas diri sendiri untuk bertindak sesuai dengan tuntutan serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.

4) Kesadaran akan tujuan masa depan

Memiliki aspirasi pendidikan, ketekunan, pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang.

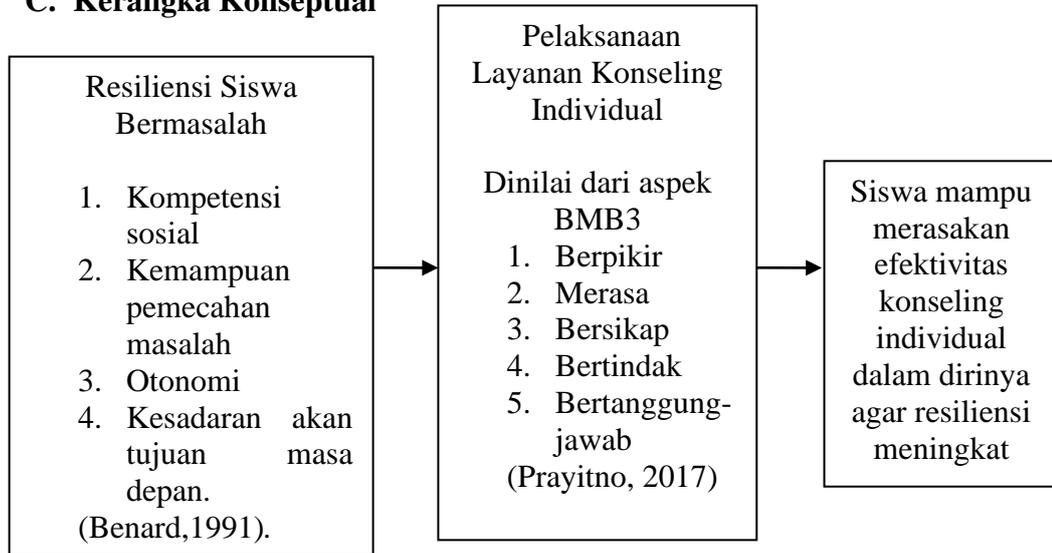
Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa ciri-ciri individu yang resilien yaitu memiliki kompetensi sosial yang baik, kemampuan dalam pemecahan permasalahan, kesadaran akan identitas dirinya, serta kesadaran akan tujuan dan kesuksesan masa depannya. Individu yang resilien memiliki karakteristik tersebut, jika seseorang sudah memperlihatkan karakteristik-karakteristik di atas maka seseorang dapat dikatakan resilien.

B. Penelitian Relevan

1. Ifdil, Ardi & Yendi (2012) ‘‘Resilience Post-Disaster of Students SMA Negeri in Padang’’ hasil penelitian menunjukkan tingkat resiliensi siswa SMA di Kota Padang pada kategori rendah sebanyak 34,19%. Kemudian tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi siswa berdasarkan jenis kelamin dan lokasi sekolah.
2. Hasil penelitian Yuliani, Widiarti, & Sari (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden yaitu 90 orang (73%) memiliki nilai resiliensi yang rendah. Sebagian kecil dari responden (26%) yaitu 32 orang yang memiliki nilai resiliensi sedang dan sangat sedikit dari responden 1 siswa (1%) yang memiliki nilai resiliensi tinggi.

3. Penelitian Mashudi (2016) tentang “Konseling *Rational Emotive Behavior* dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah” Hasil penelitian menunjukkan secara empirik, intervensi konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan (*imagery*) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri.
4. Penelitian Masruroh (2012) tentang “Upaya Peningkatan Kedisiplinan Masuk Kegiatan Belajar Mengajar melalui Layanan Konseling Individu Pada Siswa SMP Negeri 4 Surakarta Semester Satu Tahun 2011/2012” menunjukkan, melalui layanan konseling individu dapat meningkatkan kedisiplinan siswa masuk kegiatan belajar
5. Hanum, Prayitno & Nirwana (2015) tentang “Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa dalam Menyelesaikan Masalah Belajar” menunjukkan, layanan konseling meningkatkan kemandirian siswa dalam memecahkan masalah belajar dengan persentase 68%.

C. Kerangka Konseptual



Gambar. 1
Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dilihat bahwa efektivitas layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa ditinjau dari penilaian konseling individual yaitu BMB3 (Berpikir, Merasa, Bersikap, Bertindak, dan Bertanggung jawab).

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMP N 13 Padang dapat disimpulkan secara umum berada pada kategori tinggi. Sedangkan secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Resiliensi siswa SMP N 13 padang berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 95%.
2. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek berpikir berada pada kategori tinggi dengan persentase 40,3%.
3. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek merasa berada pada kategori tinggi dengan persentase 40,3%.
4. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bersikap berada pada kategori tinggi dengan persentase 48,4%.
5. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertindak berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase 48,4%.
6. Efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi siswa berdasarkan aspek bertanggung jawab berada pada kategori cukup dengan persentase 51,6 %.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMP N 13 Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk mengikuti dan memanfaatkan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengentaskan masalah siswa khususnya melalui pelaksanaan layanan konseling individual.

2. Bagi Guru BK/Konselor

Bagi guru BK/Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pentingnya pelaksanaan layanan konseling individual serta menjadi pertimbangan dalam menyusun program dan melaksanakan layanan Bimbingan Konseling di sekolah khususnya konseling individual.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melihat keefektifan konseling individual dalam meningkatkan resiliensi pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Optimalisasi Konseling Individu dan Kelompok untuk Keberhasilan Siswa. *Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 14(1).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resilience: Protective Factors in the Family, School and Community*. Portland: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Cobb. (2007). *Adolescence, continuity change, and diversity. Six edition*. Ed. New York: mcgraw-Hill Companies.
- Desmita. (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda karya.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fonny, dkk. (2006). Resiliensi pada Prestasi Akademik Anak Tunarungu. *Jurnal Provitae*, 2 (1).
- Gibson, R L; Mitchell, Marianne H. 2011. *Bimbingan dan Konseling* (Edisi. Indonesia-Edisi ke Tujuh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Habibah, P. A. N. (2017). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(1).
- Hallen, A. (2002). *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Jakarta: Ciputat Press.
- Handayani, F. 2010. Hubungan antara Kekuatan Karakter dengan Resiliensi Narkoba di Unit Pelaksana Tekni Terapi dan Rehabilitasi BNN Lido. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Hanum, M., Prayitno, P., & Nirwana, H. (2015). Efektifitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar. *Jurnal Konselor*, 4(3).
- Hariastuti, R. T. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hurlock, E., B. (1980). *Psikologi Perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Ifdil & Taufik. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2).
- Ifdil; Ardi, Z. & Yendi, F. M. (2012). Resilience Post-Disaster of Students SMA Negeri in Padang. *Jurnal Konselor*, 1(1).
- Irianto, A. (2015). *Statistik (Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya)*. I Kencana.
- Khofifah, A., Sano, A., & Syukur, Y. (2017). Permasalahan yang Disampaikan Siswa kepada Guru BK/Konselor. *Jurnal Pendidikan Indonesia (Educatio)*, 3 (1).
- Lubis, N. L. (2011). *Memahami Dasar Konseling dalam teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup
- Mashudi, E. A. (2016). Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Jurnal Psikopedagogia*. 5(1)
- Masruroh, S. (2012). Upaya Peningkatan Kedisiplinan Masuk Kegiatan Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Individu Pada Siswa Kelas VII H SMP Negeri 4 Surakarta Semester Satu Tahun 2011/2012. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, (1).
- Mayasari, R. (2014). Mengembangkan Pribadi yang Tangguh melalui Pengembangan Keterampilan Resiliensi. *Jurnal Dakwah*, 15 (2).
- Monks. (2004). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University.
- Mulia, L. O., Elita, V., & Woferst, R. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Resiliensi Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Jom Psik*, 1(2).
- Mulyasa. (2002). *Menejemen Berbasis Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Munro, Manthei, Small (1983). *Penyuluhan (Counselling)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurihsan, A.J. (2009). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Partha, I., D., P. (2018). Kontribusi Kemampuan Penyesuaian Diri dan Keterampilan Berkomunikasi terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah pada Siswa SMA NW Tebaban. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 2(2).

- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno & Amti (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2001). *Panduan Kegiatan Kepengawasan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang: UNP.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil; Layanan dan. Kegiatan. Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Pulungan, A. J. S. & Tarmidi. (2012). Gambaran resiliensi siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir. *Jurnal PS psikologi Fakultas psikologi Universitas Sumatera Utara*. 1(2).
- Riduwan. (2012). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Risma. (2014). efektivitas konseling gestalt untuk meningkatkan tanggung jawab akademik siswa. *Jurnal Psikopedagogia*. 2(1)
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals New York Academy of Science*, 1(12).
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian Pendidikan (Jenis, Metode dan Prosedur*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup: Edisi 5. Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, M. A., & Ahmad, K. I. (2018). Keterampilan Resiliensi Dalam Perspektif Surah Ad Dhuha. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1).
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Surya, M. (1988). *Dasar-dasar Penyuluhan Konseling*. Jakarta: P2LPTK.

- Taufik & Karneli, Y. (2012). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Tohirin. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Intregrasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Umar, H. (2011). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wagnil, Gail M. & Young, Heather M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, Vol. 1, No. 2*.
- Willis, Sofyan. (2013). *Teori dan Praktek Konseling Individual*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, W. S. (1999). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Yanti, Rima. (2016). Efektifitas Layanan Konseling Individual dalam Mengurangi Ketidakhadiran Siswa di Sekolah Menengah Atas Handayani Pekanbaru. *Skripsi*. Pekanbaru: UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Yasmin, F. L.; Santoso, A.; & Utaya, S. (2016) Hubungan Disiplin dengan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan, 1(4)*.
- Yuliani, S., Widianti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Jurnal Keperawatan BSI, 6(1)*.
- Yusuf, A. Muri. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Padang: Kencana