

# EFEKTIVITAS PENDEKATAN REBT TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA DENGAN KELUARGA *BROKEN HOME* DI SMA N 1 DEPOK

## *THE EFFECTIVENESS OF THE REBT APPROACH ON THE ACADEMIC RESILIENCE OF STUDENT WITH BROKEN HOME FAMILY IN SMAN 1 DEPOK*

Oleh: arvenia hari wahyu r, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta, arveniar28@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga *broken home*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Jenis penelitian eksperimen yang digunakan yaitu *single subject research* dengan jenis *A-B design* dengan pendekatan REBT. Subjek penelitian ini merupakan 5 siswa kelas X dan XI SMA N 1 Depok yang telah sesuai dengan kriteria penelitian yang ditentukan, yaitu siswa kelas X dan XI yang berasal dari keluarga *broken home*, siswa yang memiliki skor skala resiliensi akademik terendah berdasarkan hasil *pre-test* dan siswa yang bersedia untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. 5 siswa tersebut mengikuti konseling individu dengan pendekatan REBT. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu sebelum perlakuan, perlakuan dan setelah perlakuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi akademik yaitu skala resiliensi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistika non-parametrik uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan nilai Asymp. Sig. 2-tailed sebesar 0,043, dimana  $0,043 < \alpha (0,05)$  dengan taraf signifikansi 5% sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, teknik REBT efektif terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa dengan keluarga *broken home* di SMA N 1 Depok.

### Abstract

*This study aims to determine the effectiveness of REBT approach for increasing student academic resilience. The method used in this research is experiment. The type of experimental research used was single subject research with the form of A-B design with REBT approach. The subjects of this study were 5th grade X and XI students of SMA N 1 Depok who were in accordance with the determined research criteria, namely grade X and XI students from broken home family of SMA N 1 Depok, students who had the lowest academic resilience scale score based on pre-test results and students who were willing to be research subject. The 5th students get individual counseling with REBT technique. This research was conducted in three stages, namely before treatment, treatment and after treatment. The instrument used to measure the level of academic resilience is academic resilience scale. The data analysis technique used is the Wilcoxon test non-parametric statistics. Based on the results of hypothesis testing that has been done, the value of Asymp. Sig. 2-tailed at 0.043, where  $0.043 < \alpha (0.05)$  with a significance level of 5% so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Therefore, the REBT technique is effective towards the increase in academic resilience in grade X and XI students with broken home family in SMA N 1 Depok.*

*Keywords: REBT Approach, Academic Resilience, Broken Home*

### PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu cabang ilmu yang telah berkembang selama puluhan tahun di Indonesia. Bimbingan dan Konseling hadir sebagai salah satu komponen penting dalam sektor pendidikan formal yang berfungsi memberikan layanan untuk mendukung

perkembangan siswa. Konseling merupakan salah satu jenis layanan dalam bidang bimbingan dan Konseling yang bertujuan untuk membantu individu dalam memecahkan masalah hidup dan kehidupannya melalui proses wawancara atau cara lain yang disesuaikan dengan kebutuhan (Sutirna,2012:15). Konseling dilakukan secara

tatap muka antara konselor dan konseli baik dalam *setting* individual maupun kelompok.

Salah satu jenis pendekatan konseling adalah REBT. Menurut Corey (2009: 279) tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah mengajari konseli bagaimana cara memisahkan evaluasi perilaku mereka dari evaluasi diri – esensi dan totalitasnya – dan bagaimana cara menerima dengan segala kekurangannya. Sedangkan tujuan dasarnya adalah mengajarkan konseli bagaimana merubah disfungsi emosi dan perilaku mereka menjadi pribadi yang sehat. Sedangkan menurut Ellis (Sharf, 2012: 339) tujuan umum *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah membantu konseli dalam meminimalisir gangguan emosi, menurunkan *self-defeating*, *self-behaviors*, dan membantu konseli lebih mengaktualisasikan diri sehingga mereka bisa menuju ke kehidupan yang bahagia.

Efektivitas REBT telah banyak di buktikan oleh penelitian. Wasesa dan Diana (2016) melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh pelatihan rasional emotive perilaku terhadap penurunan perilaku kecurangan akademik siswa. *Subject* penelitian ini adalah 10 siswa yang berusia 13-15 tahun dan memiliki perilaku menyontek tingkat menengah hingga tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan REBT dapat menurunkan perilaku kecurangan akademik pada siswa meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *pos-test*. REBT yang terdiri dari 4 konsep yaitu konsep A merupakan *antecedent event*, yakni pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi di masa lalu. *Belief* (B), yakni kepercayaan atau keyakinan diri

seseorang terhadap penilaian. *Emotional Consequence* atau C merupakan hasil konsekuensi yang timbul akibat keyakinan atau B seseorang. Sementara itu D merupakan *dispute* atau perlawanan yang biasa dilakukan terapis untuk mengubah pemikiran irasional subjek. *Dispute* merupakan penerapan metode ilmiah untuk membantu para klien menantang keyakinan-keyakinan irasional yang telah mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku. Konselor menggunakan konsep A-B-C-D ini untuk mengatasi pemikiran yang tidak realistis dan irasional pada diri konseli.

Dalam REBT konseli akan diajak untuk menghadapi masalahnya dan tidak menghindarinya, hal tersebut sesuai dengan penelitian Hirmaningsih (2015) yang mengadakan penelitian untuk mengetahui efektivitas *rational emotive behavior therapy* untuk meningkatkan harga diri pada anak enuresis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor harga diri pada anak enuresis meningkat dari kategori sedang menjadi kategori tinggi. Harga diri anak enuresis bukanlah bawaan sejak lahir melainkan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan. Individu di pengaruhi oleh orang tua dan signifikan *other* yang mengubah pikirannya menjadi irasional atau bermasalah. Ketika konselor berhasil mengubah pemikiran irasional tersebut ke pikiran rasional maka harga diri anak pun akan terpengaruh. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep penyelesaian masalah dengan cara melakukan perubahan irasional ke rasional ini dapat menghasilkan perubahan perilaku dan penyelesaian masalah pada individu (Hirmaningsih,2015).

Salah satu masalah yang dialami oleh individu adalah resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan *resilience* sebagai kemampuan untuk merespon kesulitan hidup secara sehat, produktif, dan positif. Reivich dan Shatte memandang bahwa resiliensi bukan hanya menyebabkan seseorang dapat mengatasi atau pulih dari suatu kesulitan, tetapi resiliensi juga menyebabkan seseorang dapat meningkatkan aspek-aspek kehidupannya menjadi lebih positif. Pandangan Reivich dan Shatte tersebut secara tersirat mengandung makna bahwa resiliensi tidak hanya dibutuhkan pada saat seseorang mengalami kesulitan berat, namun juga pada saat seseorang menjalani permasalahan dalam hidup sehari-hari. Lifton (dikutip oleh Bernard, 2004) menjelaskan resiliensi sebagai *self righting*, yaitu kapasitas manusia untuk berubah dan melakukan transformasi ke arah yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan hidup, tidak peduli jenis dan berat masalah yang dihadapi.

Salah satu masalah yang rentan dialami oleh remaja adalah masalah keluarga. Keluarga dalam kehidupan kota yang memiliki persaingan terutama dalam memenuhi kebutuhan atau tuntutan kemajuan zaman juga membawa perubahan pada kehidupan keluarga. Keluarga yang dulunya akrab dan hidup damai mulai berubah menjadi kurang perhatian, renggang, tegang dan sering cemas (Sofyan S. Willis, 2011: 64). Konflik-konflik dalam keluarga mulai bermunculan seperti pertengkaran orang tua, kesibukan orang tua, masalah ekonomi dan sebagainya yang mengancam keharmonisan keluarga. Kondisi keluarga yang seperti ini akan memicu terjadinya keretakan dalam keluarga

atau yang biasa disebut dengan istilah *broken home*.

Berdasarkan data yang dilansir oleh tribun jogja online (24/11) menurut Udiyono, Wakil Panitera Pengadilan Agama Kota Yogyakarta mengatakan, jumlah perkara yang ditangani pihaknya memang mencapai ratusan perkara untuk setiap tahunnya, untuk tahun 2017 sendiri jumlah perkara yang ditangani mencapai 726 perkara. Data tersebut menunjukkan bahwa perceraian adalah kasus yang paling mendominasi, yaitu dengan angka kasus cerai gugat mencapai angka 435, dan untuk cerai talak ada 114 kasus. Faktor penyebab perceraian yang ditangani pihaknya didominasi masalah ditinggalkannya pasangan, baik dengan sebab maupun tanpa sebab. Selain itu, perselisihan yang berkepanjangan juga ikut berperan dalam faktor penyebab perceraian untuk di Kota Yogyakarta sendiri. Secara keseluruhan, dari tahun 2016 sampai sekarang paling banyak yang mengajukan permohonan cerai adalah kaum hawa atau istri dari pasangan.

Berkaitan tentang pengaruh perceraian pada anak-anak, disimpulkan bahwa keadaan keluarga *broken home* dikaitkan dengan hasil negatif dalam prestasi akademik, perilaku, penyesuaian psikologis, harga diri dan hubungan sosial. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Mukhlis Aziz di SMP N 18 Kota Banda Aceh (2015: 30-31) yang menyatakan bahwa perilaku-perilaku sosial remaja yang bermasalah disebabkan karena latar belakang keluarga yang *broken*, seperti suka melanggar aturan sekolah, bicara kasar, suka melawan/menentang, tidak berakhlak, tidak sopan, tidak bermoral, malas ke sekolah, suka

bolos, malas belajar, hilang semangat belajar, suka recok dan caper, suka mengganggu teman dan guru.

Siswa merupakan target yang rentan mendapat masalah karena kondisinya yang masih sangat labil, hal ini berarti dalam usia siswa terutama siswa menengah atas permasalahan semakin kompleks dan mereka memerlukan bantuan untuk mengatasi masalahnya tersebut. Adapun permasalahan yang muncul dikarenakan permasalahan keluarga, permasalahan sosial, pribadi, belajar, karir maupun permasalahan keagamaan. Keluarga dan sekolah mempunyai pengaruh yang penting untuk membantu perkembangan siswa dan membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dihadapi remaja yang semakin lama semakin kompleks. Perceraian yang dialami oleh orang tua di masa lalu sebenarnya dapat dijadikan motivasi bagi anak agar terhindar dari pengalaman buruk yang dialami oleh orangtuanya di masa yang akan datang. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Amadea dkk (2015) yang menjelaskan bahwa pada saat remaja dihadapkan oleh situasi kedua orang tuanya yang bercerai, maka hal tersebut dapat dijadikan motivasi dalam dirinya agar kelak kehidupannya di masa depan tidak “gagal” seperti orang tuanya. Oleh sebab itu penting bagi setiap individu memiliki kemampuan yang baik dalam merespon masalahnya secara sehat dan positif. Apabila seorang individu telah memiliki kemampuan yang baik dalam merespon masalahnya maka dia akan mampu menunjukkan sikap-sikap positif dalam kehidupannya sehari-hari.

Dewranti & Suprpti (2014) menjelaskan bahwa ketika orang tua bercerai, remaja memiliki tugas yang berat untuk menyesuaikan perubahan saat menghadapi perceraian orang tua. Sebagaimana telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya, bahwa perceraian dapat dikatakan sebagai situasi sulit bagi seorang anak, sehingga resiliensi pada remaja dengan latar belakang orang tua bercerai sangat diperlukan. Kemampuan resiliensi dalam hal ini juga diperlukan dalam mengatasi dampak perceraian orang tua, mengingat perceraian merupakan salah satu hal yang sulit diterima oleh anak.

Sedangkan hal yang sama juga dikemukakan oleh Woolfolk (2008) yang menjelaskan bahwa perceraian adalah sesuatu yang tidak mudah bagi anak khususnya bagi remaja. Adanya kemampuan resiliensi seseorang diharapkan dapat melewati perubahan dan tekanan hidup yang dialaminya secara lebih efektif, termasuk dalam proses melewati kondisi pasca perceraian orang tua. Berdasarkan hal itu penting bagi seorang individu yang menjadi korban perceraian untuk memiliki resiliensi dalam dirinya untuk dapat melanjutkan kehidupannya. Setiap individu memiliki cara sendiri dalam merespon masalah yang terjadi pada dirinya, ada individu yang mampu merespon masalahnya secara positif namun tak jarang individu yang merespon masalahnya dengan cara yang negatif.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan Maret 2019 diketahui bahwa SMA N 1 DEPOK memiliki banyak siswa yang berasal dari keluarga *broken home*. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara dengan Ibu Rini,

S.Pd selaku guru BK di SMA N 1 Depok, beliau mengatakan terdapat sekitar 30 anak *broken home* di SMA N 1 Depok, ada yang tidak memberikan dampak signifikan kepada anak tetapi ada juga yang memberikan dampak. Sejauh ini belum adanya upaya atau penanganan dari pihak Bk maupun sekolah terhadap anak *broken home*, karena dirasa anak-anak yang mengalami *broken home* belum dirasa parah akibatnya di sekolah. Akan tetapi pada kenyataannya saya menemui ada sekitar 10 anak *broken home* yang terlihat butuh penanganan oleh BK, karena yang di luar terlihat baik-baik saja ternyata di dalamnya mereka mempunyai masalah. Beberapa siswa ada yang bisa menerima masalah yang dihadapi, namun ada juga yang menganggap masalah nya adalah masalah besar.

Anak *broken home* memiliki berbagai masalah baik di lingkungan sekolah, teman sebaya, maupun keluarga, namun mereka berusaha untuk tetap dalam keadaan baik. Beberapa masalah yang di hadapi seperti ada yang memilih untuk tidak bergaul dengan teman sekitar, merasa di jauhi oleh teman-teman nya, kurangnya konsentrasi belajar, sering melamun, merasa nilai-nilai ujian menurun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Aziz (2015) bahwa hampir seluruh permasalahan yang terjadi pada siswa disebabkan persoalan latar belakang keluarganya yang bermasalah, baik dalam kategori ringan maupun kategori berat. Siswa yang semula semangat belajar lalu berubah menjadi pemalas setelah mengalami permasalahan di keluarga.

Menurut pemaparan di atas terdapat 1 subjek yang perlu ditingkatkan resiliensi

akademiknya yaitu siswa kelas XI. Siswa tersebut berinisial A, jika dilihat sekilas, siswa tampak baik-baik saja, bergaul dengan teman sebayanya dengan baik, selalu terlihat ceria dengan sekitar, baik dengan guru maupun teman sebayanya. Berdasarkan wawancara dengan siswa tentang bagaimana hasil belajar selama ini, siswa mengatakan kalau siswa merasa terganggu, tidak fokus dalam belajar di karenakan siswa memikirkan masalah keluarganya, hal ini didukung oleh pemaparan guru BK bahwa siswa tersebut perlu untuk diberi penanganan terutama di bidang akademik.

Apabila siswa mengalami permasalahan dalam keluarganya dan dari permasalahan tersebut muncul perilaku-perilaku negatif yang dapat menimbulkan masalah, dalam hal ini keluarga tidak dapat berperan secara maksimal untuk membantu mengatasi permasalahan siswa tersebut. Pihak sekolah memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi masalah mereka. Guru bimbingan dan konseling mempunyai peran penting dalam membantu menyelesaikan masalah mereka melalui pelayanan-pelayanan yang diberikan oleh konselor sekolah/guru BK, salah satunya melalui pelayanan konseling individual dengan pendekatan REBT. Konseling individual dalam hal ini merupakan layanan yang tepat diberikan pada siswa yang mengalami masalah pribadi, dalam hal ini yaitu siswa yang mempunyai permasalahan dalam keluarganya yang berlatar belakang *broken home*. Kasus-kasus atau permasalahan siswa korban *broken home* termasuk dalam bimbingan pribadi dan sosial. Secara pribadi remaja korban *broken home* akan

merasa tertekan, kecemasan, kekecewaan, maupun kesepian sedangkan secara sosial mengalami masalah seperti menarik diri dari lingkungan, minder maupun berperilaku agresif terhadap orang lain.

Penelitian ini menggunakan pendekatan REBT karena REBT mampu mengubah kondisi irasional siswa dalam hal resiliensi akademik menjadi rasional, hal ini disebabkan karena resiliensi akademik siswa *broken home* yang rendah bukan merupakan bawaan, namun merupakan pengaruh dari kondisi keluarga dan lingkungan sekitar. Ellis (Habsy, 2018:18) mengemukakan bahwa perilaku seseorang yang menyimpang dapat diubah dengan konsep A-B-C-D. Konsep A berkaitan dengan *antecedent event* yaitu peristiwa ketika orangtua siswa bercerai. Kemudian *belief* yang muncul adalah siswa merasa sulit berkonsentrasi dan tidak fokus dalam belajar di karenakan memikirkan masalah keluarga, konsekuensinya (C) adalah siswa mengalami penurunan nilai. Permasalahan ini dapat diatasi dengan melakukan *dispute* (D) untuk mengembalikan keyakinan rasional siswa bahwa ia mampu belajar meskipun keadaan keluarganya sedang tidak baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti menganggap bahwa REBT adalah teknik yang tepat untuk mengatasi masalah resiliensi akademik siswa *broken home*. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena resiliensi siswa di SMA N 1 Depok perlu di selesaikan menggunakan pendekatan yang tepat agar siswa mampu memiliki resiliensi akademik yang baik. Apabila resiliensi siswa masih rendah maka siswa tidak bisa mendapatkan nilai yang baik

dan tidak bisa mencapai tujuan pembelajaran. Pendekatan REBT penting untuk diberikan mengingat masalah yang dialami oleh siswa meliputi tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan *behavior*, dimana ketiga aspek ini dapat diatasi menggunakan berbagai teknik dalam pendekatan REBT. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pendekatan REBT belum pernah dilakukan di SMA N 1 Depok untuk mengatasi resiliensi tersebut sehingga penelitian pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik perlu dilakukan di SMA N 1 Depok.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana penelitian sebelumnya yaitu penelitian ini berfokus pada resiliensi akademik siswa *broken home*, sedangkan pada penelitian Aziz (2015) membahas tentang perilaku sosial remaja korban *broken home*. Selain itu, penelitian ini membahas tentang pendekatan REBT dan resiliensi akademik siswa sedangkan penelitian Hirmaningsih membahas tentang efektivitas REBT untuk meningkatkan harga diri pada anak. Belum adanya penelitian yang membahas tentang efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut efektivitas pendekatan REBT terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga *broken home* di SMA N 1 Depok.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Sementara itu, jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen

dan desain penelitian *single subject experimental design*.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Depok yang bertempat di Jl. Babarsari, Kelurahan. Caturtunggal, Kecamatan. Depok, Kabupaten. Sleman, Tambak Bayan, Caturtunggal, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini akan dilaksanakan selama 6 bulan sejak bulan Januari-Juni 2019 yang meliputi pembuatan proposal, persiapan instrumen, uji coba instrumen, pelaksanaan *pretest*, pelaksanaan *treatment*, pelaksanaan *posttest*, dan olah data hasil penelitian.

### **Subjek Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada pada populasi tersebut (Sugiyono, 2018: 118) sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini, peneliti menentukan *subject* yang akan dijadikan sampel dengan mempertimbangkan empat kriteria yaitu sebagai berikut:

1. Siswa *broken home*
2. Siswa yang memiliki masalah resiliensi
3. Bersedia untuk menjadi subjek penelitian
4. Mendapatkan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling.

Apabila siswa telah memenuhi keempat kriteria tersebut maka siswa dapat dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Sampel

penelitian diberikan *treatment* berupa konseling individu dengan pendekatan REBT.

### **Prosedur**

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu

1. Pra *treatment*
2. *Treatment*
3. Pasca *treatment*

### **INSTRUMEN PENELITIAN**

Peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai alat untuk mengumpulkan data. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai dari variabel yang akan diteliti. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui skala resiliensi akademik. Adapun langkah penyusunan instrumen adalah sebagai berikut:

1. Menentukan variabel penelitian
2. Menyusun definisi operasional
3. Menyusun kisi-kisi instrumen
4. Menyusun item skala
5. Melakukan uji coba instrumen

Instrumen dalam penelitian ini kemudian diuji menggunakan validitas konten dan uji daya beda serta diuji reliabilitas. Instrumen dalam penelitian ini telah dinyatakan valid dan reliabel.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam skala ini, jawaban akan disajikan dalam bentuk pilihan Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Jawaban tersebut kemudian akan diberi skor, yaitu sebagai berikut:

- 1) Jawaban "Sangat Sesuai" diberi skor 4
- 2) Jawaban "Sesuai" diberi skor 3

3) Jawaban “Tidak Sesuai” diberi skor 2

$\leq 94,25$

4) Jawaban “Sangat Tidak Sesuai” diberi skor 1

Data dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan teknik analisis dalam statistika. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

1. Persiapan : meliputi pengecekan identitas dalam instrumen, kelengkapan data, dan macam isian data.
2. Melakukan tabulasi data (memberikan skor, memberikan kode terhadap item yang tidak diisi, mengubah jenis data, dan memberikan data dalam hubungan dengan pengolahan data menggunakan komputer).
3. Melakukan uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan *SPSS for windows*.

$65,25 < X$  Sedang 9 25,7%  
 $\leq 79,75$

$50,75 < X$  Rendah 2 5,7%

$\leq 65,25$

$X < 50,75$  Sangat 0 0

Rendah

TOTAL 35 100%

Berdasarkan Tabel tersebut diketahui terdapat 2 siswa yang berada dalam kategori rendah dan 9 siswa berada dalam kategori sedang. Pada awalnya, peneliti akan menjadikan siswa yang berada dalam kategori sedang dan rendah tersebut sebagai subjek penelitian. Akan tetapi, siswa tersebut tidak bersedia menjadi subjek penelitian. Selanjutnya peneliti meminta pertimbangan dari guru Bimbingan Konseling untuk menentukan subjek penelitian. Guru Bimbingan Konseling merekomendasikan 5 siswa sebagai subjek penelitian meskipun hasil *pretest* menunjukkan bahwa siswa tersebut berada dalam kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut sebelumnya telah mengikuti konseling dengan guru Bimbingan Konseling sehingga membutuhkan konseling lanjutan dengan pendekatan REBT untuk mengatasi resiliensi. Selain itu, peneliti juga mempertimbangkan kesediaan siswa untuk menjadi subjek penelitian sehingga siswa yang berada dalam kategori resiliensi sedang namun tidak berkenan menjadi subjek penelitian tidak dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini. Adapun rincian subjek penelitian adalah sebagai berikut:

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan *pretest* pada 35 siswa sehingga memperoleh 5 Siswa yang memiliki resiliensi akademik paling rendah dan berasal dari keluarga *broken home* sebagai subjek penelitian. Adapun kategorisasi skor resiliensi ditentukan berdasarkan norma kategorisasi menurut Azwar (2015) yaitu sebagai berikut:

Skor maksimum :  $4 \times 29 = 116$

Skor minimum =  $1 \times 29 = 29$

Nilai rata-rata =  $116 + 29 / 2 = 72,5$

Standar deviasi =  $116 - 29 / 6 = 14,5$

Tabel 1. Deskripsi Hasil *Pretest*

Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Presentase
$X > 94,25$	Sangat Tinggi	3	8,6%
$79,75 < X$	Tinggi	21	60%

Tabel 2. Data Subjek Penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	AS	Perempuan	92	Tinggi
2	ID	Laki-laki	86	Tinggi
3	AD	Laki-laki	89	Tinggi
4	MDA	Laki-laki	79	Sedang
5	LR	Perempuan	82	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa subjek penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki resiliensi dalam kategori sedang dan tinggi. Ke 5 siswa tersebut memiliki permasalahan dalam resiliensi akademik dan bersedia untuk mengikuti konseling meskipun memiliki skor resiliensi yang tinggi berdasarkan instrumen resiliensi akademik yang diisi. Setelah melakukan *treatment* tahap pertama dan kedua, peneliti melakukan *posttest* untuk mengetahui peningkatan kemampuan resiliensi akademik siswa. Adapun hasil *posttest* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori skor hasil *post-test*.

No	Nama	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
1	AS	Perempuan	104	Sangat Tinggi
2	ID	Laki-laki	93	Tinggi
3	AD	Laki-laki	99	Sangat Tinggi
4	MDA	Laki-laki	97	Sangat Tinggi
5	LR	Perempuan	98	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa nilai siswa meningkat dari *pretest* ke *post-test*. Pada *pretest* siswa berada dalam kategori sedang dan tinggi sedangkan pada *post-test* siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor dari sebelum diberikan *treatment* sampai setelah diberikan *treatment*. Setelah siswa mengikuti konseling REBT, siswa mampu menghilangkan *irrational belief* sehingga mampu mengembangkan resiliensi akademik menjadi lebih baik lagi.

#### 1. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*, yang merupakan uji hipotesis pada dua kelompok yang berpasangan (*pretest* dan *posttest*) dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan nilai diantara kelompok *pretest* dan *posttest* tersebut. Peneliti menggunakan uji hipotesis dengan bantuan program SPSS versi 23.00. Peneliti bermaksud menguji perbedaan antara nilai kemampuan *rational problem solving* setelah diberi perlakuan (*posttest*) dengan sebelum diberi perlakuan (*pretest*). Adapun hasil uji adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

	posttest – pretest
Z	-2.023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Dari hasil pengujian tersebut, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif

terhadap resiliensi akademik siswa (*Asymp sig. (2-tailed) 0,043 < 0,05*) dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa *broken home*. Konseling individual dengan pendekatan REBT terdiri dari 3 tahap yaitu, *initial stage*, *working stage*, dan *final stage*. Tahap yang paling berperan dalam efektivitas pendekatan REBT adalah berbagai teknik yang diterapkan dalam tahap *working stage*. Pada tahap ini konselor melakukan tindakan terapeutik untuk mengubah pikiran irrasional menjadi rasional. Tahap ini diawali dengan proses *detecting irrational belief* yaitu konselor menemukan keyakinan konseli yang irrasional dan mengajak konseli untuk menyadari pikiran irrasionalnya melalui persepsinya sendiri.

Setelah itu konselor melakukan *discriminating irrational belief* dengan cara membantu konseli menentukan mana keyakinan rasional dan tidak rasional. Setelah itu konselor melakukan *debating irrational belief* dengan menggunakan strategi *the lecture* yaitu memberikan penjelasan terkait permasalahan konseli, serta *socratic debate* yaitu mengajak konseli untuk beradu argumen tentang *irrational belief* nya tersebut. Teknik *socratic debate* ini efektif untuk mengubah keyakinan konseli yang irrasional karena keyakinan irrasional konseli dibantah oleh konselor dan konseli diajak berpikir secara logis terkait keyakinan tersebut.

Selain itu, teknik *self-disclosure* yang berupa keterbukaan konselor tentang dirinya sendiri dalam *tahap working stage* ini dapat memberikan pemahaman baru pada konseli sehingga konseli

dapat mengembangkan keyakinan baru yang lebih rasional. Oleh karena itu pendekatan REBT dengan menggunakan teknik *detecting*, *discriminating*, dan *debating irrational belief* efektif untuk mengarahkan kognitif konseli yang irrasional.

Selain itu teknik *self-disclosure* dalam REBT dapat mengatasi kondisi emotif konseli yang negatif sebagai akibat dari kondisi keluarga yang *broken home*. Teknik *self-disclosure* ini memungkinkan konseli untuk melakukan imitasi terhadap kondisi emotif konselor melalui pengalaman yang dibagikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Ellis (Habbsy, 2018:22) bahwa teknik imitasi adalah teknik untuk menirukan suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah laku akibat perasaannya yang negatif.

Kondisi *behavior* atau perilaku yang bermasalah pada konseli telah diubah menggunakan teknik *modeling* yaitu mengarahkan konseli untuk mempelajari perilaku baru yang lebih positif berdasarkan pengamatan pada perilaku orang lain. Konselor melakukan *modeling* pada konseli dengan cara memberikan contoh perilaku orang lain yang memiliki masalah sama dengan konseli namun berhasil menyelesaikan masalah tersebut dengan baik. Teknik *modeling* ini efektif untuk menciptakan perilaku baru sebagai pengganti perilaku bermasalah yang dimiliki konseli. Hal ini sesuai dengan pendapat Ellis (Habbsy, 2018:23) bahwa teknik *modeling* dilakukan agar konseli dapat membentuk tingkah laku baru yang sesuai dengan norma-norma dalam sistem model sosial dengan

masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pendekatan REBT efektif terhadap resiliensi akademik siswa dengan keluarga *broken home* di SMA N 1 Depok. Efektivitas pendekatan REBT dapat dilihat dari adanya perbedaan pada hasil *pretest* yaitu sebelum dilakukan konseling dengan pendekatan REBT dan *post-test* yaitu setelah dilakukan konseling dengan pendekatan REBT.

### SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

#### 1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan pendekatan REBT untuk mengatasi resiliensi akademik pada kesempatan lain.

#### 2. Bagi Siswa

Siswa dapat mempertahankan resiliensi yang sudah baik dengan cara menggunakan sudut pandang yang berbeda dan meminta pendapat dari orang lain dalam menghadapi permasalahan untuk meminimalisir pikiran irasional sebagai dampak dari keluarga *broken home*.

### DAFTAR PUSTAKA

Amadea, dkk. (2015). Perkembangan perilaku kepribadian remaja dengan latar belakang

kedua orang tua bercerai. *Jurnal Vol. 2 No.3 Hal.301-444*.

Aziz, Mukhlis. (2015). Perilaku sosial anak remaja korban *broken home* dalam berbagai perspektif. *Jurnal Ijtimaiyyah Vol:1 No:1*.

Azwar, Saifudin. (2015). *Penyusunan sakala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Habsy, Bakhrudin A. (2018). Konseling rasional emotif perilaku: sebuah tinjauan filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling Vol.2 No.1*

Bernard, B. (2004). *The Foundations of the resiliency framework: From reasearch to practice*. Retrieved December 30th, 2006 from [www.resiliency.com/html/research.htm](http://www.resiliency.com/html/research.htm)

Corey, Gerald. (2009). *Teori dan praktek konseling & terapi*. Bandung: Refika Aditma.

Dewranti, Ayu., Veronika Suprapti. (2014). Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol.3 No.3 Desember 2014. Hal 164-171*.

Hirmaningsih, Irna Minauli. (2015). Efektivitas rational emotive behavior therapy untuk meningkatkan harga diri pada anak enuresis. *Jurnal Psikologi, Volume 11 Nomor 2*.

Reivich, K. And Shatte, A. 2002. The ressilience factor. New York: Random House, Inc.

Sharf, R. S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: concepts and cases. USA : Brooks/Cole.

Sofyan S. Willis. (2011). Konseling keluarga (*family counseling*). Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sutirna. (2012). *Bimbingan dan konseling: pendidikan formal, non formal, dan informal*. Bandung: Penerbit Andi.

Tribun Jogja. (2017). *Perkara di pengadilan agama Kota Yogyakarta masih didominasi kasus perceraian*.  
<https://www.google.co.id/amp/jogja.tribunnews.com/amp/2017//11/24/perkara-di-pengadilan-agama-koya-yogyakarta-masih-didominasi-kasus-perceraian>.  
Diakses tanggal 2 Juni 2018 pukul 20:30 WIB.

Wasesa dan Diana. (2016). Pengaruh pelatihan rasional emotif perilaku terhadap penurunan perilaku kecurangan akademik siswa. *Jurnal Intervensi Psikolgi Vol.8 No 1*.

Woolfolk, Anita. (2008). *Educational Psychology*. USA: Pearson Education, Inc