

KONSELING REALITA SEBAGAI USAHA MENGEMBANGKAN RESILIENSI SISWA

Dewi Afra Khairunnisa¹⁾, Amien Wahyudi²⁾
Universitas Ahmad Dahlan

¹⁾dewi1800001152@webmail.uad.ac.id, ²⁾amien.wahyudi@bk.uad.ac.id

Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, pulih kembali, dan mencari jalan keluar dari berbagai permasalahan maupun tekanan yang terjadi dalam hidup dengan suasana hati dan pikiran yang tetap positif. Konseling realita adalah pendekatan yang berfokus pada permasalahan konseli di masa sekarang dan menekankan pada tanggung jawab konseli yang bertujuan untuk membantu individu menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *right, responsibility, dan reality*. Metode studi literatur dengan teknik pengumpulan data menggunakan peninjauan berbagai referensi yang berkaitan digunakan dalam penelitian ini. Dari studi literatur tersebut menghasilkan bahwa aspek yang terdapat dalam resiliensi adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis kasus, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Pelaksanaan konseling realita untuk menangani resiliensi pada diri individu merupakan sebuah tantangan sekaligus peluang bagi guru BK untuk beradaptasi dan meningkatkan kapabilitasnya sesuai dengan perkembangan zaman dan teknologi.

Kata Kunci: Konseling Realita, Resiliensi, Siswa

1. Pendahuluan

Saat ini dunia masih dilanda virus corona atau *Coronavirus Disease (COVID-19)* yang belum juga memunculkan tanda-tanda akan segera berakhir. Berita mengenai virus tersebut selalu disiarkan di berbagai media komunikasi seperti koran, televisi, radio, dan yang tak kalah cepat atau *up to date* adalah berita di internet. Dengan adanya COVID-19 semua segi kehidupan manusia terganggu. Dampaknya, hampir semua fasilitas umum dibatasi penggunaannya, termasuk fasilitas untuk menempuh pendidikan. Negara-negara di dunia membuat keputusan untuk menutup sementara fasilitas pendidikan (Syah, 2020).

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

Menanggapi hal tersebut, pemerintah Indonesia tidak tinggal diam. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia periode 2019-2024, Nadiem Anwar Makarim, sigap mengambil langkah dengan cara menetapkan peraturan pembelajaran jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi *digital* atau yang kini disebut sebagai pembelajaran daring (dalam jaringan) sesuai dengan isi dalam Surat Edaran Menteri Pendidikan Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 pada satuan Pendidikan Nomor 36962/MPK.A/2020 mengenai Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease* (COVID-19). Semua pihak dalam dunia pendidikan harus mampu beradaptasi dengan situasi seperti ini, tak terkecuali guru dan siswa, keduanya harus memiliki inisiatif untuk membiasakan diri menggunakan teknologi dalam kegiatan belajar mengajar. Adapun peraturan terbaru mengenai kegiatan belajar mengajar selama masa pandemi COVID-19 yang diatur dalam Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor: 03/KB/2021, Nomor: 384 Tahun 2021, Nomor: HK.01.08/MENKES/4242/2021, Nomor 440 -717 Tahun 2021 Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19), menyatakan bahwa sekolah diperbolehkan untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar tatap muka secara terbatas dengan syarat pihak-pihak yang terlibat sudah divaksinasi dan selalu menerapkan protokol kesehatan atau melaksanakan kegiatan belajar mengajar *full* secara daring.

Menurut Nakayama (Fitriyani dkk., 2020) dari berbagai literatur menunjukkan bahwa akan ada beberapa siswa yang terkendala selama pembelajaran daring, salah satunya penyebabnya yaitu perbedaan faktor lingkungan belajar. Tak bisa dipungkiri, sebagian besar siswa tidak berada di tempat yang mudah untuk menjangkau sinyal (Putri, 2020). Selama prosesnya, pembelajaran daring memerlukan perangkat *mobile* yang mendukung seperti *smartphone*, laptop, komputer, tablet, atau apa pun yang dapat digunakan untuk mengakses kelas daring dan juga koneksi internet yang mumpuni (Sadikin & Hamidah, 2020).

Hambatan-hambatan yang terjadi selama kegiatan belajar mengajar dapat berpengaruh pada resiliensi siswa selama belajar daring. Menurut Wirastania, dkk, (2021)

resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi buruk dan tetap memiliki kondisi psikologis yang sehat dan stabil. Resiliensi didasarkan pada kemampuan individu dalam menerima dan menghadapi berbagai masalah yang telah, sedang, maupun yang akan dihadapi selama individu tersebut hidup. Senada dengan pendapat Papalia dalam Ainiah dan Khusumadewi (2018), individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu menghadapi dan melalui situasi sulit yang terjadi serta dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Menurut Reivich dan Shatte, individu yang resilien mempunyai beberapa sifat, salah satunya yaitu optimis dalam menjalani hidup. Individu tersebut percaya bahwa dirinya mampu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidupnya dan yakin keadaan yang sulit akan berubah menjadi lebih baik (Ainiah dkk., t.t.)

Dampak dari rendahnya resiliensi pada diri peserta didik yaitu tidak memiliki tanggung jawab terhadap kewajibannya, prestasi akademik menurun, tidak bisa mengatasi masalah yang ada dalam hidupnya, tidak mampu bangkit dari situasi sulit. Bahkan, kemungkinan terburuk yang terjadi apabila peserta didik memiliki resiliensi yang rendah yaitu penyalahgunaan zat-zat kimia dan meningkatnya resiko bunuh diri.

Margie, *et al* dalam Khairun, dkk, (2017) meneliti mengenai penyalahgunaan zat-zat kimia oleh remaja dengan 1421 responden berusia 12 sampai 22 tahun yang terlibat dalam *Project of Human Development* di Chicago yang dilaksanakan pada tahun 1994-2001. Hasilnya adalah rendahnya resiliensi memiliki hubungan yang substansial dengan risiko penyalahgunaan zat-zat kimia oleh remaja. Selain itu, rendahnya resiliensi menjadi salah satu faktor penyebab bunuh diri pada remaja Australia yang dijelaskan oleh lembaga pencegahan bunuh diri di Australia bernama *Youth Suicide Prevention*.

Siswa yang mengalami resiliensi rendah perlu diberikan bantuan atau intervensi untuk meminimalisir terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Salah satu cara yang dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi dalam diri siswa adalah dengan menggunakan strategi konseling realita dalam layanan bimbingan dan konseling. Konseling realita merupakan pendekatan yang berfokus pada saat ini yang memandang individu bermental sehat apabila mampu memenuhi prinsip 3R, yaitu *Right, Responsibility, and Reality*. Menurut Latipun (Wirastania & Farid, t.t.) pandangan dalam pendekatan konseling realita

adalah ketika individu dapat mencapai sebuah identitas sukses. Usaha pencapaian identitas sukses ini adalah dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab dan mampu dalam mencapai kepuasan pada kebutuhan pribadinya.

2. Kajian Literatur

a. Resiliensi

Block pertama kali memperkenalkan istilah resiliensi dengan nama *ego-resillience* yang memiliki arti kapabilitas dalam diri seseorang untuk menyelaraskan diri dalam menempuh perubahan dan tekanan apapun di kehidupan. R-G Reed (Pratama, t.t.) menginterpretasikan resiliensi sebagai daya dalam diri seseorang untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi setiap tekanan maupun tantangan dalam hidup.

Menurut Hendriani (Pratama, t.t.), resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi setiap permasalahan dan mampu mencari jalan keluar dari setiap masalah setelah mengalami masa yang sulit. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu tekanan dan dapat kembali ke keadaan seperti semula. Singkatnya, resiliensi dapat diartikan sebagai kapabilitas seseorang untuk berdiri tegak kembali setelah menghadapi kondisi yang tidak membuat nyaman (Ahmad, 2017).

Resiliensi adalah keterampilan seseorang saat berada dalam situasi sulit dan beradaptasi dengan hal tersebut. Resiliensi yang ada dalam diri seseorang dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam hidupnya (Hidayah, t.t.). Fernanda Rojas dalam Hidayah (2020) menyatakan bahwa resiliensi adalah penguasaan individu dalam berhadapan dengan tantangan atau tekanan yang terjadi di hidupnya. Resiliensi akan terlihat ketika seseorang sedang menghadapi pengalaman yang sulit dan tahu bagaimana cara menghadapi atau beradaptasi dengan hal tersebut. Dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, pulih kembali, dan mencari jalan keluar dari berbagai permasalahan maupun tekanan yang terjadi dalam hidup dengan suasana hati dan pikiran yang tetap positif.

1) Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (Wahyudi dkk., t.t.) aspek-aspek resiliensi terdiri dari:

a) *Emotion Regulation*

Regulasi emosi adalah cara seseorang untuk mengatur emosinya dengan bertahan dan tenang di bawah situasi yang dirasa tidak nyaman. Individu yang tidak bisa mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kesulitan dalam menciptakan dan memelihara kekerabatan yang baik.

b) *Impulse Control*

Pengendalian impuls adalah keterampilan seseorang dalam mengelola ambisi, hasrat, kesenangan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya. Pengendalian impuls yang kurang baik akan berpengaruh pada pikiran dan perilaku individu, sebab ia akan merasakan perubahan emosi yang cepat seperti mudah marah, kurang sabar, bertindak agresif, dan perilakunya cenderung impulsif (spontan, tanpa berpikir panjang).

c) *Optimism*

Individu yang optimis memandang segala sesuatu secara positif. Ia percaya bahwa dirinya akan berhasil memecahkan masalah yang sedang dialami.

d) *Self-Efficacy*

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kapabilitas dirinya sendiri untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi dan menjalani kehidupan dengan baik setelah permasalahan yang dialami berhasil dituntaskan.

Perbedaan antara optimisme dengan efikasi diri yaitu orang yang optimis cenderung mempertahankan harapan positif yang akan terjadi di hidupnya terlepas dari kemampuan personal yang dimiliki. Sementara orang yang memiliki efikasi diri percaya bahwa hal-hal baik seperti mampu bertahan dan menemukan jalan keluar dari suatu permasalahan disebabkan karena ia mampu untuk melakukan hal-hal tersebut.

e) Analisis Kasus

Kemampuan seseorang untuk mengetahui penyebab dari permasalahan yang terjadi dalam hidupnya sehingga ia tidak melakukan kesalahan yang sama secara berulang disebut sebagai analisis kasus.

f) *Empathy*

Empati yaitu keterampilan seseorang dalam menafsirkan perasaan dan pikiran orang lain dengan berandai apabila ia ditempatkan di posisi yang serupa. Apabila seseorang memiliki empati yang rendah maka ia memiliki kecenderungan sulit memelihara hubungan sosial.

g) *Reaching out*

Reaching out atau pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam hidup dan berani mengambil kesempatan serta tantangan baru (Taufiq & Susanty, 2014). Selain itu, *reaching out* dapat diartikan sebagai keterampilan individu dalam mengambil hal positif dari keterpurukan yang terjadi dalam hidupnya (Nisa, t.t.).

2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Schoon membagi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu faktor individual, keluarga dan komunitas (Pratama, t.t.):

- 1) Faktor Individual yang berasal dari dalam diri individu berupa kemampuan dan potensi seperti konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki, dan kemampuan kognitif. Resiliensi juga dapat dibangun dengan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri masing-masing individu.
- 2) Faktor Keluarga yang berasal dari keluarga (terutama orang tua). Selain bersumber dari orang tua, anggota keluarga lain juga memiliki peran penting bagi resiliensi dalam diri individu.
- 3) Faktor Komunitas yang berasal dari lingkup sosial individu meliputi hubungan individu tersebut dengan komunitas yang ia ikuti atau yang berada di sekitarnya. Kondisi individu dapat dipengaruhi oleh baik buruknya komunitas.

Munawaroh & Mashudi (Maharani, 2021) mengemukakan bahwa terdapat dua tolak ukur yang harus diidentifikasi untuk mengetahui tingkat resiliensi individu, antara lain adanya faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko merupakan faktor yang dapat menghambat perkembangan resiliensi dalam diri individu, seperti lingkungan yang penuh tekanan, konflik, trauma dan sebagainya. Sedangkan faktor protektif adalah faktor yang dapat memperkuat resiliensi dan dapat membantu individu untuk berhasil dalam beradaptasi dengan permasalahan atau tekanan yang sedang dihadapi. Faktor protektif dibedakan menjadi 2, yaitu yang berasal dari dalam diri (seperti *self-efficacy*) dan dari luar diri (seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, atau orang lain).

3) Fungsi Resiliensi

Rutter mengemukakan beberapa fungsi resiliensi bagi individu, yaitu (Pratama, t.t.):

1) Untuk mengurangi dampak-dampak negatif setelah mengalami permasalahan atau tekanan yang berarti dalam hidup, 2) Menurunkan kemungkinan munculnya respon negatif setelah peristiwa hidup yang menekan, 3) Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri, 4) Menaikkan kesempatan untuk berkembang.

4) Ciri dan Karakteristik Individu yang Resilien

Individu yang resilien menurut Grotberg (Pratama, t.t.) memiliki ciri: 1) Memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi dan dorongan dalam hati, 2) Mengetahui cara mengatasi permasalahan yang terjadi di hidupnya dan mampu bangkit dari situasi tersebut, 3) Mandiri, 4) Mampu mengambil keputusan ketika menghadapi permasalahan sesuai dengan pemikiran dan inisiatif yang dimiliki, 5) Memiliki empati dan kepedulian yang tinggi terhadap orang lain, 6) Optimis dan memiliki harapan dalam menjalani hidup

b. Konseling Realita

1) Konsep Dasar

Tanggung jawab konseli dalam menyikapi permasalahan yang saat ini dihadapi menjadi fokus utama dari konsep dasar konseling realita. Harapannya, konseli mampu

hadir sepenuhnya pada kehidupan di masa kini dan mengubah perilakunya menjadi lebih tanggung jawab dengan cara menyusun rencana dan melakukan suatu tindakan untuk mengubah tingkah laku tersebut. (Heriyadi, t.t.)

Dalam konseling realita, individu yang bermasalah merupakan individu yang tidak menyadari tanggung jawab pada dirinya. Oleh karena itu, konseling realita berfokus pada pentingnya tanggung jawab konseli dalam membuat perencanaan hidup. Dalam menyusun rencana tersebut, tidak diperbolehkan untuk mengganggu kehidupan orang lain.

2) Karakteristik Konseling Realita

Menurut Corey (Heriyadi, t.t.) ciri-ciri konseling realita yaitu: 1) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang, 2) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, 3) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, 3) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, 4) Terapi realitas menghapus hukuman, 5) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental.

3) Tujuan Konseling Realita

Tujuan konseling realita menurut Fauzan (Heriyadi, t.t.) yaitu membantu individu agar mandiri, memperluas tujuan-tujuan hidup, serta menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *right, responsibility dan reality*.

4) Peran Konselor

Menurut Corey (dalam Heriyadi, t.t.) konselor mempunyai peran sebagai: (1) motivator, (2) moralist; yang memegang peran untuk menilai perilaku konseli sesuai norma/moral, (3) guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.

5) Prosedur Konseling

Wubbolding (dalam Heriyadi, t.t.) mengembangkan sistem WDEP mengacu pada: *W = wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), *D = direction and doing* (arah dan tindakan), *E = self evaluation* (evaluasi diri), dan *P = planning* (rencana dan tindakan). Penjelasannya adalah sebagai berikut:

- 1) *Wants and needs*. Di tahap ini, konseli dibantu konselor untuk menggali dan mengungkapkan apa saja keinginan dan kebutuhannya serta persepsinya terhadap hal-hal tersebut. Ketika konseli bercerita, konselor hendaknya mendengarkan tanpa mengkritik.
- 2) *Direction and doing*. Pada tahap ini, konseli dibantu konselor untuk mengingat apa saja yang telah ia lakukan di masa sekarang untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya. Tindakan-tindakan pada masa lalu boleh digunakan, asal harus berkaitan dengan masa sekarang, agar nantinya dapat mempermudah konseli dalam membuat perencanaan hidup.
- 3) *Self evaluation*. Pada tahap ini, konselor dan konseli bersama-sama mengevaluasi langkah yang konseli lakukan apakah efektif atau tidak untuk mencapai keinginan dan kebutuhannya.
- 4) *Planning*. Pada tahap ini, konselor bersama konseli membuat rencana tindakan yang bertujuan untuk membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya secara efektif. Menurut Heriyadi, prinsip SAMIC3 dapat dijadikan acuan untuk membuat perencanaan baik, yaitu sederhana (*simple*), dapat dicapai (*attainable*), dapat diukur (*measurable*), dapat segera dilakukan (*immediate*), melibatkan diri sendiri (*involved*), dikontrol oleh pembuat perencanaan atau konseli (*controlled by planner*), komitmen (*committed*), secara terus menerus dilakukan (*continuously done*).

c. Tantangan Pelaksanaan Konseling Realita Pada Masa Pandemi Covid-19

Tidak jarang ditemukan kasus bahwa selama belajar secara daring justru kegiatan siswa semakin padat, selain harus mengikuti sekolah juga mereka memiliki tanggung jawab lainnya seperti membantu pekerjaan domestik di rumah. Belum lagi jika ada siswa yang berada pada masa peralihan jenjang sekolah, seperti dari SMP ke SMA, dimana mereka memerlukan pendampingan mengenai pemilihan jurusan yang umumnya didiskusikan langsung secara tatap muka. Perubahan sistem yang terjadi membuat siswa harus beradaptasi dengan cepat, namun sayangnya banyak siswa yang merasa khawatir dan cemas jika mereka tidak bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik, berada di

lingkungan rumah yang kurang suportif untuk belajar, bosan, dan juga stress (Prawitasari, 2020). Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan siswa walaupun secara jarak jauh.

Komunikasi antarpribadi yang efektif berperan penting dalam proses pelaksanaan layanan bimbingan maupun konseling dengan tujuan agar pesan yang ingin disampaikan dapat tersampaikan dengan baik. Tidak semua pesan berupa verbal atau kata-kata. Terkadang, ada beberapa pesan yang secara tersirat disampaikan melalui nonverbal seperti bahasa tubuh (tatapan mata, ekspresi wajah, gerakan tubuh), cara berbicara (intonasi, jeda, dan penekanan kata), dan cara berpakaian yang biasanya lebih dapat menunjukkan keadaan “asli” lawan bicara (Astuti dkk., 2018; Kusumawati, 2016; Yusuf, 2016). Gabungan dari pesan verbal dan nonverbal yang ditampilkan sebenarnya sangat membantu guru bimbingan dan konseling dalam memahami siswa. Namun sayangnya, dalam keadaan pandemi seperti saat ini pesan verbal saja yang dapat dimaksimalkan untuk dipahami, sebab jika komunikasi secara daring banyak sekali hambatan yang terjadi diantaranya yaitu terkendala jaringan dan tidak semua siswa memiliki gawai, sehingga guru BK kesulitan untuk memahami kondisi nyata yang dialami siswa (Ariati, t.t.; Putri, 2020).

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di masa pandemi menjadi tantangan baru bagi guru bimbingan dan konseling. Bagaimana cara memberikan layanan bimbingan atau konseling yang tepat guna untuk peserta didik dan apakah tetap dapat eksis dengan mengikuti perkembangan zaman dan teknologi, mengingat salah satu karakteristik konselor di abad 21 adalah mampu menghasilkan ide-ide yang kreatif dan inovatif.

d. Peluang Pelaksanaan Konseling Realita Pada Masa Pandemi Covid-19

Situasi yang belum juga muncul kepastian kapan akan segera berakhir ditambah dengan tekanan-tekanan lain yang terjadi dalam hidup, tentunya berpengaruh pada resiliensi dalam diri seseorang, terkhusus dalam diri siswa selama masa pandemi Covid-19 ini. Memiliki tanggung jawab sebagai seorang pelajar namun terkendala sebab harus belajar di rumah, belum lagi jika mereka diberi tanggung jawab lain oleh orang tuanya, tak jarang membuat mereka mengeluhkan beban kerja yang berat sehingga menyebabkan kelelahan dan kehilangan motivasi atau tujuan (Izzatunnisa dkk., 2021).

Semakin canggihnya kemajuan teknologi, kini tersedia alternatif pemberian layanan konseling secara tatap maya yang dapat dilakukan tanpa dibatasi ruang dan waktu, dinamakan dengan *cyber counseling*. *Cyber counseling* dapat dilaksanakan melalui media *video call*, sehingga konselor dan konseli dapat saling bertatap muka melalui layar monitor komputer/*smartphone* dengan memanfaatkan beberapa aplikasi *teleconference/videoconference* seperti Skype, Google Meet, Zoom, WhatsApp (Frida dkk., 2020).

Permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya resiliensi diri yang ditandai dengan kehilangan motivasi atau tujuan, menjadi peluang bagi pemberian bantuan melalui layanan konseling realita, sebab pendekatan ini berfokus pada permasalahan yang terjadi pada masa sekarang dan bertujuan untuk membantu individu agar dapat mandiri, membantu individu dalam memperluas tujuan-tujuan hidup mereka, membantu individu menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, yaitu *right, responsibility dan reality*. Selain itu, didukung dengan kemajuan teknologi diharapkan mampu membawa angin segar dalam pemberian layanan konseling realita meskipun pada masa pandemi seperti saat ini.

3. Metode Penelitian

Metode studi literatur dengan teknik pengumpulan data menggunakan peninjauan berbagai referensi yang berkaitan digunakan dalam penelitian ini. Sumber referensi yang digunakan yaitu jurnal, artikel ilmiah, buku, serta beberapa hasil penelitian sebelumnya yang bermanfaat dalam menyusun landasan teori mengenai resiliensi dan konseling realita.

Langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian studi kepustakaan menurut Zed (Prawitasari, 2020) yaitu: a) memiliki ide umum mengenai topik penelitian, b) mencari referensi umum yang mendukung topik, c) memfokuskan penelitian, d) mencari dan menghimpun literatur yang diperlukan dan mengklasifikasi bahan bacaan, e) membaca serta membuat catatan penelitian, f) mereview dan memperkaya lagi bahan bacaan dan g) mengklasifikasi lagi bahan bacaan dan mulai menulis. Di situasi seperti saat ini, penggunaan metode studi literatur efektif digunakan sebab peneliti mampu menghimpun

berbagai sumber penelitian melalui internet tanpa harus keluar rumah dan juga untuk turut berpartisipasi dalam memutus mata rantai virus Covid-19 (Prawitasari, 2020; Purwaningsih, 2021).

4. Kesimpulan

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, pulih kembali, dan mencari jalan keluar dari berbagai permasalahan maupun tekanan yang terjadi dalam hidup dengan suasana hati dan pikiran yang tetap positif. Aspek-aspek yang terdapat dalam diri individu yang resilien adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis kasus, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Konseling realita adalah pendekatan yang berfokus pada permasalahan konseli di masa sekarang dan menekankan pada tanggung jawab konseli yang bertujuan untuk membantu individu menemukan kebutuhannya dengan prinsip 3R, *right, responsibility, dan reality*.

Pelaksanaan konseling realita saat masa pandemi Covid-19 ini memunculkan tantangan dan peluang baru bagi guru BK untuk terus meningkatkan kapabilitas, kreativitas, dan inovasi dengan mengikuti perkembangan zaman serta teknologi sehingga mampu beradaptasi dan memberikan layanan yang tepat guna untuk konseli

Daftar Referensi

- Ahmad, S. (2017). Pengembangan modul bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan resiliensi Siswa Korban Bullying. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 82. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3067>
- Ainiah, Q., Khusumadewi, A., Pd, S., & Pd, M. (t.t.). *PENERAPAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI (SELF RESILIENCE) SISWA*. 7.
- Ariati, P. (t.t.). *Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pelayanan kepada Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 7 Muaro Jambi*. 7, 9.
- Astiti, P., Suminar, J. R., & Rahmat, A. (2018). Konstruksi Identitas Guru Bimbingan Konseling sebagai Komunikator Pendidikan. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jkk.v6i1.7738>

- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 6(2), 165. <https://doi.org/10.33394/jk.v6i2.2654>
- Frida, E., Pd, S., Pd, M., & Atikah, J. F. (2020). *LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DITENGAH PANDEMI COVID-19*. 7.
- Heriyadi, A. (t.t.). *FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG 2013*. 231.
- Hidayah, R. (t.t.). *STUDI TENTANG RESILIENSI PESERTA DIDIK KORBAN LABELLING*. 9.
- Izzatunnisa, L., Suryanda, A., Kholifah, A. S., Loka, C., Goesvita, P. P. I., Aghata, P. S., & Anggraeni, S. (2021). Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi dalam Proses Belajar dari Rumah. *Jurnal Pendidikan*, 9(2), 7–14. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v9i2.811>
- Kusumawati, T. I. (2016). *KOMUNIKASI VERBAL DAN NONVERBAL*. 6(2), 16.
- Maharani, P. C. D. (2021). HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI SISWA SMK NEGERI 1 WONOSEGORO KABUPATEN BOYOLALI TAHUN PELAJARAN 2020/2021. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 85–95. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7977>
- Nisa, M. K. (t.t.). *STUDI TENTANG DAYA TANGGUH (RESILIENSI) ANAK DI PANTI ASUHAN SIDOARJO A STUDY OF CHILDREN RESILIENCE IN SIDOARJO ORPHANAGES*. 5.
- Pratama, S. W. (t.t.). *Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial*. 151.
- Prawitasari, I. (2020). IMPLEMENTASI PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19: A LITERATURE REVIEW. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 8.
- Purwaningsih, H. (2021). PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MELAYANI PESERTA DIDIK DI MASA PANDEMI COVID-19. *EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran*, 1(1), 36–44. <https://doi.org/10.51878/educational.v1i1.53>
- Putri, L. W. (2020). *DAMPAK PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU TERHADAP PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19* [Preprint]. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6gp7v>

PROSIDING
Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”
Kamis, 12 Agustus 2021

- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK*, 6(2), 109–119. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Taufiq, R., & Susanty, E. (2014). *GAMBARAN RESILIENSI ANAK PASCA BENCANA BANJIR DI DESA DAYEUEHKOLOT, KABUPATEN BANDUNG, JAWA BARAT*. 15.
- Wahyudi, A., Setyowati, A., & Partini, S. (t.t.). *Biblioterapi: Pengembangan Resiliensi Individu di Era Covid 19*. 7.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (t.t.). *Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa*. 5.
- Yusuf, Y. P. (2016). *SIGNIFIKASI GESTURE DALAM KOMUNIKASI DAN INTERAKSI DENGAN ORANG JEPANG*. 8(1), 12.