

ABSTRAK

Fathna Auliya, *Konseling Realitas Berbasis Keislaman dalam Meningkatkan Resiliensi Emosional Siswa (Penelitian di SMP Negeri 1 Talaga, Majalengka, Jawa Barat).*

Resiliensi emosional siswa merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik dan pembentukan karakter, terutama bagi siswa yang menghadapi tekanan keluarga dan keterbatasan ekonomi. Rendahnya kemampuan mengontrol emosi, menurunnya motivasi, sikap pesimistis, serta kurangnya dukungan sosial menunjukkan bahwa siswa belum memiliki ketahanan emosional yang optimal. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga menyentuh aspek spiritual sebagai penguat internal individu.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana penerapan konseling realitas berbasis keislaman dalam meningkatkan resiliensi emosional siswa, meliputi kondisi sebelum konseling, proses pelaksanaan konseling dengan teknik WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning), serta perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Fokus utama penelitian adalah menggali bagaimana integrasi pendekatan psikologis dan nilai-nilai Islam mampu membentuk ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan hidup.

Landasan teoritis penelitian ini mengacu pada teori konseling realitas William Glasser yang menekankan tanggung jawab pribadi melalui perilaku nyata, serta konsep resiliensi emosional yang mencakup kemampuan regulasi emosi, motivasi, optimisme, dan dukungan sosial. Integrasi nilai keislaman dilakukan melalui konsep sabar, tawakal, muhasabah, dan ikhtiar sebagai penguat dimensi spiritual dalam proses konseling.

Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap enam siswa, yaitu AL, AR, DN, NA, RM, dan RS, serta guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Talaga. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menemukan pola perubahan resiliensi emosional siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, siswa memiliki resiliensi emosional yang rendah, ditandai dengan kesulitan dalam regulasi emosi, rendahnya motivasi, serta keterbatasan dalam interaksi sosial. Pelaksanaan konseling realitas berbasis keislaman melalui tahapan WDEP mampu membantu siswa mengenali tujuan hidup, mengevaluasi perilaku, serta menyusun rencana perubahan yang realistis dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual. Setelah konseling, terjadi peningkatan signifikan pada kontrol emosi, motivasi, optimisme, dan kemampuan memanfaatkan dukungan sosial sebagai strategi coping adaptif. Selain itu, penelitian ini menemukan indikator tambahan berupa optimisme aktif, dukungan sosial terfokus, dan integrasi nilai spiritual sebagai penguat resiliensi emosional siswa. Dengan demikian, sinergi antara teknik konseling realitas dan nilai-nilai keislaman terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam membangun resiliensi emosional siswa secara komprehensif, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun spiritual.

Kata Kunci: *Konseling Realitas, WDEP, Nilai Keislaman, Resiliensi Emosional, Siswa*

