

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Peserta didik memiliki 2 potrait(erupakan bagian dari bentuk perkembangan potensi diri masyarakat melalui proses pendidikan, sebagaimana terdapat dalam Undang-Undang Nomor 20,.,Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional. Seiring dengan tuntutan perkembangan abad ke-21, pendidikan tidak hanya menekankan kemampuan kognitif, tetapi juga keseimbangan antara prestasi akademik dan kecerdasan sosial-emosional peserta didik, termasuk keterampilan mengelola emosi, bekerja sama, dan menyelesaikan masalah (Nanda et al., 2025).

Dalam upaya mewujudkan tujuan pendidikan tersebut, ssebagai lembaga pendidikan formal, sekolah berperan peran penting dalam membantu siswa menghadapi dinamika kehidupan melalui penguatan *life skills*. Salah satu kemampuan yang relevan adalah resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali di tengah tekanan hidup. Dalam konteks pendidikan, resiliensi mendukung motivasi belajar, kestabilan emosional, serta hubungan sosial yang lebih sehat (Chasanah, 2019).

Salah satu bentuk resiliensi yang krusial pada masa remaja adalah resiliensi emosional. Resiliensi emosional berkaitan dengan kemampuan dalam memahami emosi, mengelola emosi, merespons kesulitan secara adaptif, serta memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Sebaliknya, rendahnya resiliensi emosional ditandai dengan kecemasan berlebihan, mudah putus asa, penurunan motivasi akademik, serta hambatan dalam interaksi sosial, sehingga diperlukan upaya sistematis dalam meningkatkan ketahanan emosional siswa agar berkembang secara optimal (Sukir, 2023).

Dalam pelaksanaan pendidikan di lapangan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah pertama kerap mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik. Tekanan tersebut sering berdampak pada munculnya kecemasan, menurunnya motivasi belajar, serta sikap mudah menyerah, khususnya pada siswa yang memiliki keterbatasan dukungan dari

lingkungan keluarga, sehingga menunjukkan belum optimalnya resiliensi emosional siswa. Permasalahan tersebut semakin kompleks pada siswa yang berasal dari keluarga berpendapatan rendah. Keterbatasan ekonomi keluarga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa melalui minimnya fasilitas belajar, ketidakstabilan emosional dalam keluarga, serta meningkatnya tekanan psikososial. Pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa mayoritas siswa dari keluarga ekonomi rendah memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah, yaitu sebesar 81%, serta terdapat hubungan yang kuat antara regulasi emosi dengan resiliensi siswa (Gina et al., 2025).

Sejalan dengan temuan penelitian tersebut, peneliti melakukan observasi awal di SMP Negeri 1 Talaga, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa yang berasal dari keluarga berpendapatan rendah, mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mempertahankan motivasi belajar ketika menghadapi tekanan akademik. Kondisi ini tampak dari sikap mudah putus asa, rendahnya kontrol emosi, serta menurunnya semangat belajar, sehingga menunjukkan kesesuaian antara temuan empiris di lapangan dengan hasil penelitian sebelumnya. Fenomena tersebut dapat dipahami melalui perspektif teoretis mengenai resiliensi siswa (Gina et al., 2025).

Dalam teori yang dikemukakan oleh Jack dan Block (1980), resiliensi merupakan kemampuan adaptif yang fleksibel dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal. Faktor internal seperti rasa takut gagal, motivasi rendah, dan kecenderungan mudah menyerah, serta faktor eksternal seperti kondisi ekonomi keluarga, konflik rumah tangga, dan perceraian orang tua turut memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan. Keluarga dengan keadaan ekonomi rendah biasanya menghadapi pendapatan tidak stabil dan minimnya dukungan lingkungan belajar sehingga menimbulkan tekanan psikologis tambahan bagi anak (Nurkhasyanah et al., 2022).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, sekolah telah menerapkan layanan konseling, salah satunya melalui teknik realitas yang dikembangkan oleh Glasser.

Teknik tersebut menekankan tanggung jawab pribadi dan kemampuan menghadapi kenyataan melalui tahapan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*). Teknik realitas juga relevan dengan indikator resiliensi emosional, yaitu *self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, dan social skills*, karena mendorong siswa agar mampu memahami kebutuhan diri, mengevaluasi perilaku, serta merencanakan tindakan konstruktif (Rahman & Pratiwi, 2025).

Oleh karena itu, konseling realitas dapat diperkaya dengan nilai-nilai keislaman sebagai landasan dalam pelaksanaan layanan konseling agar lebih kontekstual dan bermakna. Nilai-nilai seperti tanggung jawab (*amanah*), kesabaran, ikhtiar, dan tawakal menjadi dasar dalam membimbing siswa memperkuat kesadaran spiritual untuk menghadapi tekanan dan persoalan kehidupan. Atas dasar tersebut, konseling realitas berbasis keislaman dipandang relevan sebagai salah satu pendekatan dalam meningkatkan resiliensi emosional siswa (Santoso, 2023).

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, mengidentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya:

1. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling realitas berbasis keislaman untuk meningkatkan resiliensi emosional siswa?
2. Bagaimana perubahan resiliensi emosional siswa setelah mengikuti layanan konseling realitas berbasis keislaman?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk memanfaatkan data yang diperoleh di lapangan, diantaranya:

1. Mendeskripsikan proses pelaksanaan layanan konseling realitas dengan berbasis keislaman untuk meningkatkan resiliensi emosional siswa.
2. Menganalisis perubahan atau peningkatan resiliensi emosional siswa setelah diberikan layanan konseling realitas berbasis keislaman.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Akademis

- a. Penelitian diharapkan dapat memperluas wawasan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan layanan konseling realitas berbasis keislaman sebagai upaya meningkatkan resiliensi emosional siswa.
- b. Memberikan informasi dan rujukan ilmiah bagi pengembangan teori dan praktik, khususnya bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, mengenai konseling realitas dalam meningkatkan resiliensi siswa, baik dalam konteks konseptual maupun aplikatif.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kompetensi dalam penyusunan karya ilmiah serta memberikan dasar bagi penelitian selanjutnya dalam memperluas kajian di bidang bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan penerapan layanan konseling dengan teknik realitas berbasis keislaman dalam memperkuat resiliensi emosional siswa.
- b. Bagi pendidik dan guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling realitas berbasis keislaman yang aplikatif dan efektif.
- c. Bagi siswa dan pihak terkait lainnya, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman dan edukasi mengenai pentingnya resiliensi dan tanggung jawab pribadi sebagaimana ditekankan dalam teknik realitas, sehingga siswa dapat menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan secara lebih adaptif dan mandiri.

E. Tinjauan Pustaka

1. Landasan Teoritis

a. Konseling Realitas Berbasis Keislaman

Konseling atau dalam bahasa Inggris disebut "*to counsel*" yang secara etimologis berarti memberikan saran atau nasihat. Sedangkan konseling menurut Natawidjaja (2009) satu jenis pelayanan bagian terpadu dari bimbingan. Dikemukakan juga oleh Sukardi (2008) bahwa konseling merupakan bagian terpadu dari bimbingan dua orang individu, dimana konselor berusaha membantu konseli untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan berbagai persoalan yang dihadapinya. Dengan demikian, konseling dapat dipahami sebagai upaya membantu individu mengenal dirinya dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi (Satriah, 2020).

Dalam praktiknya, layanan konseling di lingkungan pendidikan dapat dilaksanakan melalui beberapa bentuk, di antaranya konseling individu dan konseling kelompok. Berdasarkan karakteristik permasalahan yang bersifat personal dan membutuhkan pendalaman secara khusus, layanan yang digunakan adalah konseling individu. Layanan konseling individu memungkinkan konselor memahami kondisi konseli secara lebih mendalam, serta membantu konseli mengembangkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi terhadap pilihan dan perilaku yang dijalani (Nasution et al., 2019).

Sedangkan konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser dengan menitikberatkan pada kemampuan individu dalam memilih perilaku dan bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Pendekatan ini berangkat dari pandangan bahwa permasalahan psikologis yang dialami individu pada umumnya tidak disebabkan oleh gangguan mental, melainkan oleh ketidakmampuan

individu memenuhi kebutuhan hidupnya secara realistis dan bertanggung jawab (Habsy et al., 2023)

Menurut Rahman (2025), konseling individu dengan pendekatan konseling realitas dilaksanakan melalui tahapan WDEP, yaitu membantu konseli mengenali keinginan dan kebutuhannya (*Wants*), menelaah perilaku yang sedang dilakukan (*Doing*), mengevaluasi kesesuaian perilaku dengan tujuan yang ingin dicapai (*Evaluation*), serta menyusun rencana tindakan (*Planning*) yang konkret dan bertanggung jawab guna mendorong perubahan perilaku yang positif. Konseling Islam merupakan upaya menyelesaikan masalah pada individu yang dilakukan oleh konselor dengan berlandaskan norma-norma keislaman serta berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadis.

Maka, konseling realitas berbasis keislaman dipahami sebagai pendekatan konseling yang mengarahkan konseli atau siswa untuk berfokus pada penyelesaian masalah dan perubahan perilaku pada masa sekarang berdasarkan nilai-nilai keislaman guna mengoptimalkan potensi diri untuk mencapai keberhasilan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dalam layanan konseling individu, tahap *Wants* diarahkan pada penyadaran keinginan dan kebutuhan sesuai nilai keimanan, tahap *Doing* pada refleksi perilaku sehari-hari berdasarkan ajaran Islam, tahap *Evaluation* pada penilaian perilaku berdasarkan tanggung jawab dan akhlak sebagai hamba Allah, serta tahap *Planning* pada penyusunan rencana perubahan perilaku yang konkret, realistis, dan bertanggung jawab sebagai bentuk ikhtiar perbaikan diri sesuai nilai-nilai keislaman (Lestari, 2025).

b. Resiliensi Emosional

Menurut Reivich dan Shatté (2002), resiliensi adalah suatu bentuk kapasitas individu untuk merespons secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesengsaraan (*adversity*), trauma, maupun tekanan hidup

sehari-hari. Dalam konteks kehidupan, setiap individu akan berhadapan dengan berbagai tantangan, tekanan, serta pengalaman tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stres. Akan tetapi, yang membedakan satu individu dengan individu yang lain adalah kemampuan mereka untuk bangkit dan beradaptasi setelah mengalami kesulitan tersebut. Kemampuan untuk pulih dan beradaptasi inilah yang mencerminkan tingkat resiliensi seseorang (Nashori & Saputro, 2021).

Secara etimologis, resiliensi berasal dari kata *resilience* yang berarti kekuatan mental atau kemampuan untuk kembali ke keadaan semula. *American Psychological Association* (APA) mendefinisikan resiliensi sebagai proses adaptasi individu dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau berbagai sumber tekanan signifikan yang dapat menimbulkan stres. Sementara itu, Snyder dan Lopez (2002), menekankan bahwa resiliensi merupakan bentuk adaptasi positif ketika individu berada dalam situasi merugikan atau tidak menyenangkan (Nashori & Saputro, 2021).

Dalam perkembangannya, resiliensi juga dipahami dalam bentuk yang lebih spesifik, salah satunya adalah resiliensi emosional. Menurut Daniel Goleman (1995), resiliensi emosional merupakan kemampuan individu untuk tetap stabil, tegar, serta mampu mengelola dan memulihkan kondisi emosional ketika menghadapi tekanan hidup, kegagalan, perubahan, maupun pengalaman yang menimbulkan stres. Resiliensi emosional menekankan kemampuan memahami kondisi emosi, mengendalikan reaksi internal, serta menyesuaikan diri secara positif dengan tuntutan dan tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Santoso, 2023).

Adapun indikator resiliensi emosional meliputi:

- 1) *Self-Awareness*, yaitu kemampuan mengenali kondisi emosional diri, pikiran, kebutuhan, serta pemicu stres.

- 2) *Self-Regulation*, yaitu kemampuan mengendalikan emosi, menahan impuls negatif, dan tetap tenang dalam situasi penuh tekanan.
- 3) *Motivation*, yaitu dorongan internal untuk bangkit, berusaha, dan mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan.
- 4) *Empathy*, yaitu kemampuan memahami perasaan, perspektif, serta kondisi emosional orang lain.
- 5) *Social Skills*, yaitu kemampuan menjalin hubungan positif, berkomunikasi efektif, bekerja sama, serta meminta pertolongan ketika diperlukan.

Dengan demikian, indikator di atas dijadikan sebagai acuan, baik dalam penyusunan instrumen, proses pengumpulan data, maupun analisis hasil penelitian, guna memperoleh gambaran yang mengenai resiliensi emosional pada subjek penelitian.

c. Hubungan Konseling Realitas dan Resiliensi Emosional

Konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser berfokus pada tanggung jawab pribadi, pilihan perilaku, serta kemampuan individu dalam menghadapi kenyataan secara adaptif. Pendekatan ini menekankan bahwa individu memiliki kontrol terhadap perilaku yang dilakukan, sehingga mampu mengubah respon terhadap tekanan yang dihadapi. Prinsip tersebut sejalan dengan konsep resiliensi emosional yang menuntut individu untuk mampu mengelola emosi, beradaptasi terhadap kesulitan, serta bangkit dari kondisi yang menekan (Glasser, 2010; Reivich & Shatté, 2002).

Menurut Reivich dan Shatté, resiliensi emosional mencakup kemampuan regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, serta kemampuan memecahkan masalah. Dalam hal ini, tahapan konseling realitas melalui model WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) secara konseptual mendukung pengembangan aspek-aspek tersebut.

Tahap *Want* membantu individu mengenali kebutuhan dan tujuan hidup (self-awareness), tahap *Doing* mendorong kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan, tahap *Evaluation* melatih individu dalam menilai efektivitas perilaku (self-regulation), dan tahap *Planning* mengarahkan individu dalam menyusun strategi perubahan yang adaptif (Wubbolding, 2011; Reivich & Shatté, 2002).

Selain itu, teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross menekankan bahwa kemampuan mengelola respon emosional merupakan kunci dalam menghadapi stres. Konseling realitas berkontribusi dalam hal ini dengan membantu individu mengidentifikasi perilaku yang tidak adaptif dan menggantinya dengan respon yang lebih konstruktif (Gross, 2015).

Dalam konteks pendidikan, Masten menyebut resiliensi sebagai *ordinary magic*, yaitu kemampuan adaptif yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat. Konseling realitas menjadi salah satu bentuk intervensi tersebut karena membantu siswa membangun kesadaran diri, tanggung jawab, serta kemampuan mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Masten, 2014).

Lebih lanjut, integrasi nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dalam konseling realitas memperkuat dimensi spiritual dalam resiliensi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga melibatkan aspek makna dan keyakinan dalam menghadapi kesulitan hidup (Santoso, 2023).

Dengan demikian, secara konseptual konseling realitas memiliki keterkaitan yang kuat dengan resiliensi emosional, karena keduanya sama-sama menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengambil tanggung jawab atas perilaku, serta beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan permasalahan kehidupan (Glasser, 2010; Masten, 2014; Gross, 2015).

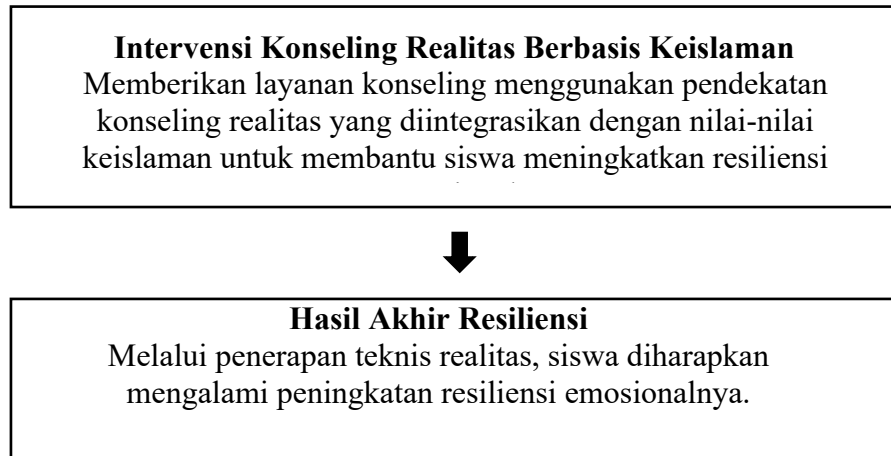
Selain itu, teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross menekankan bahwa kemampuan mengelola respon emosional merupakan kunci dalam menghadapi stres. Konseling realitas berkontribusi dalam hal ini dengan membantu individu mengidentifikasi perilaku yang tidak adaptif dan menggantinya dengan respon yang lebih konstruktif (Gross, 2015).

Dalam konteks pendidikan, Masten menyebut resiliensi sebagai *ordinary magic*, yaitu kemampuan adaptif yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat. Konseling realitas menjadi salah satu bentuk intervensi tersebut karena membantu siswa membangun kesadaran diri, tanggung jawab, serta kemampuan mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial (Masten, 2014).

Lebih lanjut, integrasi nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, dan muhasabah dalam konseling realitas memperkuat dimensi spiritual dalam resiliensi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga melibatkan aspek makna dan keyakinan dalam menghadapi kesulitan hidup (Santoso, 2023).

Dengan demikian, secara konseptual konseling realitas memiliki keterkaitan yang kuat dengan resiliensi emosional, karena keduanya sama-sama menekankan pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengambil tanggung jawab atas perilaku, serta beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan permasalahan kehidupan (Glasser, 2010; Masten, 2014; Gross, 2015).

2. Kerangka Konseptual



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

Penjelasan dari kerangka konseptual di atas, menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi emosional siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya keterbatasan ekonomi keluarga. Kondisi ekonomi yang kurang mendukung menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan belajar dan kehidupan sehari-hari, yang berdampak pada munculnya tekanan psikologis, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakstabilan emosi. Situasi tersebut juga memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi, menghadapi tuntutan akademik, dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Meskipun demikian, sebagian siswa tetap memiliki motivasi belajar yang tinggi, namun ketimpangan antara semangat belajar dan hambatan ekonomi sering menimbulkan konflik internal yang berpotensi menurunkan resiliensi emosional (Abdul Kodir, 2025).

Dalam mengatasi permasalahan tersebut, diterapkan layanan konseling realitas berbasis keislaman yang menekankan pada tanggung jawab pribadi, kesadaran perilaku, serta penguatan nilai-nilai keimanan. Pendekatan ini menggunakan model WDEP yang diintegrasikan dengan ajaran Islam, di mana tahap *Wants* diarahkan untuk membantu siswa mengenali keinginan dan kebutuhannya dengan mengaitkannya pada tujuan hidup sebagai hamba Allah, tahap *Doing* membantu siswa merefleksikan perilaku yang dijalani berdasarkan

nilai-nilai ajaran Islam, tahap *Evaluation* mendorong siswa melakukan muhasabah diri dengan menilai kesesuaian perilaku terhadap nilai tanggung jawab dan akhlak Islami, serta tahap *Planning* mengarahkan siswa menyusun rencana perubahan perilaku yang realistis, bertanggung jawab, dan bernilai ibadah sebagai bentuk ikhtiar perbaikan diri. Melalui penerapan konseling realitas berbasis keislaman ini, diharapkan resiliensi emosional siswa pada tujuh aspeknya dapat meningkat secara optimal (Santoso, 2023).

F. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat atau objek yang menjadi sumber data dalam pelaksanaan penelitian. Penentuan lokasi penelitian dilakukan untuk memberikan kejelasan mengenai wilayah yang dijadikan fokus kajian serta mempermudah proses pengumpulan data. Lalu, lokasi penelitian adalah tempat di mana situasi sosial diamati dan diteliti, baik di sekolah, lembaga pemerintahan, perusahaan, rumah, maupun lingkungan lainnya (Sugiyono, 2022:292).

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Talaga yang berlokasi di Jl. Banjarlayungan No. 51, Talagawetan, Kecamatan Talaga, Kabupaten Majalengka, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada kesesuaian dengan rumusan masalah sehingga memungkinkan diperolehnya data yang relevan dengan tujuan penelitian.

2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma penelitian adalah kerangka berpikir yang menggambarkan pola hubungan antara variabel-variabel yang dikaji. Dalam penelitian, paradigma yang digunakan adalah konstruktivisme. Hal ini memandang bahwa realitas sosial bukanlah sesuatu yang bersifat alami, melainkan terbentuk melalui proses konstruksi yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dalam interaksi sosial. Paradigma ini menekankan bahwa pemahaman terhadap realitas harus dilihat dari bagaimana individu memberi makna terhadap pengalaman hidup yang dialaminya (Sugiyono, 2022:42).

Sejalan dengan paradigma tersebut, penelitian menggunakan pendekatan

kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna secara mendalam terhadap fenomena yang diteliti melalui perspektif partisipan. Penelitian kualitatif dikenal dengan istilah penelitian naturalistik, sebab pelaksanaannya dilakukan dalam kondisi alamiah (*natural setting*) tanpa adanya manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Dalam hal ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung berinteraksi dengan subjek penelitian (Sugiyono, 2022:42).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi atau penggabungan berbagai sumber dan metode, sedangkan analisis datanya dilaksanakan secara deduktif dengan menitikberatkan pada makna yang terkandung dalam data, bukan pada upaya generalisasi. Dengan demikian, penggunaan pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menelaah fenomena secara lebih mendalam, tidak hanya dari segi perilaku yang tampak, tetapi juga dari dinamika makna, pengalaman, dan persepsi yang melatarbelakanginya (Sugiyono, 2022:9).



3. Metode Penelitian

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu suatu teknik analisis yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena yang diteliti secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Analisis deskriptif kualitatif tidak berfokus pada pengujian hipotesis, melainkan pada pemaknaan terhadap data berupa kata-kata, perilaku, serta konteks sosial yang diamati.

Creswell (2023) analisis dalam penelitian kualitatif dilakukan dengan cara mengorganisasikan data, mengelompokkan ke dalam kategori, serta menginterpretasikan makna dari data tersebut. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dianalisis secara sistematis untuk memahami proses dan dinamika yang terjadi dalam pelaksanaan konseling. (Kencana, 2023).

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara rinci proses pelaksanaan konseling individu dengan teknik realitas berbasis keislaman, serta perubahan yang terjadi pada resiliensi emosional siswa. Data yang terkumpul berupa narasi, hasil wawancara, dan dokumentasi kemudian direduksi, disajikan, dan ditarik kesimpulan secara bertahap sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai fenomena yang diteliti (Fadilla, 2023:38).

Melalui analisis ini, peneliti dapat mengungkap makna di balik pengalaman siswa selama proses konseling, serta menjelaskan keterkaitan antara intervensi yang diberikan dengan perubahan yang terjadi, sehingga menghasilkan gambaran yang komprehensif dan kontekstual (Nasution, 2023).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Menurut para ahli, jenis data ialah kategori atau bentuk informasi faktual yang digunakan sebagai dasar dalam proses analisis penelitian. Data dapat berupa angka hasil pengukuran maupun kenyataan murni yang belum diberi penafsiran, namun telah tersusun secara sistematis

berdasarkan waktu, tempat, peristiwa, atau pokok persoalan tertentu (Sugiyono, 2022).

Dengan demikian, jenis data yang diperoleh dapat dibedakan menjadi sebagai berikut:

1) Data Primer

Data primer sebagai data utama yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumber pertama tanpa melalui perantara. Bersifat autentik, objektif, dan reliabel yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah. Data primer yang digunakan diperoleh dari proses pelaksanaan layanan konseling realitas berbasis keislaman serta hasil dari penerapan layanan tersebut terhadap peningkatan resiliensi siswa (Nasution, 2023:6).

2) Data Sekunder

Sedangkan data sekunder dilakukan untuk memperoleh data secara tidak langsung dari subjek atau sumber pertama, melainkan melalui berbagai sumber pendukung, yang berfungsi sebagai pelengkap dan penguat data primer. Data sekunder yang digunakan diperoleh dari dokumen sekolah, profil siswa, catatan hasil layanan konseling, serta berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan artikel yang relevan dengan konseling realitas berbasis keislaman dan resiliensi emosional siswa (Nasution, 2023).

b. Sumber Data

Peneliti memerlukan sumber data sebagai bahan pendukung dalam memperoleh informasi tambahan. Dengan demikian, sumber penelitian merupakan subjek dari data yang diperoleh. Peneliti menggunakan kuesioner atau wawancara saat mengumpulkan data, maka sumber data disebut responden, yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan lisan maupun tulisan, sedangkan jika peneliti menggunakan teknik observasi, maka sumber datanya bisa berupa benda, gerak dan peristiwa (Wijaya et al., 2025).

Dengan demikian, sumber data yang diperoleh dapat dibedakan sebagai berikut:

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari subjek melalui berbagai teknik pengumpulan data, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta digunakan sebagai dasar utama dalam menjawab fokus kajian. Data tersebut bersumber dari siswa SMP Negeri 1 Talaga yang menerima layanan konseling individu dengan teknik realitas serta guru bimbingan dan konseling yang berperan sebagai konselor (Hamdani & Sa'diyah, 2025).

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung yang diperoleh dari berbagai literatur, seperti buku, jurnal, skripsi, dan sumber lain yang relevan dengan kebutuhan penelitian. Sumber data sekunder yang digunakan meliputi data tambahan yang diperoleh melalui studi kepustakaan, seperti jurnal ilmiah dan hasil penelitian terdahulu.

5. Informan

Spradley (1979:45) mengemukakan bahwa informan atau narasumber merupakan individu yang berperan penting dalam penelitian lapangan, yakni pihak yang dihubungi peneliti untuk memberikan penjelasan atau informasi mengenai kondisi lapangan. Meskipun pada dasarnya setiap orang dapat

menjadi informan, namun tidak semua mampu berperan sebagai informan yang baik (Nasution, 2023:87). Oleh karena itu, dalam penelitian kualitatif, peneliti memilih informan kunci yang dinilai memiliki pemahaman mendalam terhadap konteks yang diteliti. Selaras dengan pandangan tersebut, Morse (1998) menyebutkan bahwa informan yang baik adalah individu yang memiliki pengetahuan serta pengalaman yang relevan dengan kebutuhan penelitian, mampu merefleksikan pengalamannya, memiliki keterampilan dalam mengungkapkan pendapat, bersedia meluangkan waktu untuk diwawancarai, dan memiliki kemauan untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses penelitian (Nasution, 2023:88).

Dalam hal ini, penelitian menggunakan informan yang ditentukan berdasarkan beberapa kriteria, yaitu:

a. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Alasan peneliti memilih pihak ini sebagai informan adalah untuk memperoleh informasi mengenai proses pelaksanaan layanan konseling realitas berbasis keislaman, strategi yang digunakan, dan hasil yang diperoleh dalam meningkatkan resiliensi siswa di lingkungan sekolah.

b. Siswa yang Menjadi Konseli

Siswa yang dijadikan informan merupakan siswa dengan latar belakang ekonomi keluarga yang terbatas namun berprestasi. Akan tetapi, masih memiliki resiliensi emosional yang fluktuatif. Hal ini ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengendalikan emosi, serta menurunnya *motivasi belajar* ketika menghadapi permasalahan ekonomi, sehingga siswa mudah merasa minder, sedih, dan enggan bersosialisasi.

c. Wali Kelas dan Teman Sebaya

Pihak ini dipilih sebagai informan guna memperoleh pandangan tambahan mengenai perubahan perilaku, tanggung jawab, serta ketangguhan siswa di lingkungan kelas setelah mengikuti layanan

konseling. Observasi dari wali kelas dan teman sebaya siswa, \ diharapkan dapat memperkuat data mengenai dampak implementasi konseling terhadap peningkatan resiliensi siswa dalam konteks akademik dan sosial.

6. Teknik Penentuan Informan

Informan dalam penelitian ini pada dasarnya dapat ditentukan melalui beberapa teknik pengambilan sampel, di antaranya *purposive sampling* dan *snowball sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga informan yang dipilih dianggap paling relevan dan mampu memberikan data yang dibutuhkan. Sementara itu, *snowball sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara bertahap, dimana jumlah informan pada awalnya sedikit kemudian bertambah melalui rekomendasi dari informan sebelumnya yang dinilai memiliki informasi yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2022:218).

Dengan demikian, teknik yang digunakan dalam menentukan informan adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian diperoleh melalui rekomendasi guru bimbingan dan konseling di sekolah, dengan kriteria siswa yang memiliki kondisi ekonomi terbatas namun berprestasi, akan tetapi mereka memiliki resiliensi emosional yang belum stabil bahkan mengalami penurunan motivasi belajar ketika menghadapi kendala ekonomi. Karakteristik tersebut dipandang penting karena ketidakseimbangan antara motivasi belajar yang besar dan hambatan ekonomi yang dialami berpotensi menimbulkan tekanan psikologis serta ketidakstabilan emosional. Oleh karena itu, pemilihan informan dilakukan secara sengaja dan terarah melalui teknik *purposive sampling* agar subjek yang terlibat benar-benar sesuai dengan fokus penelitian dan membutuhkan intervensi konseling realitas berbasis keislaman untuk meningkatkan resiliensi pada siswa.

7. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian, mencari data relevan yang akan dikumpulkan.

Metode yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Marshall (1995) menyatakan bahwa peneliti dapat memahami perilaku individu melalui observasi sekaligus menangkap makna yang melatarbelakanginya. Selanjutnya, Faisal (1990) mengelompokkan observasi ke dalam observasi partisipatif, observasi terbuka, dan observasi tersamar. Sementara itu, Stainback (1988) mengemukakan bahwa observasi partisipatif terdiri atas empat jenis, yaitu partisipasi pasif, moderat, aktif, dan penuh (Sugiyono, 2022:226).

Sejalan dengan pandangan tersebut, pengumpulan data di SMP Negeri 1 Talaga dilakukan melalui observasi pasif. Dalam metode ini, peneliti hadir di lokasi penelitian namun tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan di lapangan maupun interaksi sosial subjek. Peneliti hanya memosisikan diri sebagai pengamat untuk mendokumentasikan perilaku siswa, proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik realitas, serta perubahan resiliensi emosional siswa setelah memperoleh layanan secara objektif dari jarak jauh. Observasi dilakukan secara bertahap, diawali dengan pengamatan kondisi umum siswa untuk memperoleh gambaran perilaku selama kegiatan belajar mengajar, kemudian dilanjutkan dengan pengamatan terhadap tahapan konseling, pola interaksi konselor dan konseli, bentuk intervensi, serta respons emosional siswa tanpa mengintervensi jalannya layanan. Pengamatan lanjutan dilakukan di lingkungan kelas dan aktivitas keseharian siswa guna melihat perubahan perilaku dan ketahanan emosional setelah layanan (Sugiyono, 2022:227).

b. Wawancara

Esterberg (2002) menyatakan bahwa wawancara merupakan proses pertukaran informasi melalui tanya jawab untuk membangun pemahaman bersama antara peneliti dan informan. Kemudian, dikemukakan juga bahwa wawancara terdiri dari beberapa macam, yakni wawancara terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur (Sugiyono, 2022:231).

Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur dengan pedoman pertanyaan yang bersifat fleksibel. Wawancara dilakukan secara langsung dengan siswa dan guru BK di SMP Negeri 1 Talaga untuk memperoleh gambaran mengenai pelaksanaan layanan konseling realitas berbasis keislaman, sehingga peneliti dapat menggali informasi secara mendalam sesuai dengan konteks jawaban informan.

c. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang telah berlalu, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun karya-karya monumental seseorang. Data hasil observasi dan wawancara akan memiliki tingkat kredibilitas yang lebih tinggi apabila didukung oleh dokumen yang relevan, seperti catatan pribadi, arsip sekolah, serta dokumentasi kegiatan yang berkaitan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2022:240).

Pemanfaatan data dokumentasi yang dilakukan adalah melalui penggunaan materi audio-visual berupa rekaman, foto, serta dokumen elektronik (surel) yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik realitas dalam meningkatkan resiliensi siswa. Data dokumentasi tersebut berfungsi untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara, serta memberikan bukti pendukung yang lebih konkret mengenai proses dan hasil pelaksanaan konseling di SMP Negeri 1 Talaga.

8. Teknik Penentuan Keabsahan Data

Salah satu teknik penting dalam pemeriksaan keabsahan data adalah triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pengujian keabsahan data dengan

cara membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh dari berbagai sudut pandang. Menurut Sugiyono (2022), triangulasi dalam penelitian kualitatif terdiri atas beberapa jenis, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber atau informan, seperti siswa, guru bimbingan dan konseling, serta wali kelas, untuk melihat konsistensi informasi yang berkaitan dengan fokus penelitian. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, terhadap sumber data yang sama. Sementara itu, triangulasi waktu dilakukan dengan mengumpulkan data pada waktu yang berbeda untuk mengetahui kestabilan dan konsistensi informasi yang diberikan oleh informan (Sugiyono, 2022:295).

Berdasarkan konsep tersebut, peneliti memilih untuk melakukan proses pemeriksaan keabsahan data melalui penerapan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai pihak yang relevan. Sumber data tersebut meliputi guru bimbingan dan konseling sebagai pelaksana layanan, siswa sebagai konseli, serta dokumen pendukung seperti catatan konseling dan laporan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Talaga. Selain itu, data yang diperoleh juga dikonfirmasi melalui keterangan wali kelas atau guru mata pelajaran untuk memperkuat temuan mengenai pelaksanaan layanan konseling. Penerapan triangulasi sumber tersebut diharapkan mampu menghasilkan data yang lebih valid dan dapat dipercaya.

a. Teknik Analisis Data

Menurut Miles dan Huberman (1984), analisis data dalam penelitian kualitatif terdiri atas tiga komponen utama yang saling berkaitan, yaitu reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan serta verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing/verification*). Ketiga komponen ini berlangsung secara interaktif dan terus-menerus selama proses penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga diperolehnya temuan akhir yang kredibel (Sugiyono, 2022:296).

1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, penyederhanaan, pemfokusan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan lapangan. Data yang diperoleh dari lapangan biasanya sangat banyak dan kompleks, sehingga perlu diseleksi untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang relevan dengan fokus penelitian. Melalui reduksi data, peneliti dapat mengorganisasikan informasi menjadi lebih sistematis dan bermakna, sehingga mempermudah proses analisis selanjutnya. Reduksi dilakukan secara berkelanjutan, mulai dari awal pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian (Sugiyono, 2022:246).

Dengan demikian, peneliti melakukan reduksi data dengan menyeleksi hasil wawancara, observasi, serta dokumentasi yang berkaitan langsung dengan pelaksanaan konseling dalam meningkatkan resiliensi siswa. Data yang tidak relevan atau tidak mendukung fokus penelitian disisihkan, sedangkan data yang menunjukkan perubahan perilaku, cara berpikir, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan disimpan untuk dianalisis lebih lanjut. Proses ini membantu peneliti untuk menyoroti aspek-aspek penting yang terdapat dalam indikator resiliensi emosional.

2) Penyajian Data (*Data Display*)

Tahap berikutnya adalah penyajian data, yaitu mengorganisasikan hasil reduksi data dalam bentuk yang sistematis agar mudah dipahami. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat berupa uraian naratif, tabel, bagan, grafik, maupun jaringan hubungan antar kategori. Melalui tampilan data yang terstruktur, peneliti dapat melihat pola, hubungan, serta makna yang muncul dari temuan lapangan, sekaligus merencanakan langkah analisis berikutnya (Sugiyono, 2022:246).

Data yang akan disajikan oleh peneliti adalah bentuk tabel yang menggambarkan proses pelaksanaan konseling realitas dengan berbasis keislaman serta perubahan resiliensi siswa dari sesi ke sesi. Penyajian data mencakup hasil observasi perilaku siswa selama sesi konseling, kutipan wawancara yang menggambarkan persepsi dan pengalaman siswa, serta dokumentasi kegiatan konseling.

3) Penarikan dan Verifikasi Kesimpulan (*Conclusion Drawing / Verification*)

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang muncul selama proses analisis bersifat sementara dan dapat berubah apabila belum didukung oleh bukti yang kuat. Dengan demikian, peneliti perlu melakukan verifikasi dengan meninjau ulang data, membandingkan antar sumber, serta mencari bukti tambahan untuk memperkuat temuan. Bila kesimpulan telah diuji dan didukung oleh data yang konsisten, maka hasil tersebut dianggap valid dan kredibel (Sugiyono, 2022:246).

Oleh karena itu, peneliti menarik kesimpulan dengan menelaah secara menyeluruh hasil reduksi serta penyajian data yang telah diperoleh. Sedangkan untuk proses verifikasi dilakukan dengan membandingkan temuan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan keakuratan serta konsistensi.

Tabel 1. 1 Jadwal Rencana Penelitian

Tahapan Penelitian	2025				2026			
	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
Penelitian dan Bimbingan Proposal Skripsi								
Ujian Proposal Skripsi								
Penelitian dan Penyusunan Skripsi								
Sidang Skripsi								

