

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini menguraikan pokok bahasan yang berkenaan dengan pendekatan penelitian, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik analisis data penelitian, serta pengembangan program intervensi.

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. *Mixed methodology design* (penelitian campuran) dipilih sebagai metode penelitian karena di dalamnya pendekatan kuantitatif dan pendekatan kualitatif dilakukan secara terpadu dan saling mendukung.

Pendekatan kuantitatif dipergunakan terutama untuk mengkaji tentang profil resiliensi remaja, sedangkan pendekatan kualitatif digunakan lebih intensif pada saat analisis profil dan hasil dari perlakuan berupa program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja terhadap subjek penelitian. Terkait data hasil penelitian, data kualitatif digunakan sebagai penunjang data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui jurnal kegiatan konseling, sedangkan data kuantitatif diperoleh melalui instrumen skala resiliensi remaja.

Teknik sampling yang digunakan adalah teknik non-probabilitas dimana setiap sampel tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, yakni dengan menggunakan pengambilan sampel secara purposif (*purposive sampling*).

Setelah diperoleh sampel yang memenuhi kriteria maka sampel tersebut kemudian dibagi kedalam dua kelompok penelitian yakni kelompok kontrol dan eksperimen. Untuk mengurangi variabel rambang, maka pembagian sampel ke dalam kelompok dilakukan secara acak atau dengan menggunakan teknik *random assignment*.

## **B. Metode Penelitian**

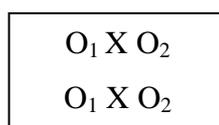
Pada tataran teknis metode penelitian dibagi menjadi tiga langkah utama yakni: metode analisis deskriptif dilakukan untuk menjelaskan secara sistematis tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Metode partistipatif-kolaboratif dilakukan dalam proses validasi rasional program intervensi. Metode eksperimen kuasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Penelitian eksperimen kuasi dapat diartikan sebagai penelitian yang mendekati eksperimen atau eksperimen semu dan merupakan penelitian yang dilakukan melalui uji coba untuk mengontrol atau memanipulasi variabel yang relevan. Bentuk penelitian ini banyak digunakan dibidang ilmu pendidikan atau penelitian lain dengan subjek yang diteliti adalah manusia.

Penelitian eksperimen kuasi bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen sebenarnya (*true experiment*) dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan.

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent pre test-post test control group design* (*pre test-post test* dua kelompok). Penggunaan desain ini dimaksudkan untuk menganalisis data hasil uji efektivitas konseling rasional emotif behaviorial untuk meningkatkan resiliensi remaja. Salah satu pertimbangan yang digunakan dalam memilih desain ini adalah karena merupakan desain yang banyak digunakan dalam penelitian di bidang pendidikan.

Desain *nonequivalent pre test-post test control group design* (*pre test-post test* dua kelompok) merupakan desain penelitian yang dilaksanakan pada dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding. Kedua kelompok dikenakan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa serangkaian sesi intervensi konseling rasional emotif behaviorial untuk meningkatkan resiliensi remaja, sementara kelompok kontrol selaku kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan serupa.

Skema penelitian dengan desain *nonequivalent pre test-post test control group design* (*pre test-post test* dua kelompok) adalah sebagai berikut.



**Gambar 3.1**

**Skema Desain Penelitian *Nonequivalent*  
*Pre test-Post test Control Group Design***

### C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah dalam penelitian ini terdapat dua konsep utama, yakni resiliensi remaja dan intervensi konseling rasional emotif behavioral. Penjelasan mengenai definisi operasional kedua konsep tersebut adalah sebagai berikut.

#### 1. Resiliensi Remaja

Resiliensi remaja dalam penelitian ini merupakan karakteristik internal siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung yang memungkinkan siswa tersebut untuk mencegah, menghadapi, meminimalkan, bahkan menghilangkan dampak-dampak merugikan dari kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif. Karakteristik internal yang dimaksud terdiri dari,

- a. Efikasi-diri, yaitu sikap mental siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung yang menunjukkan keyakinan dirinya memiliki kualifikasi yang mendukung keberhasilan dari upaya yang dilakukan dalam menghadapi kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif. Keyakinan tersebut meliputi *self image* positif, rasa keberartian diri atau *self worth*, keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan dan lokus kendali internal.
- b. Penilaian realistis terhadap lingkungan, yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk menilai aspek dari kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif yang berada di dalam kendali dirinya dan membedakannya dari aspek situasi negatif yang berada di luar kendali dirinya. Kemampuan ini diindikasikan oleh adanya

kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan aktual, serta harapan yang terukur terhadap orang lain di sekitar.

- c. Keterampilan pemecahan masalah (*problem solving skill*), yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk menemukan solusi dari suatu masalah berdasarkan pengetahuan, pemahaman, keterampilan yang telah dimiliki sebelumnya dalam rangka merespon kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif secara positif, yang diindikasikan oleh rasa tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah, mengidentifikasi penyebab dari masalah, mengidentifikasi akibat dari suatu masalah, mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah, dan memunculkan sebanyak mungkin ragam solusi untuk masalah.
- d. Kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan, yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk menyusun serangkaian kegiatan yang ditujukan untuk mencapai suatu hal serta menetapkan dan memaknai hal yang ingin dicapai tersebut sehingga dapat dijadikan pegangan utama saat menghadapi kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif. Kemampuan ini ditampilkan oleh indikator minat yang kuat terhadap suatu hal, tekad dan harapan terkait masa depan serta fleksibilitas dalam perencanaan.
- e. Kemampuan berempati, yaitu kemampuan siswa X dan XI SMKN 9 Bandung untuk mengenali, merasakan, dan memahami pengalaman

emosional orang lain dalam kondisi tertentu serta memaknai pengalaman emosional tersebut sebagai kesan yang berguna ketika menghadapi kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif, yang diindikasikan oleh mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu, apresiatif terhadap orang lain, serta menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama.

- f. Kemampuan menggunakan humor secara efektif yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk menangkap kelucuan dari suatu hal kemudian menggunakannya sebagai strategi untuk mengurangi ketegangan yang ditimbulkan oleh kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif serta memberi semangat untuk mengatasi kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif tersebut.

Kemampuan ini diindikasikan oleh, dapat menemukan komedi dalam tragedi, memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa, menggunakan lelucon untuk mengurangi ketegangan, serta memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan dalam lelucon.

- g. Kemampuan menjaga jarak secara adaptif yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk menghindari lingkungan pergaulan disfungsional yang diakibatkan oleh kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif dalam rangka memelihara kesehatan mental pribadi dari pengaruh maladaptif orang-orang di

sekitar. Kemampuan ini diindikasikan oleh kemampuan menjaga diri dari pengaruh perilaku buruk teman sebaya dan menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif.

- h. Peran seksual androgini, yaitu kemampuan siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung untuk mengadopsi karakteristik peran seksual feminin dan maskulin secara bersamaan dan dalam level yang sama-sama tinggi agar dapat mendukung keluwesan dalam menghadapi kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif. Kemampuan ini diindikasikan oleh, sikap yang mengusung ekualitas gender, tidak menutup diri dari pergaulan dengan lawan jenis, serta menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada situasi tertentu.

## 2. Intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja

Secara operasional konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja dalam penelitian ini didefinisikan sebagai serangkaian kegiatan pemberian bantuan dari konselor atau peneliti, kepada konseli atau siswa kelas X dan XI SMKN 9 Bandung yang teridentifikasi memiliki tingkat kecenderungan resiliensi rendah, dilakukan dalam *setting* kelompok serta melibatkan penggunaan teknik dari pendekatan konseling rasional emotif behavioral antara lain teknik kognitif, teknik emotif evokatif, teknik pencitraan (*imagery*) dan teknik behavioral, yang secara spesifik

menekankan pada upaya penghapusan keyakinan irrasional konseli terhadap kondisi tidak menyenangkan atau situasi negatif yang pernah dialami sebagai bagian utama dalam tahap awal, tahap pertengahan dan tahap akhir proses konseling dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi dalam diri konseli.

#### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

##### **1. Jenis Instrumen**

Instrumen merupakan alat bantu dalam penelitian yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan data. Untuk variabel resiliensi remaja, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berbentuk skala, yakni sebuah pengumpul data yang berbentuk daftar cocok dengan alternatif jawaban tersedia berupa sesuatu yang berjenjang. Bentuk skala dipilih karena resiliensi merupakan kapasitas dinamis yang sifatnya *threshold* sehingga dapat dideskripsikan mulai dari tingkatan paling rendah sampai dengan tingkatan paling tinggi. Instrumen penelitian disajikan dalam angket tertutup dalam bentuk daftar cek, yakni angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check (√) pada kolom jawaban yang sesuai (Arikunto, 2005). Selain instrumen untuk pengumpulan data, disusun juga instrumen untuk keperluan pemantauan setiap sesi konseling yakni berupa jurnal kegiatan yang berbentuk angket terbuka.

## 2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian, kisi-kisi selanjutnya dijadikan bahan penyusunan item instrumen berupa butir-butir pernyataan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi remaja. Instrumen ini berbentuk angket berskala dengan kategori pilihan jawaban, Tidak Sesuai (TS), Agak Sesuai (AS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS), yang masing-masing diberi skor 0 (TS), 1 (AS), 2 (TS) dan 3 (SS). Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala resiliensi remaja sebelum uji coba dalam tabel 3.1.

**Tabel 3.1**  
**Matriks Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja**  
**(Sebelum uji coba)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Resiliensi	1. Efikasi diri yang tinggi	1. Memiliki <i>self image</i> yang positif	1 – 4	4
		2. Merasa diri berarti	5 – 8	4
		3. Keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan	9 – 12	4
		4. Memiliki lokus kendali internal	13 – 16	4
	2. Penilaian realistis terhadap lingkungan	5. Menunjukkan kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan aktual	17 – 22	6
		6. Memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain di sekitar	23 – 26	4
	3. Keterampilan pemecahan masalah	7. Tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah	27 – 30	4

		8. Mengidentifikasi penyebab dari masalah	31 – 34	4
		9. Mengidentifikasi akibat dari suatu masalah	35 – 38	4
		10. Mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	39 – 42	4
		11. Memunculkan sebanyak mungkin ragam solusi untuk masalah	43 – 46	4
4. Kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan		12. Memiliki minat yang kuat terhadap suatu hal	47 – 50	4
		13. Menunjukkan adanya tekad dan harapan terkait masa depan	51 – 54	4
		14. Memiliki fleksibilitas dalam perencanaan	55 – 60	6
5. Kemampuan berempati		15. Mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu	61 – 66	6
		16. Apresiatif terhadap orang lain	67 – 70	4
		17. Menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama	71 – 74	4
6. Kemampuan menggunakan humor secara efektif		18. Menemukan komedi dalam tragedi	75 – 78	4
		19. Memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa	79 – 82	4
		20. Menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan	83 – 86	4
		21. Memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan	87 – 94	8

		dalam humor		
7. Kemampuan menjaga jarak yang adaptif	22. Menjaga diri dari pengaruh perilaku buruk teman sebaya	95 – 100	6	
	23. Menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif	101 – 104	4	
8. Peran seksual androgini	24. Mengusung ekualitas gender	105 – 108	4	
	25. Tidak menutup diri dari pergaulan dengan lawan jenis	109 – 112	4	
	26. Menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada situasi tertentu	113 – 116	4	
<b>Jumlah total butir pernyataan (item)</b>			<b>116</b>	

### 3. Uji Coba Instrumen

#### a. Uji Kelayakan

Untuk melihat kesesuaian antara konstruk, konten/isi, dan redaksi instrumen dengan landasan teoretis, ketepatan bahasa baku dan karakteristik subjek yang menjadi responden maka dilakukan telaah butir-butir pernyataan instrumen atau yang lebih dikenal dengan penimbangan (*judgement*) instrumen. *Judgement* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen atau alat pengumpul data.

Dari delapan aspek resiliensi menghasilkan 26 indikator, yang kemudian dikembangkan menjadi 116 butir pernyataan. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji kesesuaian setiap butir

pernyataan dengan aspek-aspek dan indikator yang akan diungkap. Penimbangan (*judgement*) terhadap instrumen penelitian dilakukan oleh tiga orang pakar bimbingan dan konseling dan satu orang pakar *assessment psikologis*, yaitu Dr. Mamat Supriatna, M.Pd., Dr. Ipah Saripah, M. Pd., Dra. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., dan Drs. Nurhudaya, M.Pd.

Berdasarkan penimbangan instrumen penelitian, masing-masing pernyataan dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai (TM). Kategori antara memadai atau tidak memadai sebuah instrumen dilihat dari konstruk instrumen, konten/isi instrumen, dan redaksi instrumen tersebut. Pernyataan yang berkualifikasi memadai (M) dapat langsung digunakan sebagai butir item dalam instrumen penelitian sementara pernyataan yang berkualifikasi tidak memadai (TM) perlu direvisi dan diperbaiki.

b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen dilakukan kepada 20 orang subjek usia remaja yang berasal dari kelas X dan XI Sekolah Menengah Kejuruan dalam rangka mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Melalui uji keterbacaan ini dapat diketahui kata-kata yang kurang dipahami serta kalimat yang rancu dan kurang jelas sehingga butir pernyataan dalam instrumen dapat disederhanakan tanpa mengubah maksud dari pernyataan tersebut.

Setelah dilakukan uji keterbacaan, butir pernyataan instrumen yang kurang jelas diperbaiki sesuai kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh

responden usia remaja baru kemudian dilakukan uji validitas butir pernyataan dan uji reliabilitas instrumen.

c. Uji Validitas Butir Pernyataan (Item)

Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan.

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan terhadap siswa yang bukan subjek penelitian sebenarnya, namun memiliki karakteristik yang relatif sama dengan subjek penelitian yang sebenarnya (kelompok kontrol dan eksperimen). Untuk keperluan uji coba instrumen penelitian, diambil responden sebanyak 45 orang siswa dari usia remaja tepatnya siswa yang duduk di kelas X dan XI Sekolah Menengah Kejuruan dan teridentifikasi pernah mengalami adversitas.

Langkah uji validitas butir pernyataan dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik yakni korelasi *item-total product moment* (Pearson). Penghitungan validitas butir pernyataan dilakukan dengan bantuan program komputer *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows* (hasil terlampir). Berdasarkan hasil penghitungan, diperoleh butir pernyataan yang tidak valid berjumlah 36 butir. Oleh karena itu jumlah item instrumen yang semula berjumlah 116 item setelah di ujicoba berkurang menjadi 80 item.

#### d. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran (Syaodih, 2005). Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai apabila digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Instrumen yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas instrumen secara operasional dinyatakan sebagai koefisien korelasi ( $r$ ) (Suryabrata, 1999:41).

Untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen dilakukan pengujian dengan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ). Proses pengujian reliabilitas instrumen ini dilakukan secara statistik memakai bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS 16.0 for windows*.

Guilford (1954; dalam Furqon, 1999) menyatakan harga reliabilitas berkisar antara -1 sampai dengan +1, harga reliabilitas yang diperoleh berada di antara rentangan tersebut. Semakin tinggi harga reliabilitas instrumen maka semakin kecil kesalahan yang terjadi, semakin rendah harga reliabilitas instrumen maka semakin besar kesalahan yang terjadi. Sebagai tolak ukur koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria dari Guilford (Subino, 1987), yaitu:

< 0,20 : Derajat keterandalannya sangat rendah

0,21 - 0,40 : Derajat keterandalannya rendah

0,41 – 0,70 : Derajat keterandalannya sedang

0,71 – 0,90 : Derajat keterandalannya tinggi

0,91 – 1,00 : Derajat keterandalannya sangat tinggi

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas instrumen skala resiliensi remaja, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,892. Sesuai dengan kriteria Guilford, maka reliabilitas instrumen ini berada pada kategori tinggi artinya instrumen andal atau dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data.

#### 4. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Butir item yang memenuhi syarat dihimpun dan direvisi sesuai kebutuhan, dengan demikian dapat dihasilkan seperangkat instrumen siap pakai untuk pengumpulan data mengenai profil resiliensi remaja serta dapat digunakan sebagai instrumen *pre test* dan *post test*. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala resiliensi remaja setelah uji coba dalam tabel 3.2.

**Tabel 3.2**  
**Matriks Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Remaja**  
(Setelah uji coba)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Resiliensi	1. Efikasi diri yang tinggi	1. Memiliki <i>self image</i> yang positif	1 – 2	2
		2. Merasa diri berarti	3 – 5	3
		3. Keyakinan terhadap keberhasilan upaya yang dilakukan	6 – 7	2
		4. Memiliki lokus kendali internal	8 – 10	3
	2. Penilaian realistis terhadap lingkungan	5. Menunjukkan kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan aktual	11 – 14	4
		6. Memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain di sekitar	15 – 16	2

3. Keterampilan pemecahan masalah	7. Tertarik dan termotivasi untuk menyelesaikan masalah	17 – 20	4
	8. Mengidentifikasi penyebab dari masalah	21 – 23	3
	9. Mengidentifikasi akibat dari suatu masalah	24 – 27	4
	10. Mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	28 – 29	2
	11. Memunculkan sebanyak mungkin ragam solusi untuk masalah	30 – 31	2
4. Kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan	12. Memiliki minat yang kuat terhadap suatu hal	32 – 33	2
	13. Menunjukkan adanya tekad dan harapan terkait masa depan	34 – 36	3
	14. Memiliki fleksibilitas dalam perencanaan	37 – 40	4
5. Kemampuan berempati	15. Mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu	41 – 44	4
	16. Apresiatif terhadap orang lain	45 – 47	3
	17. Menunjukkan kasih sayang dan tanggung jawab terhadap sesama	48 – 49	2
6. Kemampuan menggunakan humor secara efektif	18. Menemukan komedi dalam tragedi	50 – 51	2
	19. Memiliki keinginan untuk membuat orang lain tertawa	52 – 55	4
	20. Menggunakan humor	56 – 57	2

		untuk mengurangi ketegangan		
		21. Memperhatikan unsur kesopanan, kreativitas dan pengetahuan dalam humor	58 – 63	6
7. Kemampuan menjaga jarak yang adaptif		22. Menjaga diri dari pengaruh perilaku buruk teman sebaya	64 – 68	5
		23. Menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif	69 – 71	3
8. Peran seksual androgini		24. Mengusung ekualitas gender	72 – 75	4
		25. Tidak menutup diri dari pergaulan dengan lawan jenis	76 – 77	2
		26. Menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada situasi tertentu	78 – 80	3
<b>Jumlah total butir pernyataan (item)</b>				<b>80</b>

### E. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 9 Bandung yang berlokasi di Jalan Soekarno Hatta (*By Pass*) Km.10 Bandung 40286. Subjek penelitian yaitu siswa kelas X dan XI dengan karakteristik sebagai berikut.

1. Berada pada rentang usia siswa sekolah lanjutan tingkat atas yakni 15-18 tahun (remaja madya).

2. Teridentifikasi pernah mengalami adversitas yang dianggap sangat berpengaruh terhadap kehidupannya dalam rentang waktu satu tahun terakhir.
3. Teridentifikasi memiliki resiliensi dengan tingkatan rendah (kategori kurang resilien) dan sedang (kategori cukup resilien) berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen Skala Resiliensi Remaja.
4. Tercatat secara resmi sebagai siswa SMK Negeri 9 Bandung.

Pemilihan sampel penelitian didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut.

1. Siswa SMK kelas X dan XI sedang berada pada pertengahan masa remaja yang dianggap sangat berarti, hal ini sekaligus membuat mereka rentan terhadap gangguan emosi dan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami karena perubahan yang terjadi pada diri mereka maupun akibat perubahan lingkungan.
2. Siswa SMK kelas X dan XI pada umumnya lebih banyak menghabiskan waktu untuk berkumpul, bermain dan bergaul dengan teman sebaya mereka sehingga menjadi sangat terikat oleh norma kelompok sebaya. Oleh karena itu, ketika mengalami adversitas remaja cenderung mencari dukungan dari kelompok sebayanya meskipun kadang dukungan tersebut berupa godaan untuk 'melarikan diri' dari dampak adversitas seperti rasa kecewa, frustrasi atau tertekan dengan melakukan berbagai bentuk perilaku maladaptif dengan dampak negatif berkepanjangan

seperti penyalahgunaan NAPZA, alkoholisme, kedekatan intim dengan lawan jenis, dan aksi kenakalan remaja lainnya.

3. Siswa SMA kelas X dan XI memiliki banyak jadwal yang lebih luang dan waktu yang relatif bebas dibandingkan dengan kelas XII yang sedang berkonsentrasi pada penyelesaian studi dan ujian nasional, hal tersebut dianggap mendukung partisipasi siswa kelas X dan XI sebagai subjek penelitian.
4. Siswa SMA kelas X dan XI dipandang masih memiliki cukup waktu untuk membangun dan meningkatkan resiliensi sebagai persiapan memasuki babak baru kehidupan yang lebih rentan terhadap tantangan dan tekanan serta sarat resiko dan adversitas yakni dunia kerja, perkuliahan, dan kehidupan bermasyarakat.

## **F. Prosedur Penelitian**

### **1. Pengukuran awal (*Pre test*)**

Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data awal terkait profil resiliensi subjek penelitian yang termasuk dalam kelompok kontrol dan eksperimen sebelum diberikan perlakuan berupa konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Pelaksanaan *pre test* dilakukan selama 60 menit, sebelumnya dilakukan pengondisian terhadap anggota kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen dan penjelasan mengenai maksud pelaksanaan *pre test*.

## 2. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah kelompok kontrol dan eksperimen ditetapkan melalui penugasan acak (*random assignment*), diperoleh dua kelompok yang masing-masing beranggotakan 15 orang siswa. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa serangkaian sesi intervensi konseling rasional emotif behavioral, sedangkan kelompok kontrol selaku kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan serupa. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen mengambil jam khusus di luar jam pelajaran yakni pada pukul 15.20 s.d 16.30.

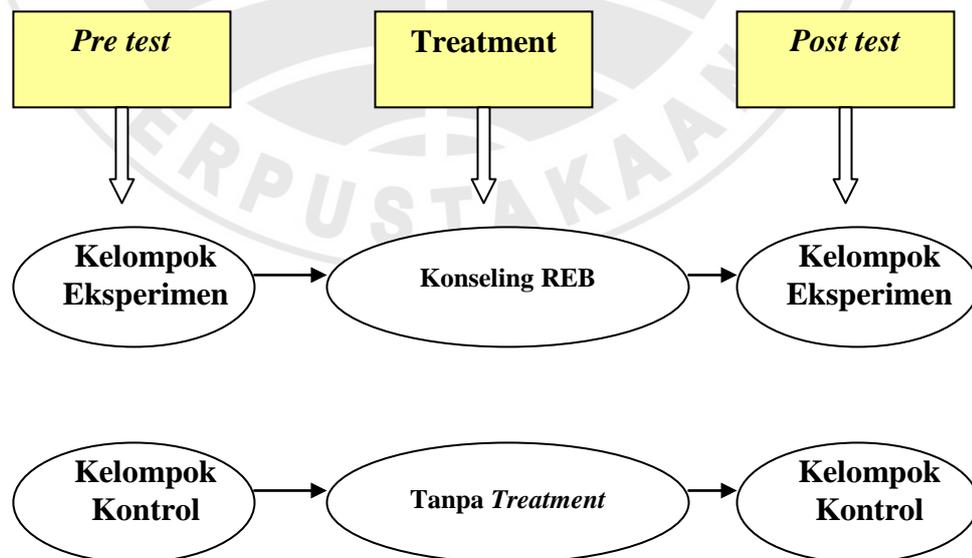
Intervensi konseling rasional emotif behavioral dikembangkan berdasarkan profil resiliensi siswa SMKN 9 Bandung, dan juga hasil studi pustaka. Pemberian intervensi berlangsung selama 12 sesi, dua sesi intervensi digunakan untuk *pre test* dan *post test*, dan 10 sesi intervensi lainnya digunakan sebagai sesi konseling. Intervensi konseling dilaksanakan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari rabu dan sabtu. Dalam pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen, peneliti tidak hanya berperan sebagai eksperimenter namun juga sebagai konselor yang memandu sesi intervensi konseling.

## 3. Pengukuran akhir (*Post test*)

Pengukuran akhir atau *post test* bertujuan untuk memperoleh memperoleh data terkait profil resiliensi subjek penelitian yang termasuk dalam kelompok kontrol dan eksperimen setelah perlakuan berupa intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

*Post test* dilaksanakan satu minggu setelah sesi ke-sebelas berlangsung. Pemberian interval waktu selama satu minggu tersebut bertujuan untuk memberikan waktu bagi perembesan *output* berupa nilai-nilai yang diperoleh dari sesi intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Pelaksanaan *post test* dilakukan selama 60 menit dan sebelumnya dilakukan pengondisian dengan cara mengajak anggota kelompok mereview apa saja perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, baru kemudian menjelaskan petunjuk pengisian instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post test* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre test*.

Ketiga langkah penelitian tersebut di atas digambarkan dalam skema langkah penelitian dengan desain *Nonequivalent Pre test - Post test Control Group* sebagai berikut.



**Gambar 3.2**

**Skema Langkah Penelitian dalam desain  
*Nonequivalent Pre test-Post test Control Group***

## G. Teknik Analisis Data Penelitian

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Data yang dianalisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang resiliensi berikut indikator setiap aspeknya, serta data untuk memperoleh fakta empirik mengenai efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Kedua jenis data tersebut dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian, baik yang berkenaan dengan profil resiliensi remaja, rumusan program hipotetik intervensi konseling, maupun efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja sebagai produk penelitian.

### 1. Analisis profil resiliensi remaja

Analisis data terkait profil resiliensi remaja menggunakan ukuran gejala pusat dan persentase. Kedua teknik analisis data tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel* 2007. Tahapan teknik analisis data menggunakan ukuran gejala pusat adalah sebagai berikut (Sudjana, 1996:47).

- a. Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  
skor maksimal ideal = jumlah soal x skor tertinggi.
- b. Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  
skor minimal ideal = jumlah skor x skor terendah.
- c. Mencari rentang skor ideal yang diperoleh sampel dengan rumus:  
rentang skor = skor maksimal ideal – skor minimal ideal.

- d. Mencari interval skor dengan rumus: interval skor = rentang skor/3.

Dari langkah langkah di atas di atas, kemudian didapatkan kategorisasi sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Kategorisasi Rentang Skor**

<b>Tingkatan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentang</b>
Rendah	Kurang Resilien	$x \leq \text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval}$
Sedang	Cukup Resilien	$\text{skor minimal ideal} + 1.\text{interval} < x \leq \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$
Tinggi	Resilien	$x > \text{skor minimal ideal} + 2.\text{interval}$

Sementara itu, teknik analisis data menggunakan persentase dilakukan untuk mengetahui banyaknya subjek penelitian yang termasuk dalam kategori resiliensi tertentu, serta tinggi rendahnya kecenderungan aspek dan indikator resiliensi yang ditunjukkan oleh subjek penelitian baik sebelum maupun setelah diberikan perlakuan berupa konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

## 2. Analisis Efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja

Sebelum melakukan analisis terhadap data terkait efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan rumus uji z Kolmogorov-Smirnov terhadap skor *pre test*, skor *post test* dan *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol sebagai uji prasyarat. Kemudian untuk

mengetahui keefektifan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja dilakukan analisis terhadap skor *pre test* dan skor *post test* dengan menggunakan teknik statistik berupa uji perbedaan dua rerata (*t-test*). Adapun teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.0.

#### **H. Pengembangan Program Intervensi**

Data mengenai profil resiliensi remaja yang diperoleh melalui penyebaran instrumen skala resiliensi remaja terhadap subjek penelitian, selanjutnya dijadikan acuan dalam pengembangan program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Selain itu, tahapan konseling rasional emotif behavioral juga perlu diintegrasikan ke dalam keseluruhan sesi intervensi mulai dari tahap awal sampai tahap akhir. Teknik konseling rasional emotif behavioral yang paling tepat dipilih untuk digunakan pada masing-masing sesi intervensi konseling serta untuk digunakan dalam tugas rumah. Keanekaragaman dalam hal penggunaan teknik konseling diharapkan dapat menghindarkan konseli dari rasa jenuh dan bosan selama mengikuti sesi intervensi konseling.

Pelaksanaan sesi intervensi konseling diupayakan agar berjalan secara sistematis dan berkesinambungan, setiap sesi intervensi konseling merupakan prasyarat untuk melanjutkan pada sesi berikutnya. Oleh karena itu penguasaan materi intervensi oleh masing-masing konseli merupakan hal yang sangat penting.

Pengembangan materi intervensi pada masing-masing sesi mengacu pada tujuan setiap sesi. Dalam mengembangkan program intervensi yang sifatnya operasional atau siap uji, terdapat beberapa langkah yang perlu ditempuh, diantaranya :

1. Menyusun kisi-kisi program intervensi konseling.
2. Melakukan studi pustaka terhadap literatur seputar resiliensi, upaya peningkatan resiliensi dan konseling rasional emotif behavioral untuk memperkaya materi, metode dan teknik intervensi yang akan disampaikan dalam setiap sesi intervensi konseling. Materi intervensi diperoleh dari berbagai artikel di majalah, surat kabar, buku psikologi populer dan situs internet.
3. Menyusun rumusan program intervensi, satuan layanan konseling dan jurnal kegiatan untuk menunjang pelaksanaan intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.
4. Validasi rasional dari pakar dan praktisi konseling terhadap keseluruhan dimensi struktur dan komponen isi program intervensi. Dimensi struktur program intervensi terkait dengan judul, penggunaan istilah, sistematika, keterbacaan, kelengkapan, dan kesesuaian antar komponen isi. Sementara itu, dimensi komponen isi program intervensi meliputi rasional, tujuan, asumsi dasar, kompetensi konselor, sasaran intervensi, rancangan operasional program intervensi, prosedur pelaksanaan, garis besar isi intervensi, mekanisme penilaian dan indikator keberhasilan.
5. Revisi dan perbaikan program intervensi berdasarkan hasil validasi rasional berupa saran dan masukan dari pakar dan praktisi.

6. Uji coba program intervensi terhadap kelompok eksperimen dalam rangka mengetahui keefektifan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

## **I. Rancangan Awal Program Intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja**

### **1. Rasional**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rentan terhadap berbagai jenis kendala, dan apabila kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik, maka proses perkembangan akan terganggu atau malah terhambat. Timbulnya berbagai kendala dalam proses perkembangan remaja disebabkan oleh berbagai faktor yang sangat kompleks. Salah satu faktor penyebab munculnya kendala dalam perkembangan remaja adalah pengalaman terhadap adversitas. Adversitas merupakan hambatan atau rintangan tidak diinginkan yang dapat berupa musibah, pengalaman buruk, peristiwa negatif, kejadian tidak menyenangkan, kondisi sarat resiko (*high-risk*), *stressor* yang dianggap sangat berat bahkan trauma. Pengalaman terhadap adversitas ini dapat memicu konflik dalam diri remaja yang membuat mereka rentan terhadap berbagai perilaku maladaptif.

Schoon (2006:5) mengemukakan bahwa adversitas dapat membawa pada resiko, remaja beresiko (*at-risk adolescence*) biasanya menjadi remaja yang rentan (*vulnerable adolescence*) dan remaja yang rentan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja bermasalah (*troubled adolescence*).

Dampak negatif dari suatu adversitas atau kemalangan dapat membawa remaja pada kerentanan terhadap berbagai perilaku malasuai. Hal tersebut dapat diatasi apabila remaja memiliki kemampuan untuk mengelola dampak negatif dari adversitas menjadi kekuatan dan keterampilan untuk bertahan dalam lingkungan sarat tekanan dan untuk bangkit kembali menuju keberfungsian normal yang dikenal dengan resiliensi.

Hasil studi pendahuluan terhadap subjek usia remaja yakni siswa SMKN 9 Bandung, menunjukkan persentase mengenai besarnya dampak negatif suatu adversitas (yang terjadi selama satu tahun terakhir) yang dirasakan oleh siswa. Adversitas yang dirasakan paling tinggi dampak negatifnya oleh siswa adalah kesulitan finansial keluarga atau kondisi perekonomian keluarga yang buruk (0,97%), putus dengan kekasih (0,89%), dimusuhi oleh teman/sahabat (0,72%), dan kematian orang yang dicintai (0,30%). Sementara itu, adversitas yang terjadi dalam dua tahun terakhir atau lebih, yang paling tinggi dampak negatifnya adalah, ayah dan ibu bertengkar hebat (0,72%), berpisah tempat dengan sahabat (0,66%), dan berpindah tempat tinggal (0,60%).

Sementara itu, data terkait profil resiliensi remaja, yang diwakili oleh siswa SMKN 9 Bandung menunjukkan bahwa mayoritas remaja sampel penelitian (sebanyak 66,53%) memiliki resiliensi pada tingkatan sedang atau termasuk dalam kategori cukup resilien, artinya resiliensi dalam diri remaja masih belum mencapai tingkatan optimal atau resilien dan memerlukan upaya peningkatan resiliensi lebih lanjut.

Sejumlah fakta empiris mengenai pengalaman adversitas dan kaitannya dengan kecenderungan terhadap berbagai gangguan perilaku semakin menambah penekanan pentingnya resiliensi dalam diri remaja. Hal ini mengisyaratkan perlunya upaya sistematis yang lebih terkoordinasi dan terprogram dengan baik dalam rangka meningkatkan resiliensi remaja, khususnya remaja dengan pengalaman terhadap adversitas dan beresiko tinggi terhadap gangguan perilaku dan kegagalan akademik di sekolah.

Dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling atau psikoterapi salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja adalah konseling rasional emotif behavioral yang berasal dari konsep *rational emotive therapy* yang dicetuskan pertama kali oleh psikolog bernama Albert Ellis. Konseling rasional emotif behavioral dianggap sebagai salah satu pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan resiliensi remaja berdasarkan atas asumsi bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi dan perilaku dalam diri individu (Neenan, 2009:19) sehingga konseling rasional emotif behavioral dan model ABC di dalamnya dianggap tepat dalam memfasilitasi keseluruhan aspek tersebut. Asumsi lain yang mendukung penggunaan konseling rasional emotif behavioral dalam meningkatkan resiliensi adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Ellis & Grieger (1996; dalam Huchinson dan Chapman, 2010:9) bahwa konseling rasional emotif behavioral menggunakan pikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa katastrofis. Berpikir rasional berarti berpikir ilmiah, jelas dan fleksibel yang dapat

membantu pencapaian tujuan dalam hidup, proses berpikir rasional juga dapat membawa pada peningkatan resiliensi-diri, determinasi-diri dan kompetensi-diri.

Konseling rasional emotif behavioral mencakup proses mengkonfrontasi keyakinan irrasional menjadi keyakinan yang lebih logis dan rasional sehingga membawa pada munculnya perilaku atau perasaan baru yang lebih tepat pada akhir proses konseling. Keyakinan rasional dapat menjadi sumber yang andal bagi remaja untuk mengatasi pengaruh dan konsekuensi negatif dari adversitas di masa lalu, dan tekanan di masa kini maupun masa mendatang yang berada di luar kendali. Pelaksanaan intervensi bersifat preventif developmental dan disesuaikan dengan prinsip, tahapan serta teknik konseling rasional emotif behavioral. Pemahaman terhadap karakteristik individu yang resilien dan indikator-indikatornya dapat dijadikan langkah awal untuk merumuskan intervensi konseling yang tepat dan menghindari pendekatan intervensi yang bersifat preskriptif dan imperatif.

## 2. Tujuan

Secara umum, tujuan intervensi konseling rasional emotif behavioral adalah meningkatkan resiliensi remaja. Secara khusus tujuan intervensi konseling rasional emotif behavioral yakni untuk memfasilitasi remaja/konseli agar mampu:

- a. Memahami dan mengimplementasikan model ABC dalam konseling rasional emotif behavioral untuk menghapuskan keyakinan irrasional mengenai adversitas yang menghambat peningkatan resiliensi.

- b. Meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan beragam kesulitan hidup.
- c. Mengembangkan keterampilan untuk menerima kenyataan hidup, fokus terhadap berbagai hal yang berada di dalam kendali diri serta menyesuaikan terhadap berbagai hal di luar kendali diri.
- d. Mengembangkan keterampilan mengidentifikasi, menganalisis dan memecahkan masalah.
- e. Mengembangkan keterampilan dalam membuat perencanaan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai secara lebih spesifik dan sistematis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menumbuhkan dan memelihara empati terhadap orang lain.
- g. Mengembangkan keterampilan menggunakan humor secara efektif terutama untuk strategi *coping* dan untuk mereduksi ketegangan (*reduce tension*).
- h. Meningkatkan kemampuan menjaga jarak secara adaptif dari pengaruh buruk teman sebaya yang merupakan salah satu faktor resiko adversitas.
- i. Mengembangkan peran seksual androgini yang berguna untuk mendukung pengembangan kepribadian yang luwes dan fleksibel terutama dalam menghadapi adversitas.
- j. Mengembangkan keterampilan menjadi *self-counselor* atau konselor bagi diri sendiri.

### 3. Asumsi Dasar

Beberapa asumsi yang melandasi intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja antara lain :

- a. Pengalaman terhadap adversitas memunculkan dampak negatif yang apabila tidak dikelola dengan baik akan membuat individu 'tergoda' untuk menghindari atau mengalihkan perhatian dari dampak negatif tersebut dengan mencoba berbagai perilaku maladaptif.
- b. Resiliensi merupakan kemampuan yang memungkinkan individu mengelola dampak negatif dari pengalaman terhadap adversitas menjadi respon positif yang membuat adversitas yang sedang atau mungkin akan dialami menjadi sesuatu yang wajar untuk diatasi.
- c. Resiliensi bukanlah sebuah sifat (*traits*) yang dimiliki atau tidak dimiliki oleh seseorang, resiliensi merupakan perilaku dan keterampilan, pikiran dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan oleh siapapun.
- d. Pengalaman adversitas dalam konseling emotif behavioral mewakili A yang negatif. C yang mengikuti keyakinan irrasional tentang A yang negatif akan bersifat mengganggu dan disebut konsekuensi negatif tidak sehat. Sebaliknya, C yang mengikuti keyakinan rasional tentang A yang negatif maka sifatnya tidak mengganggu dan disebut konsekuensi negatif yang sehat.
- e. Keyakinan rasional dapat menjadi sumber yang andal bagi individu untuk mengatasi dampak negatif dari pengalaman terhadap adversitas, oleh

karena itu berpikir rasional yang berarti berpikir ilmiah, jelas dan fleksibel dapat membawa pada peningkatan resiliensi-diri.

- f. Konseling rasional emotif behavioral tidaklah bertujuan membantu seseorang mengubah kondisi lingkungan yang negatif akan tetapi membantu seseorang untuk belajar menerima ketidaksempurnaan dalam dirinya, diri orang lain dan dunia, hal tersebut dapat membawa pada kebahagiaan dan kebebasan yang lebih baik serta membawa pada perubahan lingkungan yang lebih positif.
- g. Konseling rasional emotif behavioral menggunakan pikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan, yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan peristiwa katastrofis.

#### 4. Kompetensi Konselor

Untuk mendukung terlaksananya program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja, konselor diharapkan menguasai seperangkat kompetensi. Adapun kompetensi konselor tersebut terbagi menjadi dua jenis kriteria yakni umum dan khusus. Kriteria umum kompetensi konselor meliputi :

- a. Konselor memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan akan lebih baik apabila telah memiliki sertifikat konselor profesional yang diperoleh dari lembaga penyelenggara pendidikan profesi konselor.

- b. Konselor memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep resiliensi.
- c. Apabila intervensi konseling diberikan dalam suasana kelompok, maka konselor diharapkan memiliki pengetahuan dan wawasan terkait konsep dinamika kelompok.

Sementara itu, kriteria khusus kompetensi konselor rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja meliputi :

- a. Tertarik dan termotivasi untuk membantu konseli.
- b. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tidak lepas dari kesalahan.
- c. Menggunakan beragam teknik terapeutik dalam proses konseling (eklektisisme) namun tetap sejalan dan konsisten dengan teori konseling REB serta mengaplikasikan konseling REB dalam cara yang konsisten dengan keilmuan namun tetap dalam penyampaian yang fleksibel dan non dogmatis.
- d. Menunjukkan toleransi terhadap frustrasi yang tinggi ketika konseli tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi konseling untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi, serta tidak *under-involved* maupun *over-involved* dengan konseli.
- e. Mampu berperan sebagai guru/pengajar yang aktif direktif serta komunikator yang terampil selaku pemimpin diskusi dan mitra terapeutik bagi konseli.

## 5. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah meningkatkan seluruh indikator resiliensi remaja. Terdapat 8 aspek resiliensi yang menjadi target intervensi. Populasi yang menjadi subjek intervensi/konseli dalam konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja adalah subjek usia remaja secara umum dan siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Bandung secara khusus, yang teridentifikasi mengalami permasalahan akademik dan non-akademik, pernah mengalami adversitas yang dianggap signifikan dan memiliki karakteristik remaja resilien, baik yang berada pada kategori rendah (kurang resilien), sedang (cukup resilien), maupun tinggi (resilien). Dengan demikian diharapkan, subjek intervensi/konseli yang memiliki tingkat resiliensi rendah (kategori kurang resilien) dan sedang (kategori cukup resilien) dapat meningkatkan resiliensinya menuju tingkat resiliensi tinggi (kategori resilien), dan subjek intervensi/konseli yang telah memiliki tingkat resiliensi tinggi (kategori resilien) dapat mengoptimalkan, mempertahankan dan memelihara resiliensi dalam diri masing-masing, serta memaksimalkan kualitas dari karakteristik remaja resilien dalam diri mereka melalui pemberian serangkaian sesi intervensi konseling rasional emotif behavioral.

## 6. Rancangan Program Intervensi

Sesuai dengan profil resiliensi remaja, maka disusun suatu rancangan program intervensi konseling rasional emotif untuk meningkatkan resiliensi

remaja, berdasarkan tahapan dan teknik konseling rasional emotif behavioral.

Rancangan program intervensi tersebut digambarkan dalam Tabel 3.4.

**Tabel 3.4**  
**Matriks Rancangan Program Intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja**

Nama Sesi	Tahapan Intervensi Konseling	Tujuan	Penunjang Teknis
Sesi 1 <i>Pre test</i> (1 x pertemuan) 60 menit	Pembangunan hubungan, orientasi kegiatan intervensi konseling, penjelasan tujuan umum intervensi konseling dan pelaksanaan <i>pre test</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami tujuan umum dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>2. Konseli merasa diterima dan terlibat dalam sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan.</li> <li>3. Konseli memahami tujuan <i>pre test</i>.</li> </ol>	Instrumen Skala Resiliensi Remaja
Sesi 2 Pikiran, Perasaan dan Tindakan (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap Awal : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun aliansi kerja</li> <li>2. Mengajarkan model ABC</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami penjelasan mengenai adversitas dan mengungkapkan adversitas yang dianggap memiliki dampak signifikan terhadap kehidupannya.</li> <li>2. Konseli dapat mengidentifikasi keyakinan irasional yang mengiringi pengalaman terhadap adversitas.</li> <li>3. Konseli mengenal dan memperoleh</li> </ol>	<i>Handout</i> materi, lembar skala adversitas dan bagan model ABC.

		pemahaman terkait konsep dasar model ABC dalam konseling REB.	
Sesi 3 Bola Golf dan Bola Pingpong (1 x pertemuan) 60 menit	Tahap Pertengahan : 3. Mengatasi keraguan-keraguan konseli 4. Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah	1. Konseli memahami konsep seputar resiliensi mencakup pengertian, jenis dan aspek-aspek resiliensi. 2. Konseli menyatakan komitmen untuk mengikuti setiap sesi intervensi konseling. 3. Konseli dapat mengimplementasikan model ABC untuk menghapus keyakinan irrasional mengenai adversitas yang menghambat peningkatan resiliensi.	Bola golf dan bola pingpong sebagai peraga simulasi, <i>handout</i> materi, lembar kontrak perilaku.
Sesi 4 Aku Bisa (1 x pertemuan) 60 menit	5. Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti 6. Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan 7. Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik-teknik utama dalam konseling REB 8. Mengatasi hambatan terhadap perubahan	1. Konseli memahami konsep seputar efikasi diri mencakup pengertian, ciri individu dengan efikasi diri tinggi dan manfaat efikasi diri. 2. Konseli menyadari pentingnya efikasi diri bagi peningkatan resiliensi. 3. Konseli menyatakan kesiapan untuk mengaplikasikan	<i>Handout</i> materi, video motivasional 'Aku Bisa', lembar <i>self talk</i> .

		langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan efikasi diri.	
Sesi 5 Saya dan Realita (1 x pertemuan) 60 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar penilaian realistis terhadap lingkungan, mencakup pengertian dan manfaat.</li> <li>2. Konseli dapat membedakan antara hal-hal yang berada di dalam dan di luar kendali diri mereka.</li> <li>3. Konseli menyadari pentingnya untuk fokus terhadap hal-hal yang berada di dalam kendali diri dan menerima hal-hal yang berada di luar kendali diri.</li> </ol>	<i>Handout</i> materi, lembar aneka peristiwa.
Sesi 6 Selesaikan masalah tanpa masalah (1 x pertemuan) 60 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar keterampilan pemecahan masalah, mencakup pengertian, langkah-langkah dan manfaat.</li> <li>2. Konseli dapat mengidentifikasi sisi positif dan negatif dari suatu masalah.</li> <li>3. Konseli dapat mengaplikasikan langkah-langkah</li> </ol>	<i>Handout</i> materi, bagan langkah-langkah pemecahan masalah, lembar analisis permasalahan.

		pemecahan masalah terhadap suatu contoh permasalahan.	
Sesi 7 Target Operasi (1 x pertemuan) 60 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar keterampilan merencanakan dan menentukan tujuan, mencakup pengertian, langkah-langkah dan manfaat.</li> <li>2. Konseli dapat mengaplikasikan langkah-langkah menentukan tujuan dalam mencapai suatu target.</li> <li>3. Konseli dapat menyusun rencana terkait upaya pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.</li> </ol>	<i>Handout</i> materi, bagan <i>step-by-step goal statement</i> , lembar <i>self-statement</i> .
Sesi 8 Andai aku menjadi (1 x pertemuan) 60 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar empati, mencakup pengertian, manfaat, dan cara melatih empati.</li> <li>2. Konseli menyadari pentingnya memiliki kemampuan berempati pada orang lain.</li> <li>3. Konseli dapat mengungkapkan respon empatik terhadap suatu</li> </ol>	<i>Handout</i> materi, video animasi tentang empati, lembar respon empatik.

<p>Sesi 9 Khasiat tawa (1 x pertemuan) 60 menit</p>		<p>contoh situasi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar humor, mencakup pengertian dan manfaat.</li> <li>2. Konseli memahami pentingnya menggunakan humor sebagai <i>strategi coping</i> dan <i>stress release</i>.</li> <li>3. Konseli dapat membedakan antara penggunaan humor secara efektif dan secara tidak efektif.</li> </ol>	<p><i>Handout</i> materi, video <i>black comedy</i>, lembar humor efektif.</p>
<p>Sesi 10 Zona aman (1 x pertemuan) 60 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar kemampuan menjaga jarak adaptif, mencakup pengertian, manfaat dan cara melatihnya.</li> <li>2. Konseli dapat membedakan antara kemampuan menjaga jarak adaptif dan kemampuan menjaga jarak reaktif.</li> <li>3. Konseli dapat mempraktikkan sikap asertif yang mendukung pengembangan kemampuan menjaga jarak adaptif.</li> </ol>	<p><i>Handout</i> materi, lembar latihan ketegasan.</p>

<p>Sesi 11 Sandy Cheeks dan SpongeBob (1 x pertemuan) 60 menit</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memahami konsep seputar peran seksual androgini, mencakup pengertian dan manfaat.</li> <li>2. Konseli mengetahui peran seksual mereka melalui pengisian inventori peran seksual dari Sandra Bem.</li> <li>3. Konseli dapat membedakan ciri kepribadian androgini dari ciri orientasi seksual yang menyimpang.</li> </ol>	<p><i>Handout</i> materi, video cuplikan film <i>SpongeBob Squarepants</i>, inventori peran seksual dari Bem, lembar tanggapan.</p>
<p>Sesi 12 Review dan <i>Post test</i> (1 x pertemuan) 60 menit</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai</li> <li>10. Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri</li> </ol> <p>Tahap Akhir dan <i>post test</i>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Penghargaan dari konselor terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, penawaran layanan konseling individual, dan pelaksanaan <i>post test</i> sebagai penutup intervensi konseling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli dapat menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari seluruh sesi intervensi konseling yang telah dilaksanakan.</li> <li>2. Konseli dapat mempraktikkan satu atau lebih teknik konseling REB yang telah dipelajari untuk memelihara serta meningkatkan resiliensi dirinya.</li> <li>3. Konseli memahami tujuan <i>post test</i>.</li> </ol>	<p>Lembar kesan dan pelajaran, instrumen Skala Resiliensi Remaja, kartu pujian sebagai <i>reward</i>.</p>

## 7. Prosedur Pelaksanaan Intervensi Konseling

Intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja berlangsung selama 12 sesi dan 2 sesi digunakan untuk *pre test* dan *post test*. Masing-masing sesi intervensi konseling dilaksanakan dalam waktu satu kali pertemuan atau 1 x 60 menit setiap harinya. Hari pelaksanaan intervensi konseling ditetapkan setiap hari rabu dan sabtu, dua hari dalam satu minggu. Waktu, durasi dan lokasi intervensi ditentukan berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli.

Dalam melaksanakan setiap sesi intervensi konseling, dipandang perlu adanya norma yang dinyatakan secara eksplisit dan mengikat bagi seluruh konseli. Norma umum yang berlaku selama pelaksanaan intervensi konseling adalah a) tiap-tiap konseli diharapkan hadir tepat waktu dan mengikuti setiap sesi intervensi, b) tiap-tiap konseli diharapkan saling berbagi pengalaman personal yang bermakna, dan c) tiap-tiap konseli diharapkan memberikan umpan balik terhadap pengungkapan pikiran dan perasaan konseli lainnya. Kesiapan konseli untuk mentaati norma dan komitmen untuk mengikuti seluruh sesi intervensi konseling dinyatakan secara tertulis melalui lembar kontrak perilaku.

Dalam setiap sesi intervensi konseling, konseli bergabung membentuk kelompok yang bersifat homogen, baik dari sisi rentang perkembangan maupun kekhususan masalah yang dihadapi, agar kohesivitas kelompok lebih cepat terbentuk. Dengan mempertimbangkan derajat interaksi dan *sense of belonging* yang diharapkan terjalin dalam kelompok, maka jumlah anggota kelompok

ditetapkan sebanyak 15 orang, karena konseling REB umumnya diperuntukkan bagi konseli individual atau konseli dalam *small group* yang terdiri atas 5-15 orang per kelompok (Dryden & Neenan, 2004). Jumlah ini juga dipandang cukup rasional dengan mempertimbangkan kemudahan pengelolaannya.

Keseluruhan sesi intervensi mencakup tiga tahap utama dan sepuluh sub-tahap dalam konseling REB sebagaimana dikemukakan oleh Dryden dan Neenan (2004). Berikut ini adalah tahap utama dan sub-tahap pelaksanaan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.

a. Tahap Awal (*Beginning Stage*)

- 1) Membangun aliansi kerja
- 2) Mengajarkan model ABC pada konseli

b. Tahap Pertengahan (*Middle Stage*)

- 3) Mengatasi keraguan-keraguan konseli
- 4) Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
- 5) Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti
- 6) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan
- 7) Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik-teknik utama dalam konseling REB
- 8) Mengatasi hambatan terhadap perubahan
- 9) Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai
- 10) Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri

c. Tahap Akhir (*Ending Stage*)

Dalam tahap akhir ini konselor diperkenankan memberikan penghargaan terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, serta menawarkan layanan konseling individual dengan pendekatan rasional emotif behavioral.

#### 8. Garis Besar Isi Intervensi Konseling

Keseluruhan sesi intervensi konseling dalam pelaksanaannya mencakup tiga tahap utama dan 10 sub-tahap dalam konseling rasional emotif behavioral. Untuk lebih jelasnya gambaran singkat setiap sesi intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja adalah sebagai berikut.

##### *Sesi 1*

Sesi ini bertujuan untuk membina hubungan terapeutik dengan konseli, memperkenalkan tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling pada konseli serta mengadministrasikan *pre test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi awal konseli sebelum menerima perlakuan berupa intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Pre test*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni penugasan. Media yang digunakan berupa instrumen skala resiliensi remaja. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman atas tujuan dan garis besar sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan, konseli menunjukkan pemahaman terhadap petunjuk

pengisian instrumen dan konseli mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

### *Sesi 2*

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar dapat mengidentifikasi keyakinan irasional yang mengiringi pengalaman terhadap adversitas melalui pemahaman terhadap keterkaitan antara pikiran, perasaan dan tindakan, serta memahami konsep dasar model ABC dalam konseling REB. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Pikiran, Perasaan dan Tindakan*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni pencitraan rasional emotif. Media yang digunakan berupa *handout* materi, lembar skala adversitas dan bagan model ABC. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menyebutkan minimal satu contoh adversitas yang dianggap memiliki dampak signifikan terhadap kehidupannya, konseli dapat mengidentifikasi pikiran, perasaan dan tindakan yang bersumber dari keyakinan irasional yang mengiringi pengalaman terhadap adversitas tersebut, serta menunjukkan pemahaman terhadap konsep dasar model ABC.

### *Sesi 3*

Sesi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait konsep seputar resiliensi pada konseli, memunculkan kesediaan dan komitmen konseli untuk mengikuti seluruh sesi intervensi konseling, serta memfasilitasi

konseli untuk mengimplementasikan model ABC dalam konseling rasional emotif behavioral untuk menghapus keyakinan irrasional mengenai adversitas yang menghambat peningkatan resiliensi. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Bola Golf dan Bola Pingpong*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni simulasi dan proyeksi waktu. Media yang digunakan berupa peraga simulasi, *handout* materi dan lembar kontrak perilaku. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar resiliensi, konseli menyetujui isi kontrak perilaku dengan cara menandatangani lembar kontrak perilaku, dan konseli dapat mengimplementasikan model ABC dan DE untuk menghapus keyakinan irrasional yang mengiringi pengalaman terhadap adversitas.

#### ***Sesi 4***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan beragam kesulitan hidup. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Aku bisa!*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni presisi semantik. Media yang digunakan berupa video motivasional dan lembar *self talk*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar efikasi diri, serta dapat menggunakan teknik presisi semantik untuk menyusun kalimat positif yang menyatakan

kesiapan untuk mengaplikasikan langkah-langkah menumbuhkan dan meningkatkan efikasi diri.

### *Sesi 5*

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan untuk menerima kenyataan hidup, fokus terhadap berbagai hal yang berada di dalam kendali diri serta menyesuaikan terhadap berbagai hal di luar kendali diri. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Saya dan realita*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni *coping imagery*. Media yang digunakan berupa *handout* materi dan lembar aneka peristiwa. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terkait konsep seputar penilaian realistis terhadap lingkungan, serta dapat menyebutkan minimal 3 jenis peristiwa yang berada dalam kendali mereka dan 3 jenis peristiwa yang berada di luar kendali mereka.

### *Sesi 6*

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan mengidentifikasi, menganalisis dan memecahkan masalah. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Selesaikan masalah tanpa masalah*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni *referencing* atau mereferensikan. Media yang digunakan berupa *handout* materi, bagan langkah-langkah

pemecahan masalah dan lembar analisis permasalahan. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan pemecahan masalah, dapat mengidentifikasi minimal satu sisi negatif dan satu sisi positif dari suatu masalah, serta dapat mengaplikasikan langkah-langkah pemecahan masalah terhadap minimal satu contoh permasalahan.

### **Sesi 7**

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan dalam membuat perencanaan dan menentukan tujuan yang ingin dicapai secara lebih spesifik dan sistematis. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Target operasi*', teknik konseling rasional emotif behaviorial yang digunakan yakni *self statement* dan penggunaan paksaan. Media yang digunakan berupa *handout* materi, bagan *step-by-step goal statement* dan lembar *self statement*. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar keterampilan merencanakan dan menentukan tujuan, dengan menggunakan teknik *self statement* dan penggunaan paksaan konseli dapat menuliskan minimal tiga jenis pernyataan tujuan yang spesifik, sistematis dan sesuai dengan langkah-langkah *goal statement*, serta dapat menyusun rencana pencapaian tujuan yang minimal terdiri atas tiga tahapan.

### ***Sesi 8***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan untuk menumbuhkan dan memelihara empati terhadap orang lain. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Andai aku menjadi*’, teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni cerita dan kisah. Media yang digunakan berupa *handout* materi, video animasi tentang empati dan lembar respon empatik. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar empati, konseli dapat menyimpulkan pelajaran yang diperoleh dari menonton video animasi tentang empati, serta dapat membuat sedikitnya tiga respon empatik dalam menghadapi tiga situasi yang berbeda-beda.

### ***Sesi 9***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menggunakan humor secara efektif terutama untuk strategi *coping* dan untuk mereduksi ketegangan (*reduce tension*). Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah ‘*Khasiat tawa*’, teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni humor berlebihan dan keterbukaan diri konselor. Media yang digunakan berupa *handout* materi, video *black comedy*, dan lembar humor efektif. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar humor, konseli dapat menyebutkan masing-

masing tiga contoh manfaat humor sebagai strategi coping dan *stress* release, serta dapat menunjukkan perbedaan antara penggunaan humor secara efektif dan secara tidak efektif.

### ***Sesi 10***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu meningkatkan kemampuan menjaga jarak secara adaptif dari pengaruh buruk teman sebaya yang merupakan salah satu faktor resiko adversitas. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Zona aman*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni advokasi iblis dan latihan asertif. Media yang digunakan berupa *handout* materi, dan lembar latihan ketegasan. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar kemampuan menjaga diri adaptif, konseli dapat menyebutkan minimal satu contoh manifestasi kemampuan menjaga diri adaptif dan satu contoh manifestasi kemampuan menjaga diri reaktif, serta menuliskan sedikitnya tiga respon asertif untuk menolak advokasi iblis dari konselor dan konseli lain.

### ***Sesi 11***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan peran seksual androgini yang berguna untuk mendukung pengembangan kepribadian yang luwes dan fleksibel terutama dalam menghadapi adversitas. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah

'*Sandy Cheeks dan Sponge Bob*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni penyerangan rasa malu (*shame attacking*). Media yang digunakan berupa handout materi, video cuplikan film *SpongeBob*, inventori peran seksual dari Bem, dan lembar tanggapan. Indikator keberhasilan dari sesi ini adalah konseli menunjukkan pemahaman terhadap konsep seputar peran seksual androgini, serta dapat menuliskan sedikitnya tiga perbedaan mendasar antara ciri kepribadian androgini dengan ciri orientasi seksual yang menyimpang.

### ***Sesi 12***

Sesi ini bertujuan untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan keterampilan menjadi *self-counselor* atau konselor bagi diri sendiri terutama ketika menghadapi adversitas dengan cara mempraktikkan teknik konseling REB yang telah dipelajari sebagai upaya meningkatkan resiliensi, membantu konseli menyimpulkan pelajaran dan manfaat yang diperoleh dari keseluruhan sesi intervensi konseling, serta mengadministrasikan *post test* terhadap konseli dalam rangka mengetahui kondisi akhir konseli setelah menerima perlakuan berupa intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Nama kegiatan layanan dalam sesi ini adalah '*Review dan Post test*', teknik konseling rasional emotif behavioral yang digunakan yakni diskusi dan penugasan. Media yang digunakan berupa lembar kesan dan pelajaran, instrumen Skala Resiliensi Remaja dan kartu pujian. Indikator

keberhasilan dari sesi ini adalah konseli dapat menuliskan kesan dan pelajaran yang diperoleh setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling, konseli dapat memilih dan mempraktikkan minimal tiga teknik konseling REB terhadap diri sendiri sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi serta dapat mengisi seluruh item instrumen sesuai dengan petunjuk pengisian dan waktu yang telah ditentukan.

#### 9. Mekanisme Penilaian dan Indikator Keberhasilan

Untuk mengukur keberhasilan keseluruhan intervensi konseling maka perlu dilakukan penilaian terhadap proses dan hasil konseling. Penilaian terhadap proses konseling difokuskan pada keterlaksanaan sesi intervensi konseling berdasarkan tahapan-tahapan yang telah ditetapkan. Sedangkan penilaian terhadap hasil difokuskan terhadap perubahan sikap konseli setelah mengikuti keseluruhan sesi intervensi konseling.

Mekanisme penilaian terhadap proses konseling dilakukan dengan mengamati dan menganalisis secara seksama mulai dari tahap awal, tahap pertengahan, sampai tahap akhir pelaksanaan intervensi konseling. Jurnal kegiatan yang berisi lembar isian dan tugas rumah diberikan sesaat setelah konseli mengikuti setiap sesi intervensi konseling. Hasil analisis terhadap jurnal kegiatan tersaji sebagai salah satu data untuk menunjukkan keefektifan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Mekanisme penilaian terhadap hasil konseling mencakup evaluasi terhadap keseluruhan sesi intervensi konseling yakni melalui *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan

konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Adanya peningkatan skor antara sebelum pemberian intervensi konseling (*pre test*) dengan setelah pemberian intervensi konseling (*post test*) atau besar kecilnya jumlah skor perolehan (*gain score*) merupakan indikator keberhasilan intervensi konseling. Selain itu, indikator keberhasilan setiap sesi intervensi konseling ditentukan oleh penguasaan konseli terhadap pengetahuan dan keterampilan tertentu sebagaimana disebutkan dalam garis besar isi intervensi konseling.

