

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA
DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

Sella Wanda Pratama

NIM. 16.12.2.1.034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

2020

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA
DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

Sella Wanda Pratama
NIM. 16.12.2.1.034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
2020**

BUDI SANTOSA, S.Psi., M.A.

DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

ISNTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA

NOTA PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Sella Wanda Pratama

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Sella Wanda Pratama

NIM : 16.12.2.1.034

Judul : Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosah Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Insitut Agama Islam Negeri Surakarta.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 4 November 2020

Pembimbing,



Budi Santosa, S.Psi., M.A.

NIP. 19740123 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sella Wanda Pratama
NIM : 161221034
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta, 1 November 2020

Yang menyatakan,



Sella Wanda Pratama

NIM: 161221034

HALAMAN PENGESAHAN

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA
DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA**

Disusun Oleh:
Sella Wanda Pratama
NIM. 161221034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Pada Hari Jum'at tanggal 27 November 2020
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Penguji Utama



Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19740509 200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang



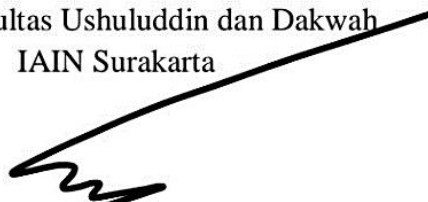
Budi Santoso, S. Psi., M.A.
NIP. 19740123 200003 1 002

Penguji I/Sekretaris Sidang



Alfin Miftahul Khairi, M. Pd.
NIP. 19890518 201701 1 108

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
IAIN Surakarta



Dr. Islah, M.Ag.
NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas rahmat yang diberikan Allah SWT, yang telah memberikan nikmat hidup, semangat yang selalu ditebarkan melalui hamba-hamba-Nya yang terpilih. Seakan cahaya yang redup mulai bercahaya lagi dengan izin-Nya. Merajut asa, demi sebuah cita-cita untuk menjadi sarjana. Terimakasih juga ku persembahkan kepada:

1. Orangtua tercinta, Ibu Siyam Martiningsih, Ibu Siti Juwariyah, dan Bapak Agris Wibowo yang telah merawat dan membesarkanku penuh kasih sayang dan selalu mendo'akan dan mendukung dalam setiap langkahku.

MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni.

Hadits ini dihasankan oleh al-Albani di dalam Shahihul Jami’ no:3289).

ABSTRAK

Sella Wanda Pratama, NIM 16.12.2.1.034. *Konseling Individual Dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta*. Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2020.

Tidak setiap remaja dibesarkan dalam kondisi yang ideal yaitu mampu hidup berdampingan dengan kedua orang tuanya. Ketidakberuntungan tersebut dialami oleh para remaja yang tinggal di panti asuhan. Beberapa masalah muncul ketika remaja tinggal di panti asuhan mulai dari trauma masa lalu, merasa terbuang, mengalami *bullying*, dan merasa minder karena berbeda dengan teman sebayanya. Minimnya dukungan dari keluarga dan teman sebaya menjadikan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kemampuan resiliensi yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* mampu berdayaguna untuk meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta dibawah naungan Dinas Sosial Kota Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen*, dengan menggunakan konseling individual melalui teknik *self-talk*. Subjek penelitian ini berjumlah lima remaja, memiliki ciri resiliensi rendah, dan berasal dari remaja awal dan remaja akhir. Penelitian ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan sesi konseling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala resiliensi untuk mendapatkan data kuantitatif, serta wawancara dan observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan *T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan resiliensi remaja ketika menghadapi suatu masalah, dari data *pretest* menghasilkan nilai skor rata-rata 98,6 dan dari data *posttest* menghasilkan nilai skor rata-rata 117,8. Dari hasil skor rata-rata *pretest* ke *posttest* mengalami peningkatan sebanyak 19,2. Hasil uji hipotesis diketahui nilai *sig. (2-tailed)* adalah 0.003. Karena nilai *sig. (2-tailed)* $0.003 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: Konseling Individual, Self-talk, Resiliensi, Remaja Penerima Manfaat

ABSTRACT

Sella Wanda Pratama, NIM 16.12.2.1.034. *Individual Counseling With Self-Talk Techniques in Improving Youth Resilience in Pamardi Yoga Orphanage Surakarta*. Islamic Counseling Guidance Study Program. Faculty of Ushuluddin And Da'wah. Surakarta State Islamic Institute, 2020.

Not every teenager is raised in ideal conditions that is able to coexist with his parents. The misfortune is experienced by teenagers living in orphanages. Some problems arise when a teenager lives in an orphanage ranging from past trauma, feeling wasted, experiencing bullying, and feeling unconfident because it differs from her peers. The lack of support from family and peers makes teenagers living in orphanages have low resilience skills. The purpose of this study is to find out if individual counseling activities with self-talk techniques are able to be useful to improve the resilience of teenagers living in *Pamardi Yoga Orphanage Surakarta*.

This research was conducted at *Pamardi Yoga Orphanage Surakarta* under the auspices of Surakarta Social Service. This research is a pre-experiment study, using individual counseling through self-talk techniques. The subjects of the study were five adolescents, had low resilience traits, and came from early teens and late teens. The study was conducted in three counseling sessions. The data collection technique in this study is to use resilience scale to obtain quantitative data, as well as interviews and observations. The data obtained is analyzed using T-test.

The results showed an increase in adolescent resilience when dealing with a problem, from pretest data resulting in an average score of 98.6 and from posttest data resulting in an average score of 117.8. From the average pretest score to the posttest increased by 19.2. Hypothetical test results are known sig values. (2-tailed) is 0.003. Because of the sig value. (2-tailed) $0.003 < 0.05$ then H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: Individual Counseling, Self-talk, Resilience, Teen Beneficiaries

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmad dan karunianya, sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
2. Bapak Dr. Ishlah., M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
4. Bapak Alfin Miftahul Khairi, S.Sos. M.Pd. Selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
5. Bapak Budi Santosa, S.Psi., M.A. Selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan arahan selama penyusunan skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
7. Staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.
8. Staff UPT Perpustakaan IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.
9. Seluruh Pegawai Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta yang telah memberikan ijin serta bantuan kepada peneliti, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
10. Seluruh Penerima Manfaat Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta yang telah menyambut kami dengan baik.

11. Sahabatku tercinta “KODOMO”, Rizki Khoirunnisa’ Cahyaningrum dan Veranika Kusumawati yang selalu menenangkan dalam setiap gundah, mendukung dengan penuh semangat, dan selalu menjadi sahabat terbaik.
12. Teman berjuang dan berkeluh kesah selama mengerjakan skripsi, khususnya untuk Ikhwan Mufidhah dan Agus Setyo Nugroho, semoga kebaikan kalian membawa keberkahan dalam hidup.
13. “Squad Tusun PUBG”, Syarif, Faisal, Bambang, Seno yang selalu menenangkan dan menghibur ketika mengalami masa-masa sulit penulisan skripsi.
14. Seluruh mahasiswa BKI angkatan 2016 yang telah memberikan makna kebersamaan. Khususnya untuk kelas BKI A.
15. Almamater tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Yang telah memberikanku tempat perjalanan hidup luar biasa dan mewujudkan cita-citaku menjadi Sarjana Sosial.

Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

Wassalamu’alaikum Wr.Wb

Surakarta, 1 November 2020

Penulis

Sella Wanda Pratama
161221034

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan Masalah.....	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A.Konseling Individual.....	15
1. Definisi Konseling Individual	15
2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual	15

3. Proses Layanan Konseling Individu.....	16
4. Indikator Berhasilnya Konseling Individual	17
B. Teknik <i>Self Talk</i>	18
1. Definisi <i>Self Talk</i>	18
2. Manfaat <i>Self-Talk</i>	18
3. Implementasi Teknik <i>Self-Talk</i>	20
4. Prosedur Pelaksanaan <i>Self-Talk</i>	21
C. Resiliensi	22
1. Definisi Resiliensi	22
2. Aspek-aspek Resiliensi	22
3. Sumber Resiliensi.....	24
4. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	25
5. Fungsi Resiliensi	25
6. Ciri dan Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi	26
D. Remaja	26
1. Definisi Remaja.....	26
2. Ciri-Ciri Remaja.....	27
E. Hasil Penelitian yang Relevan	28
F. Kerangka Berpikir	32
G. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Desain Penelitian.....	35
C. Prosedur Penelitian.....	36

D. Variabel Penelitian.....	38
1. Variabel Bebas	38
2. Variabel Terikat	38
E. Definisi Operasional.....	38
1. Perilaku <i>Self-Talk</i>	38
2. Resiliensi	39
F. Tempat dan Waktu Penelitian	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian	39
G. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
3. Teknik Sampling	40
H. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Pengumpulan Data Kuantitatif.....	40
2. Pengumpulan Data Kualitatif.....	43
I. Uji Instrument Penelitian	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas.....	44
J. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	45
1. Persiapan Penelitian	45
2. Pelaksanaan Penelitian	55
B. Pengujian Prasyarat Analisis.....	56

1. Uji Normalitas.....	56
2. Uji Homogenitas	57
C. Analisis Data	57
1. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	35
Tabel 2. Data Penerima Manfaat.....	39
Tabel 3. Kriteria Penilaian Kuesioner	41
Tabel 4. Blueprint Skala Resiliensi	41
Tabel 5. Butir Aitem Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba	48
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Item Skala	51
Tabel 7. Butir Item Skala Resiliensi Setelah Uji Coba	53
Tabel 8. Data Subjek Penelitian	55
Tabel 9. Hasil Skor Pretest dan Posttest.....	58
Tabel 10. Hasil Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	60
Tabel 11. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Subjek Penelitian	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	34
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba
- Lampiran 2. Data Try Out Skala Resiliensi
- Lampiran 3. Output Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Skala Resiliensi Setelah Uji Coba
- Lampiran 5. Output Data *Pretest* dan *Posttest* Remaja
- Lampiran 6. Output Uji Normalitas dan Uji Homogenitas
- Lampiran 7. Uji Hipotesis dengan Paired Sample T-Test
- Lampiran 8. *Time Line* Penelitian
- Lampiran 9. Modul
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12. Daftar Hadir Kegiatan Konseling Individual
- Lampiran 13. *Informed Consent*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa sehingga pada masa ini sering terjadi kesenjangan pada diri seseorang. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 tahun, dan masa remaja akhir berusia sekitar 17 tahun sampai 21 tahun (Hurlock, 2011: 206). Masa peralihan tentu bukan masa yang mudah bagi remaja karena pada masa tersebut seorang remaja akan mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. Dalam proses pertumbuhannya, remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dilewatinya dengan baik untuk menunjang perkembangannya di masa dewasa. Apabila dalam masa pertumbuhannya seorang remaja gagal, maka remaja tersebut bisa kehilangan arah ketika menjalani masa dewasanya.

Bagi remaja sosok teman sebaya adalah sosok yang memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan jati diri dan perilaku seorang remaja. Banyak sekali tekanan yang dihadapi oleh remaja dari teman sebayanya, misalnya mendapatkan cacian, ancaman, pukulan dan *bullying* dari tingkat ringan sampai yang parah. Hal tersebut akan membentuk perilaku-perilaku tertentu pada diri remaja seperti tidak percaya diri, takut menjalani hidup, dan perilaku negatif lainnya. Teman sebaya juga membawa pengaruh besar terhadap pembentukan jati diri remaja.

Dengan adanya hal tersebut, maka peran orang tua di anggap sangat penting dalam kehidupan sosial remaja. Orang tua berperan sebagai pengawas dalam pertemanan remaja, ketika lingkup pertemanan remaja membawa pada fase yang tidak sehat maka orang tua wajib menegur anak dengan cara yang dapat diterima. Selain sebagai pengawas, orang tua berperan sebagai penasihat ketika remaja berada pada lingkup pertemanannya karena selain menegur, orang tua diharapkan mampu menanamkan nilai-nilai pada remaja melalui nasihat-nasihat yang diberikan. Orang tua juga berperan sebagai penguat ketika

remaja mengalami perlakuan buruk dari teman sebayanya sehingga remaja mampu mengatasi setiap permasalahan dengan kekuatan tersebut. Teman sebaya dan orang tua saling terkait dalam pembentukan jati diri dan perkembangan seorang remaja. Jika salah satunya tidak didapatkan maka dapat timbul ketidakseimbangan dalam diri remaja.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh peran orang tua dalam kehidupan sehari-harinya. Namun pada kenyataannya tidak setiap remaja dibesarkan dalam kondisi yang ideal mampu hidup berdampingan dengan kedua orang tuanya. Ketidakberuntungan tersebut dialami oleh para remaja yang tinggal di panti asuhan. Beberapa remaja berada di panti asuhan sebab kondisi yang cukup menekan seperti kurangnya kemampuan ekonomi yang dimiliki orang tuanya, kedua orang tuanya bercerai, hidup dengan orang tua tunggal atau bahkan kehilangan kedua orang tuanya karena kematian, sehingga ia harus menjalani kehidupannya di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan tidak mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari kedua orang tuanya seperti remaja pada umumnya. Situasi kurang ideal ini dapat menghambat perkembangan sosial, emosi, dan kognitif pada diri remaja sehingga pada masa dewasanya nanti potensi yang ada dalam diri remaja kurang berkembang dengan baik.

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang diselenggarakan untuk membantu anak-anak yang sudah tidak memiliki orang tua maupun membantu anak-anak memiliki orang tua dengan kondisi ekonomi rendah. Pemerintah Indonesia dengan naungan dinas sosial hanya menyelenggarakan sedikit dari panti asuhan. Lebih dari 99% panti asuhan di Indonesia diselenggarakan oleh masyarakat perorangan dan organisasi keagamaan (Aisha, 2014: 1). Salah satu panti asuhan yang diselenggarakan oleh Pemerintah Indonesia dan bergerak dibawah naungan Dinas Sosial adalah Panti Asuhan Pamardi Yoga yang berada di Surakarta

Ketika seorang remaja tinggal di panti asuhan, bukan berarti permasalahan awal yang dialaminya sebelum tinggal di panti asuhan akan terselesaikan. Bisa saja kondisi tersebut hanya akan membawa permasalahan

baru pada diri remaja. Remaja yang tinggal di panti asuhan beresiko mendapatkan permasalahan yang lebih rumit daripada remaja yang tinggal dengan kedua orang tuanya karena kurangnya dukungan dan kasih sayang orang tua seperti teman sebayanya yang lain.

Menurut Faturachman (2012: 118) “Bagi remaja, status sosial akan memengaruhi pengalaman mereka dalam proses transisi menuju dewasa, dan turut pula memengaruhi bagaimana mereka menghadapinya”. Pengaruh sosial terbesar pada seorang remaja adalah dari orang tua dan teman sebaya. Bagi seorang remaja yang memiliki status sosial sebagai penerima manfaat di sebuah panti asuhan, maka dukungan utama yang bisa didapatkan dari kedua orang tua akan sulit untuk didapatkan. Dengan status sosial yang tidak sama dengan teman-teman sebayanya yang lain, tentu beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan akan menghadapi situasi di lingkungan sosialnya dengan kondisi yang kurang matang sehingga sikap yang biasa ditunjukkan adalah minder, kurang percaya diri, takut, kurang peduli, kurang terbuka, emosional, dan sebagainya.

Kondisi di panti asuhan berbeda dengan kondisi di luar panti asuhan dimana ketika seorang remaja berada di panti asuhan maka dalam kehidupannya akan berada pada lingkungan yang banyak batasan, aturan dan sistem yang berlaku bagi setiap orang yang tinggal di dalamnya. Dengan adanya batasan dan aturan dengan tingkat fleksibilitas rendah membuat remaja yang tinggal di panti asuhan merasa semakin tertekan dengan kehidupannya. Seringkali remaja juga akan merasakan keterasingan sosial dari teman-teman sebayanya saat di sekolah.

Selain dari lembaga, permasalahan seringkali datang dari lingkungan sekitar remaja baik itu teman sebaya, guru, maupun teman selama berada di panti asuhan. Dengan status sosial sebagai remaja yang tinggal di panti asuhan, remaja banyak mendapatkan tekanan dari teman sebayanya. *Bullying* masih menjadi permasalahan utama yang sering dihadapi oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Alasan *bullying* tentu karena remaja yang tinggal di panti asuhan tidak tinggal bersama dengan kedua orang tuanya sehingga teman sebayanya

menganggap bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan berbeda dengan remaja pada umumnya.

Remaja yang tinggal di panti asuhan menganggap *bullying* sebagai salah satu tekanan tersendiri. *Bullying* yang dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan dapat berakibat pada perilaku-perilaku tertentu seperti merasa takut ketika berhadapan dengan suatu masalah atau tekanan, minder dengan teman sebayanya, serta mengalami keterasingan sosial dari teman-temannya. Hal ini tentu sangat berpengaruh pada kondisi psikologis remaja, karena bagi remaja dukungan dan perlakuan positif teman sebaya adalah salah satu sumber penguatnya. Jika hal tersebut tidak didapatkan dan remaja hanya menerima perlakuan negatif, maka hal tersebut akan berpengaruh pada menurunnya kepercayaan diri remaja, menurunnya kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah, menurunnya kepercayaan remaja terhadap orang lain sehingga kemampuan *self disclosure* pada diri remaja juga akan menurun, kondisi terburuknya hal tersebut dapat menurunkan resiliensi pada diri remaja.

Kondisi-kondisi menekan seperti di atas membuat remaja yang tinggal di panti asuhan banyak mengalami stress dalam hidupnya. Remaja yang menunjukkan gejala stress dapat dilihat melalui gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Gejala fisik yaitu gejala yang menyerang tubuh seseorang seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur. Serta gejala emosional yaitu gejala dari segi emosi seperti mudah menangis, gelisah, mudah marah. Gejala intelektual berupa gejala pada kerja pikiran seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan. Dan gejala interpersonal berupa gejala yang berhubungan dengan orang lain didalam maupun diluar lingkup panti asuhan seperti mudah menyalahkan orang lain, dan kehilangan kepercayaan kepada orang lain.

Begitu juga yang dialami oleh remaja panti asuhan pamar di yoga surakarta, berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap beberapa remaja di panti asuhan tersebut diketahui bahwa mereka sering menangis sendirian ketika mengingat kedua orang tuanya. Beberapa dari mereka merasa malu dan minder dengan teman sebayanya di sekolahnya karena mereka tinggal

di panti asuhan dan tidak seperti remaja pada umumnya. Banyak yang mengasingkan diri menjauh dari pergaulan dengan sesama teman sekolahnya atau bahkan diantara mereka diasingkan oleh teman-teman sebayanya di sekolah. Gejala-gejala tersebut menampakkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan berada pada tingkat stres dan tekanan yang cukup tinggi.

Pada tahun 2012, Komisi Nasional Perlindungan Anak melapor bahwa setiap bulannya telah menerima sekitar 200 laporan kasus anak stress sepanjang tahun 2011 meningkat sebanyak 98% dari tahun sebelumnya. Laporan Komisi Nasional Perlindungan Anak tersebut menjadi salah satu indikasi bahwa terdapat peningkatan gangguan stress pada anak-anak di Indonesia (Psikologizone, 2012). Terlebih terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan diketahui mengalami berbagai macam gangguan emosi dalam jumlah yang tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Furnamawanti (2007) menemukan bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan mengalami depresi dari sedang sampai tinggi dengan perolehan persentase 37,5% sampai dengan 49,107%. Sedangkan Wahyudiyanta (2011) menjelaskan bahwa 5 dari 27 korban yang meninggal akibat percobaan bunuh diri pada tahun 2007 adalah penghuni panti asuhan (Aisha, 2014: 1).

Dari data yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan untuk mudah stres maupun depresi, karena remaja yang tinggal di panti asuhan akan lebih rentan mengalami berbagai macam tekanan dan permasalahan. Remaja yang mengalami tekanan sulit dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi, mudah memiliki emosi negatif dan cenderung berfikir pendek, sehingga kondisi menekan tersebut akan lebih mudah memicu munculnya stress dalam diri remaja.

Pengalaman yang sangat minim dalam mengatasi permasalahan membuat remaja sangat membutuhkan perhatian dan dukungan dari orang tua maupun orang terdekatnya dalam menghadapi suatu permasalahan. Hal tersebut juga berlaku bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja membutuhkan

relasi yang terpercaya dengan orang tua ataupun orang terdekatnya yang dirasakan dapat melindungi dan membantu dirinya dari tekanan atau stres yang mengancam dan dapat menceritakan masalahnya pada orang tua atau orang terdekatnya. Namun pada kenyataannya hal tersebut tidak di dapatkan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Dengan alasan itulah banyak diantara remaja yang tinggal di panti asuhan gagal bangkit dari tekanan dan kesulitan dalam kehidupannya.

Dari uraian di atas remaja yang tinggal di panti asuhan mendapatkan tekanan dan hambatan lebih dari remaja yang tinggal dengan kedua orang tuanya. Dengan banyaknya tekanan dan hambatan yang dialami remaja ketika berada di panti asuhan, maka remaja perlu meningkatkan ketahanannya ketika menghadapi suatu tekanan atau permasalahan dalam kehidupannya. Ketika individu memiliki daya juang atau ketahanan yang rendah dalam menghadapi setiap tekanan yang ada, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap kehidupannya di masa yang akan datang.

Resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut. Resiliensi di anggap penting karena dengan adanya resiliensi seseorang mampu menjalani proses perkembangan dalam kehidupannya dengan cukup baik. Tekanan dalam hidup dan masalah yang dihadapi remaja yang tinggal di panti asuhan dengan kondisi yang jauh dari keluarga atau bahkan sudah tidak memiliki keluarga, menyebabkan banyak dari mereka kurang mampu bertahan dan berjuang dalam menjalani hidup sehingga mereka hanya berjalan apa adanya tanpa ada dedikasi yang tinggi untuk mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, dukungan sosial dari lingkungan sangat penting. Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap kehidupan remaja. Sebagai remaja panti asuhan yang mulanya memiliki rasa minder dan kurang percaya diri sehingga sulit menyelesaikan permasalahan yang ada, sangat mungkin diubah menjadi seseorang yang lebih percaya diri dan kompeten dalam

menjalani kehidupannya baik untuk saat ini maupun kehidupan di masa depannya nanti.

Rak dan Patterson menyatakan kemiskinan, kekerasan, disonasi keluarga memiliki kerentanan yang cukup tinggi sehingga mengkhawatirkan adanya ketidakmampuan remaja untuk mengoptimalkan potensinya dimasa dewasa dalam keadaan yang kurang beruntung. Remaja yang beresiko mengalami kegagalan dalam menghadapi kesulitan cenderung memiliki latar belakang masalah kemiskinan, kesehatan, dan kondisi sosial lainnya sehingga menghambat kesuksesannya (Zolkoski dan Lyndal, 2012: 2296).

Resiliensi mengantarkan remaja untuk dapat memahami cara dan alasan seseorang tersebut berpikir tentang tindakannya. Oleh sebab itu remaja yang tinggal di panti asuhan diharapkan mampu mengembangkan kemampuan resiliensinya dengan sangat baik. Karena peran orang tua yang tidak di dapatkan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, maka remaja yang tinggal di panti asuhan merasa diri mereka berbeda dengan remaja lain yang tinggal bersama orang tua. Hal tersebut menjadi alasan kemampuan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan harus dikembangkan dengan sangat baik. Karena pada akhirnya satu-satunya tempat remaja panti asuhan bergantung adalah dirinya sendiri.

Resiliensi dapat dilihat melalui beberapa indikator dimana seseorang akan memiliki emosi yang stabil, peka terhadap orang lain, menjadi percaya diri, mampu bekerja keras, berperilaku optimis, mengerti kondisi diri sendiri, mampu mengendalikan diri, berani mengambil keputusan serta mempunyai tujuan hidup yang jelas. Hal ini berlawanan dengan indikator individu dengan resiliensi rendah, yaitu seseorang menjadi kurang mampu dalam mengatur emosi sehingga mudah marah, memiliki kepercayaan diri yang rendah, sulit mengambil keputusan, tidak memiliki tujuan hidup dan cenderung memiliki emosi yang negatif. Jika remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai resiliensi yang baik, maka mereka akan mampu mengatasi segala permasalahan yang muncul dalam kehidupannya.

Begitu pula dengan remaja yang tinggal di panti asuhan, dalam keadaan yang menekan diharapkan remaja memiliki resiliensi yang baik sehingga mereka mampu menghadapi segala macam permasalahan dan mampu bangkit dan tetap produktif meskipun dalam kondisi yang cukup menekan. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155 – 157.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا
إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (١٥٦) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ
وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ (١٥٧)

Sesuai dengan ayat di atas jika dikaitkan dengan resiliensi bahwa resiliensi dalam Islam diistilahkan dengan sabar atau tabah menghadapi cobaan yang berarti kemampuan seseorang untuk mengelola dan menahan diri dalam kondisi sulit, tidak menyenangkan ataupun beresiko. Adapun dimensi resiliensi menurut pandangan Islam yaitu bertindak efektif dengan ucapan baik, mengelola diri dan menahan diri, berfikir untuk menyelesaikan masalah, memiliki keyakinan bahwa ia bisa melaluinya, ikhlas dan bangkit menuju perubahan

Diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan mampu menjalani kehidupan sehari-harinya walaupun penuh tekanan. Namun pada kenyataannya remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kemampuan resiliensi yang kurang baik, remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung kurang mampu dalam menghadapi permasalahan dan tekanan sehingga berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Hal ini terjadi karena kurangnya faktor penunjang meningkatnya resiliensi pada diri remaja tersebut.

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam individu (internal) dan faktor-faktor dari luar individu (eksternal). Faktor internal meliputi, kemampuan kognitif, gender, serta keterikatan individu dengan budaya. Faktor eksternal mencakup faktor dari keluarga dan komunitas. Faktor eksternal seperti dukungan orang tua dan dukungan lingkungan sosial jarang didapatkan oleh

orang-orang yang tinggal di Panti Asuhan sehingga berakibat rendahnya resiliensi yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di dalamnya.

Dengan adanya fakta bahwa faktor penunjang dari luar sangat minim didapat oleh remaja yang tinggal di Panti Asuhan, maka peneliti ingin membangun resiliensi tersebut dari dalam diri remaja itu sendiri. Peneliti mencoba menyoroti sisi internal dari masing-masing individu dengan melakukan konseling individual menggunakan teknik *self-talk*. Pelatihan ini sangat mengandalkan kepercayaan terhadap diri sendiri sehingga diharapkan remaja mampu membangun tameng kuat dalam dirinya sendiri ketika menghadapi situasi menekan dalam hidupnya sehingga tidak bergantung pada keluarga dan lingkungan sebagai salah satu faktor penunjang dari luar.

Upaya peningkatan resiliensi remaja panti asuhan dapat dilakukan melalui pendekatan eksternal dan pendekatan internal. Dengan rendahnya pengaruh dari luar yang diterima remaja selama berada di panti asuhan baik dari lingkungan sekitar maupun keluarga, maka peneliti berupaya untuk meningkatkan resiliensi remaja dengan membangun kekuatan dari dalam dirinya sendiri. Pada penelitian kali ini, peneliti ingin mengetahui apakah bantuan yang sifatnya terapeutik berupa konseling individual dengan teknik *self-talk* mampu untuk meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan.

Self-talk bekerja dengan membangun pondasi dan kekuatan yang kokoh dalam diri setiap remaja yang tinggal di panti asuhan. Karena kondisi kurangnya kekuatan eksternal yang dapat diperoleh oleh remaja yang tinggal di panti asuhan baik dari orang tua maupun lingkungan, maka *self-talk* dirasa penting agar kekuatan dapat muncul dari dalam diri remaja itu sendiri. Ketika *self-talk* telah menjadi sebuah *habits* dan remaja mampu memanfaatkannya dengan baik, maka diharapkan resiliensi remaja ketika menghadapi kesulitan akan semakin meningkat.

Penelitian kali ini akan dilaksanakan di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Terdapat 17 penerima manfaat yang terdaftar di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta yang dinaungi langsung oleh Dinas Sosial Surakarta. Panti asuhan tersebut menampung anak-anak dan remaja dari golongan yatim,

yatim piatu, *broken home*, dan anak yang berasal dari keluarga tidak mampu yang mereka semuanya kurang beruntung secara finansial sehingga mengharuskan mereka untuk tinggal di panti asuhan dan jauh dari orang tua serta keluarga. Pada observasi awal diketahui tingkat pendidikan penerima manfaat 3 dalam tingkat SD, 8 dalam tingkat SMP, dan 6 dalam tingkat SMA. Dari 17 penerima manfaat, 14 diantaranya ada dalam kategori remaja.

Studi pendahuluan melalui wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada 6 remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta, diketahui bahwa 6 remaja tersebut mengaku mengalami stres dengan sebab masing-masing selama berada di panti asuhan. Beberapa yang menyebabkan remaja tersebut stress karena mereka sulit menyesuaikan diri dengan keadaan di panti asuhan baik dari sistematis panti maupun dari segi pertemanan. Beberapa diantaranya mengalami *bullying* selama berada di sekolah sehingga menyebabkan remaja kurang percaya diri dan minder dengan keadaannya. Beberapa remaja mengaku sulit membuka diri serta mempercayai orang lain untuk menceritakan permasalahan yang mereka alami. Beberapa remaja cukup tertutup dengan orang lain dalam hal apapun dan lebih memilih untuk mengabaikan menghindari masalah yang sedang mereka hadapi daripada memilih menyelesaikan permasalahan yang ada. Karena sering memendam permasalahan yang dihadapi serta kemampuan *problem solving* yang kurang baik, mereka mengaku mengalami kesulitan untuk bangkit dari setiap masalah dan tekanan yang dihadapi. Terlebih lagi beberapa remaja mengaku benci terhadap orang tuanya karena hal-hal tertentu. Mereka lebih memilih memendam setiap permasalahan yang dihadapinya daripada harus berbagi beban kepada orang lain. Beberapa remaja mengaku banyak menyimpan emosi negatif karena beberapa hal seperti permasalahan dengan teman dan stres karena hal-hal tertentu sehingga ketika marah mereka akan melampiaskan setiap emosinya pada orang-orang yang ada disekitarnya.

Dari observasi awal yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat kepedulian dan kepekaan remaja panti asuhan kepada temannya yang lain cukup rendah. Terlihat ketika ada salah satu remaja yang menangis kedua

orang tuanya yang bercerai, hanya 1 orang yang menenangkan, lainnya hanya menjadikan hal tersebut menjadi tontonan. Diketahui juga bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki emosi yang meluap-luap bahkan hanya dengan permasalahan-permasalahan kecil. Seperti ketika AG bercanda dan menyinggung perasaan RK, RK yang berusia 13 tahun bukan membicarakannya secara baik-baik namun memilih langsung memukul lengan AG yang masih berusia 8 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja tersebut memiliki kontrol emosi yang cukup rendah.

Beberapa masalah di atas hampir semuanya dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan pardi yoga surakarta. Salah satu remaja yang berhasil peneliti wawancarai secara lebih spesifik adalah remaja dengan inisial nama ETW. ETW adalah remaja berusia 16 tahun dan tinggal di panti asuhan karena ketidakmampuan kedua orang tuanya secara ekonomi. Namun dibalik itu semua ternyata ayah ETW adalah seorang peselingkuh dan karena hal itu kedua orang tuanya hampir bercerai. Kedua hal tersebut saja sudah membuat diri ETW tertekan selama hidupnya, terlebih dengan kondisi ETW harus tinggal di panti asuhan. ETW adalah penerima manfaat yang belum ada 1 tahun tinggal di panti asuhan. Ia mengaku sulit menyesuaikan diri dengan teman-teman dan lingkungan panti asuhan. ETW mengaku sering merasa malu dan minder selama berada di sekolah. ETW mengaku lebih memilih memendam masalah daripada harus menghadapi setiap permasalahan yang dihadapinya.

Fenomena yang terjadi di dalam panti asuhan merupakan hal yang memprihatinkan. Peran pengasuh yang diharapkan dapat menggantikan peran orang tua dalam mengasuh anak tidak dapat dijalankan dengan dengan maksimal karena banyaknya anak yang harus diasuh dan diperhatikan di dalam panti asuhan. Hal tersebut menyebabkan anak-anak panti merasa terabaikan ketika mengalami tekanan emosional, sosial, serta fisik yang diakibatkan oleh trauma pengalaman, kekacauan, dan stress dalam hidupnya selama berada di panti asuhan.

Penelitian pendahuluan yang berkaitan dengan upaya peningkatan resiliensi melalui konseling di antaranya adalah Jannah (2019) yang

menunjukkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa broken home sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita mengalami peningkatan rata-rata sebesar ($M=1,4$) pada kelima sampel. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Mashudi (2016) dimana hasil penelitian menunjukkan secara empirik, intervensi konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan (*imagery*) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti merasa perlu mengadakan penelitian terhadap permasalahan tersebut yang dituangkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “**Konseling Individual dengan Teknik Self-Talk Dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi bahwa permasalahan yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Remaja yang tinggal di panti asuhan kurang mendapatkan dukungan dari kedua orang tua dan keluarga sebagai faktor utama pembentuk resiliensi.
2. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering mengalami *bullying* dari teman-teman di sekolahnya sehingga mengakibatkan remaja sering merasa kurang percaya diri, minder, tertekan dan malu terhadap teman-temannya.
3. Beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami stress dari tingkat ringan sampai berat.
4. Remaja yang tinggal di panti asuhan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga remaja sulit untuk bersosialisasi dan membangun kepercayaan dengan lingkungan sekitarnya.
5. Remaja yang tinggal di panti asuhan menutup diri dan sulit mengemukakan apa yang dirasakannya terhadap orang lain sehingga mempengaruhi kemampuan bangkit dari masalah.

6. Rendahnya kemampuan remaja bangkit dari tekanan menunjukkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan tergolong rendah.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut yaitu konseling individual dengan teknik *sel-talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditetapkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, “Apakah Kegiatan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* Berdayaguna untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Sebagai penelitian berkelanjutan, penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, adapun harapan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi penelitian selanjutnya. Penelitian juga diharapkan dapat memperluas wacana dalam bidang psikologi maupun sosial terutama mengenai resiliensi

dan proses konseling individual yang dilakukan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pengasuh Panti Asuhan

Mengetahui pentingnya peran pengasuh dalam meningkatkan kemampuan resiliensi penerima manfaat yang tinggal di panti asuhan.

b. Bagi Peneliti

Sebagai referensi dan bahan pertimbangan dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan konseling individual melalui teknik *self-talk* dan resiliensi.

c. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam penelitian yang berhubungan dengan konseling individual menggunakan teknik *self-talk* maupun resiliensi serta dapat dijadikan sumber bagi penelitian selanjutnya. Dapat memberikan kontribusi dan wawasan bagi civitas akademika dalam menambah keilmuan mengenai teknik *self-talk* dan resiliensi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual

1. Definisi Konseling Individual

Konseling adalah hubungan yang terjadi antara konselor dengan konseli dalam rangka membantu konseli dalam memecahkan permasalahannya (Willis, 2010: 18). Istilah konseling diadopsi dari bahasa Inggris "*counseling*" yang artinya dikaitkan dengan kata "*counsel*" yaitu nasehat, anjuran, dan pembicaraan. Konseling individual adalah layanan yang di diberikan oleh konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien secara spesifik. (Tohirin, 2007: 21)

Konseling individual adalah layanan yang di diberikan oleh konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah yang sedang dihadapi oleh klien secara spesifik. Pembahasan yang dilakukan bersifat mendalam serta mengedepankan hal-hal penting yang berkaitan dengan klien, serta bersifat meluas meliputi segala sesuatu yang berkaitan dengan permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju pengentasan masalah (Prayitno, 2004: 1). Dalam konseling individual konselor berusaha meningkatkan potensi klien dengan cara berinteraksi selama jangka waktu yang telah ditentukan dengan bertatap muka secara langsung untuk mendapatkan suatu peningkatan-peningkatan pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

2. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum layanan konseling individual yaitu membantu klien memahami dan menyadari inti permasalahannya, mampu mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, serta mampu mengurangi perasaan-perasaan inferioritas yang dimilikinya. Menurut Gibson, Mitchell dan Basile tujuan yang ingin dicapai dari pelaksanaan konseling individual, yakni (Rahman, 2003: 85):

- a. Tujuan perkembangan yaitu klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya dengan harapan klien dapat mengantisipasi hal-hal buruk yang akan terjadi dalam perkembangannya tersebut.
- b. Tujuan perbaikan yakni konselor membantu klien dalam memperbaiki dan menghilangkan perkembangan yang menghambat pengentasan masalah.
- c. Tujuan kognitif diharapkan klien memiliki pondasi dasar pembelajaran dan keterampilan melalui sisi kognitifnya.
- d. Tujuan psikologis dimana konselor membantu mengembangkan keterampilan-keterampilan yang dimiliki klien sehingga terwujud keterampilan sosial yang baik, klien mampu mengontrol emosi, dan mampu mengembangkan konsep diri positif dalam dirinya.

Jadi tujuan layanan konseling individual adalah agar klien mampu memahami kondisi dirinya sendiri, apa yang sedang ia alami, paham betul permasalahan yang dia hadapi, serta memahami kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri sehingga klien mampu mengatasinya secara mandiri.

3. Proses Layanan Konseling Individu

Secara umum proses pemberian layanan konseling individual dibagi atas tiga tahapan yaitu tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja), dan tahap akhir konseling (Nurihsan, 2012: 10):

a. Tahap Awal Konseling

Tahap awal disebut juga sebagai tahap definisi masalah, karena tujuan utamanya adalah konselor bersama dengan klien mampu mengidentifikasi dan mendefinisikan masalah klien secara jelas.

Adapun yang dilakukan konselor dalam proses konseling tahap awal adalah:

- 1) Membangun hubungan baik dengan klien selama proses konseling.
- 2) Memperjelas dan mengidentifikasi masalah.
- 3) Memberi alternative bantuan untuk mengatasi masalah.
- 4) Menegosiasikan kontrak

b. Tahap Pertengahan Konseling

Tahap pertengahan disebut juga sebagai tahap kerja, yang dilaksanakan dengan tujuan untuk mengelola atau mengerjakan masalah klien yang telah diidentifikasi bersama selama berada di tahap awal. Pada tahap ini konselor akan lebih memfokuskan pada penjelajahan masalah serta bantuan apa yang akan diberikan. Tujuan yang ingin dicapai dalam tahap pertengahan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menjelajahi masalah serta keinginan klien dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling yang sejak awal terjalin dapat selalu terpelihara.
- 3) Diharapkan proses konseling mampu berjalan sesuai kontrak.

c. Tahap Akhir Konseling

Tahap akhir konseling disebut juga sebagai tahap tindakan. Dalam tahap ini diharapkan klien mampu melaksanakan serta menjelaskan perubahan-perubahan positif yang dialami setelah proses konseling berlangsung. Klien juga diharapkan mampu merencanakan masa depan yang positif setelah dapat mengatasi masalahnya. Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap
- 2) Klien mengambil pelajaran dari proses konseling
- 3) Melaksanakan perubahan perilaku
- 4) Mengakhiri hubungan konseling

4. Indikator Berhasilnya Konseling Individual

- a. Menurunnya permasalahan dan keluhan yang dihadapi klien
- b. Mempunyai rencana hidup ke arah yang lebih baik, praktis, positif, dan berguna
- c. Mampu melaksanakan rencana yang telah dipilih klien sehingga pada pertemuan berikutnya konselor mampu mengecek hasil dari rencana klien yang telah dibuat.

B. Teknik *Self Talk*

1. Definisi *Self Talk*

Teknik konseling *self-talk* merupakan salah satu teknik konseling yang berasal dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* (Erford, 2017: 223). Aaron T Beck mendefinisikan terapi kognitif behavior sebagai pendekatan konseling yang digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan klien dengan cara restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menjadi point permasalahan (Beck, 1964: 561). Pendekatan kognitif behavior berfokus pada pikiran, keyakinan dan strategi pengentasan perilaku bermasalah. Proses konseling didasarkan pada perilaku klien. Tujuan yang ingin dicapai dari teknik ini yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang sehingga klien mampu memahaminya kemudian klien mampu membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan, dan pikiran (Maston & Thomas, 1988: 44).

Self-talk pertama kali dikemukakan oleh Joel Chue, seorang penulis buku *Unlocking Your Real Potentials*. Menurutnya, ketika seseorang mengawali hari sangat penting bagi seseorang untuk mensugesti diri agar berfikir positif, berkata positif, sehingga seseorang mampu memunculkan tindakan positif dan mampu meraih hal-hal yang positif ke dalam dirinya sendiri (Rohn, 2011: 14). Seligmen dan Reichenberg (2013) mendefinisikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk positif* atau pembicaraan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk membangkitkan keberanian seseorang kepada dirinya sendiri (Erford, 2017: 223). *Self-talk* memberikan dampak positif terhadap diri seseorang, antara lain setiap orang akan lebih mudah dalam memahami dirinya sendiri, mampu mengevaluasi dirinya sendiri, mampu berpikir positif dan memiliki kebiasaan perilaku yang positif, serta dapat mengambil suatu keputusan dengan baik.

2. Manfaat *Self-Talk*

Self-talk menentukan arah hidup seseorang baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Untuk menjadi pribadi yang positif atau

yang sebaliknya. *Self-talk* menentukan seseorang untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi atau rendah. *Self-talk* juga yang menentukan apakah seorang menjadi seseorang yang mampu memaksimalkan potensi dalam dirinya atau tidak (Rakhmat, 2013: 56). Teknik *self-talk* dapat digunakan untuk berbagai hal. Berikut adalah manfaat dari positif *self-talk*.

a. Perenungan dan pemahaman diri

Salah satu cara efektif untuk menyelesaikan permasalahan adalah membicarakan permasalahan tersebut. Namun tidak semua orang memiliki tempat untuk membicarakan apa yang sedang dirasakannya. *Self-talk* membantu seseorang untuk berdialog kepada diri sendiri sebagai perenungan dan pemahaman dalam rangka pengentasan masalah yang tengah dihadapi.

b. Kebiasaan

Kebiasaan adalah kecenderungan seseorang dalam bertindak mengenai sesuatu tertentu. Kebiasaan biasanya dilakukan berulang-ulang dengan tindakan yang sama dan adanya dengan kesadaran. Kaitannya dengan *self-talk*, ketika seseorang memiliki kebiasaan *self-talk* positif terhadap diri sendiri maka seseorang tersebut otomatis mampu membuang informasi negatif yang ada dalam pikirannya.

c. Berfikir, Mendengar, dan Bertindak Positif

Dengan berfikir positif maka seseorang dapat menyaring segala sesuatu yang didengarnya. Mendengar pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri. Demikian pula jika berfikir positif, maka pikiran positif tersebut akan mengarahkan kita dalam melakukan hal-hal yang sifatnya positif.

d. *Self-Talk* terhadap penghargaan diri

Kebiasaan dan karakter mendukung seseorang untuk berhasil dan mendapat penghargaan dalam hidupnya. Penghargaan dapat di dapat melalui *self-talk* karena *self-talk* sendiri memengaruhi cara hidup seseorang.

3. Implementasi Teknik *Self-Talk*

Pelaksanaan *positive self-talk* membutuhkan waktu yang tidak sebentar dan harus berulang-ulang dalam mengatakannya *self-talk* senantiasa tertanam dalam diri seseorang dengan kalimat yang positif. Jika dilakukan secara terus menerus maka *self-talk* akan berada pada alam bawah sadar seseorang. Metode *countering* merupakan metode empat langkah yang cukup populer untuk membangun *self-talk* positif dalam diri seseorang. Langkah-langkah pelaksanaan metode *countering* adalah sebagai berikut:

- a. Pertama, konselor dan klien mendeteksi dan mendiskusikan mengenai kritik dan *self-talk* negatif klien terhadap diri sendiri. Mengetahui seberapa sering kritik terjadi dan situasi apa saja yang memunculkannya. Menemukan sisi positif dan negatif yang mengganggu dari dalam diri klien serta menuliskannya, membayangkan dan meyakini bahwa diri sendiri mampu mengubah sisi negatif menjadi sisi positif.
- b. Kedua, konselor memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat klien. Konselor membantu klien untuk memahami dasar pikiran dalam penulisan catatan tersebut.
- c. Ketiga, setelah klien menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri klien. *Counters* disusun dengan kalimat-kalimat positif dan bersifat realistis, mudah dihafal, dan mampu diulang-ulang.
- d. Keempat, klien berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan, serta menemukan energi negatif apa yang sering muncul dalam pikiran. Klien meninjau kembali *counters* tersebut setelah mempraktikkannya.

4. Prosedur Pelaksanaan *Self-Talk*

Untuk memulai pembiasaan *self-talk* secara positif, maka perlu adanya waktu, tempat, kondisi, dan prosedur atau tahap-tahap pelaksanaan yang terstruktur dan terencana. Adapun prosedur pelaksanaan *self-talk*, dapat dilakukan ketika dalam kondisi:

a. Waktu

Waktu yang efektif untuk melakukan *positive self-talk* antara lain: ketika percaya diri menurun, ketika berputus asa, cemas, merasa tidak bahagia, atau sedang mengambil keputusan. Waktu yang paling tepat adalah ketika hendak tidur, dan ketika akan menjalani hal berat dipagi hari (biasanya berbicara didepan kaca) ketika bercermin.

b. Tempat

Tempat yang tepat untuk melakukan kegiatan *self-talk*, antara lain: tempat tidur, ruangan yang sepi dan hening, kamar mandi, depan cermin, dan dimanapun yang dirasa klien dapat melakukan kegiatan dengan maksimal.

c. Posisi

Posisi yang tepat adalah tiduran atau sedang dalam kondisi rileks. Jika dilakukan dengan cara berdiri pun, individu dapat memperoleh hasilnya terlebih ketika mengaca. Individu dapat melakukan *self-talk* terutama jika kondisi sedang tenang.

d. Suasana Mendukung

Self-talk dapat dilakukan secara lebih maksimal dengan suasana yang mendukung seperti mendengarkan musik yang disenangi sesuai dengan kondisi seseorang seperti musik klasik atau musik dengan suara natural atau dalam kondisi yang hening.

e. Pengaplikasian

Membuat dan menuliskan daftar yang terdiri dari 10-20 pernyataan positif yang menegaskan tentang keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri. Melakukan afirmasi, kemudian menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan sehingga membuat

otot-otot dalam tubuh menjadi rileks. Ketika dirasa cukup, katakan dalam hati dengan mengatakan kalimat-kalimat positif yang telah ditulis kepada diri sendiri.

C. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi pertama kali dikemukakan oleh Block dengan nama *ego-resillience* yang berarti kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi setiap perubahan dan tekanan yang dialami. R-G Reed mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas dan kemampuan seseorang dalam beradaptasi secara positif dalam menghadapi setiap tekanan yang signifikan (Hendriani, 2018: 27).

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam menghadapi setiap permasalahan dan mampu memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Hendriani, 2018: 22). Resiliensi adalah konstruk psikologi yang diajukan oleh para ahli behavioral sebagai usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu untuk tetap bertahan dan berkembang pada kondisi yang menekan (*adverse conditions*) serta mengetahui kemampuan individu untuk kembali pulih (*recovery*) dari kondisi yang menekan.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu kondisi yang menekan dan mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi menekan tersebut.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Gambaran resiliensi dapat diketahui dengan cara memahami aspek-aspek resiliensi. Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte yaitu (Hendriani, 2018: 51):

a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Individu dengan kemampuan

mengatur emosi yang rendah mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan baik dengan orang lain.

b. *Impulse Control* (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya. Seseorang dengan kemampuan pengendalian impuls yang rendah, akan cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya bermuara pada pikiran dan perilaku mereka. Seseorang dengan pengendalian impuls yang rendah akan menampilkan perilaku mudah marah, kurang kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif.

c. *Optimism* (Optimisme)

Optimisme adalah kondisi dimana individu melihat masa depannya dapat berhasil (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme menandakan kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri untuk mengatasi permasalahan dan tekanan yang dialaminya.

d. *Self-Efficacy* (Efikasi Diri)

Self-efficacy atau efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menjalani kehidupan dengan baik setelah permasalahan yang dialami berhasil dituntaskan.

e. Analisis Kasus

Analisis kasus merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

f. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain dengan cara menempatkan diri ke dalam apa yang dirasakan orang tersebut. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami bahasa-bahasa nonverbal yang

ditunjukkan orang lain, seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan mampu menangkap apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Ketidakmampuan seseorang dalam berempati berpotensi menimbulkan sulitnya hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002).

g. *Reaching out*

Reaching out atau pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupannya, mencakup keberanian seseorang untuk mengatasi segala tekanan dan ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya.

3. Sumber Resiliensi

Grotberg (1994) menyebutkan tiga sumber resiliensi (*three sources of resilience*). Sumber-sumber tersebut yaitu *I am* (Aku ini), *I have* (Aku punya), *I can* (Aku bisa) (Hendriani, 2018: 44).

a. *I Am*

Sumber resiliensi pada *I am* berasal dari dalam diri individu. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi *I am* adalah:

- 1) Memiliki banyak orang yang menyayangi dan menyukainya.
- 2) Memiliki kebanggaan terhadap dirinya sendiri.
- 3) Memiliki rasa percaya diri yang baik, memiliki keyakinan dan memiliki banyak harapan dalam hidup.

b. *I Have*

I have merupakan salah satu sumber pembentuk resiliensi yang berasal dari luar diri individu. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang di sekitar individu sangat membantu terbentuknya resiliensi. Beberapa hal yang mempengaruhi *I have* dalam membentuk resiliensi:

- 1) Memiliki panutan dalam kehidupannya.
- 2) Memiliki dorongan untuk tidak menyusahkan orang lain.

c. *I Can*

I can merupakan sumber pembentuk resiliensi yang berkaitan dengan keterampilan menjalin hubungan sosial dan interpersonal yang

dimiliki oleh masing-masing individu. Keterampilan-keterampilan tersebut adalah:

- 1) Memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik.
- 2) Memiliki kemampuan menyelesaikan masalah.
- 3) Memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Schoon membagi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu faktor individual, keluarga dan komunitas (Everall, 2006: 461):

a. Faktor Individual

Faktor individual adalah kemampuan dan potensi yang dimiliki individu seperti konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki. Keterampilan kognitif yang dimiliki seseorang berpengaruh penting pada resiliensi individu. Resiliensi juga dapat dibangun dengan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri masing-masing individu.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga adalah dukungan yang bersumber dari keluarga dan terutama orang tua. Meliputi bagaimana hubungan antara orang tua dan anak. Selain dukungan orang tua, keluarga juga memiliki peran penting bagi individu.

c. Faktor Komunitas

Faktor komunitas meliputi hubungan individu dengan komunitas yang berada di sekitarnya dan diikuti. Baik buruknya komunitas akan mempengaruhi kondisi individu. Ketika seseorang berada pada komunitas dengan kondisi kemiskinan dan keterbatasan kesempatan kerja, maka akan menimbulkan tekanan tersendiri dan mempengaruhi resiliensi individu.

5. Fungsi Resiliensi

Rutter mengemukakan beberapa fungsi resiliensi bagi individu, yaitu (Sholichatun, 2012):

- a. Untuk mengurangi efek-efek negatif setelah mengalami permasalahan atau tekanan yang signifikan dalam hidup.
 - b. Mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif setelah peristiwa hidup yang menekan.
 - c. Membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri.
 - d. Meningkatkan kesempatan untuk berkembang.
6. Ciri dan Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi
- Grotberg (dalam Dewi, 2004: 104) mengemukakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik memiliki:
- a. Kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan dalam hati yang baik sehingga hubungan dengan lingkungan menjadi lebih baik.
 - b. Mampu bangkit dari masalah dan mengetahui cara mengatasinya.
 - c. Tidak menggantungkan diri kepada orang lain.
 - d. Mampu mengambil keputusan ketika menghadapi permasalahan sesuai dengan pemikiran dan inisiatif yang dimiliki.
 - e. Memiliki empati dan memiliki kepedulian yang tinggi terhadap orang lain.

D. Remaja

1. Definisi Remaja

Beberapa ahli menggambarkan remaja sebagai suatu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Masa remaja awal berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 tahun, dan masa remaja diakhiri pada usia sekitar 17 tahun sampai dengan 21 tahun (Hurlock, 2011: 206). Masa remaja adalah masa dimana seseorang bisa tumbuh secara lebih, tidak hanya dalam hal fisik, tetapi juga kemampuan kognitif dan sosialnya, harga diri, dan keintiman baik dengan keluarga maupun teman.

Periodisasi masa remaja dalam psikologi Islam disebut *amrat* yaitu fase persiapan bagi manusia untuk melakukan peran sebagai khalifah Allah di bumi, masa dimana seseorang memiliki kesadaran akan tanggung jawab terhadap sesama makhluk, meneguhkan pengabdianya kepada Allah. Masa

remaja merupakan masa yang secara hukum dipandang sudah matang, yang merupakan masa peralihan dari masa akhir kanak-kanak ke masa dewasa. (Hidayati, 2008: 142)

2. Ciri-Ciri Remaja

Hurlock mengemukakan bahwa ciri-ciri dalam masa remaja adalah sebagai berikut (Hurlock, 2011: 207-209):

a. Masa remaja sebagai periode penting

Pada masa remaja awal, individu akan mengalami perubahan yang cukup pesat baik dari segi fisik maupun mental.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam masa remaja, terdapat keraguan peran yang harus dilakukan karena dalam masa tersebut remaja sudah tidak berada dalam perannya sebagai anak-anak namun juga belum mampu disebut sebagai seorang yang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepadanya untuk memilih jalan hidup dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Dalam setiap periode perkembangan individu tentu memiliki masalahnya masing-masing, namun permasalahan yang muncul dalam periode masa remaja jika tidak tertangani dengan baik maka akan menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih rumit di masa depan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada masa remaja seseorang mulai memiliki keinginan untuk diakui sehingga mencari jati dirinya melalui orang tua, lingkungan sekitar, atau teman sebayanya.

f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja mulai berperilaku sesuai dengan apa yang dilakukan oleh orang dewasa seperti merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan melakukan perbuatan seks.

E. Hasil Penelitian yang Relevan

Dalam penelitian ini diadakan kajian pustaka. Penelitian-penelitian terdahulu yang menjadi rujukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Jurnal yang ditulis oleh Esya Anesty Mashudi dengan judul *Konseling Rational Emotive Behavior dengan Teknik Pencitraan untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah*, ditulis dalam Jurnal Psikopedagogia, Volume 5, Nomor 1, Halaman 66-78. Jurnal dengan judul tersebut diterbitkan pada tahun 2016.

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling *rational emotive behavior* dengan teknik pencitraan (*imagery*) untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan latar belakang status sosial-ekonomi lemah. Hasil penelitian menunjukkan konseling *rational emotive behavior* melalui teknik pencitraan (*imagery*) teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial-ekonomi lemah khususnya pada aspek efikasi diri.

Relevansi penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama bertujuan untuk mengetahui apakah suatu *treatment* dapat mempengaruhi resiliensi. Dari penelitian di atas diketahui bahwa konseling teknik pencitraan mampu meningkatkan resiliensi mahasiswa, maka diharapkan teknik *self-talk* juga mampu dalam meningkatkan resiliensi seseorang. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada penelitian di atas peneliti mengambil mahasiswa sebagai subjek penelitian sedangkan kali ini peneliti akan berfokus pada resiliensi pada penerima manfaat di Panti Asuhan.

2. Skripsi yang ditulis oleh mahasiswa Universitas Negeri Semarang dengan nama Aulia Mira Motika Jannah pada tahun 2019 dengan judul *Keefektifan*

Konseling Individu Melalui Pendekatan Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home di Spma Negeri H Moenad.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat resiliensi siswa broken home sebelum diberikan konseling individu melalui pendekatan realita. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one-group pre-test and post-test design*. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa kelas X SPMA Negeri H Moenadi yang memiliki resiliensi rendah dan memenuhi beberapa kriteria dalam subyek penelitian. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi siswa broken home sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita mengalami peningkatan rata-rata sebesar ($M=1,4$) pada kelima subjek. Selain itu ketujuh aspek resiliensi juga mengalami peningkatan. Konseling individu melalui pendekatan realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa ($Z=2,032, P(0,042) \leq 0,05$).

Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah penelitian di atas sama-sama bertujuan untuk mengetahui apakah suatu *treatment* dapat mempengaruhi resiliensi. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa konseling individu dengan pendekatan realita mampu untuk meningkatkan resiliensi sampel penelitian. Sedangkan pada penelitian kali ini peneliti mencoba untuk menstimulus faktor internal dari dalam diri seseorang agar resiliensi orang tersebut dapat terbangun dengan cukup baik menggunakan konseling individual teknik *self-talk*. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan bahwa penelitian di atas berfokus pada resiliensi siswa broken home sedangkan pada penelitian kali ini peneliti fokus pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

3. Jurnal yang ditulis oleh Maydha Rahmat Mustafa, Frieda Nuzulia Ratna Hadiyati dengan Judul *Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Darussalam*, ditulis dalam Jurnal Empati,

Volume 8, Nomor 1, Halaman 192-199. Jurnal dengan judul tersebut diterbitkan pada bulan Januari 2019.

Penelitian dalam jurnal tersebut dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan darussalam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 58 remaja. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur yaitu skala *self disclosure* dan skala resiliensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self disclosure* dengan resiliensi. Adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari teman sebaya akan membuat remaja lebih mudah beradaptasi terhadap berbagai permasalahan meskipun mereka tinggal di panti asuhan, sehingga dapat disebut sebagai remaja yang resilien.

Relevansinya dengan penelitian yang akan dibuat adalah penelitian kali ini sama-sama berfokus pada resiliensi penerima manfaat yang ada di panti asuhan. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada penelitian yang akan dibuat peneliti akan memberikan tindakan pada subjek penelitian. Sedangkan pada penelitian di atas, peneliti hanya mencari adanya hubungan yang terjadi antara variabel independen ke variabel dependen tanpa memberikan tindakan ke salah satu variabel. Pada penelitian di atas juga dijelaskan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan dengan power dari luar diri seseorang seperti Adanya kepedulian, penghargaan, dorongan dan nasehat dari teman sebaya. Bedanya, pada penelitian yang akan dilaksanakan kali ini peneliti menguji coba membangun power dari dalam diri seseorang untuk meningkatkan resiliensi seseorang. Salah satu teknik yang dianggap tepat untuk membangun power dari dalam diri yaitu dengan mengaplikasikan *Self Talk* pada diri seseorang.

4. Jurnal yang ditulis oleh Wiwin Hendriani dengan Judul *Family Protective Factors as The Basis for Helping Children With Special Needs Increasing Resilience*, ditulis dalam *Indonesian Journal of Disability Studies*, Volume

4, Nomor 02, Halaman 147-153. Jurnal dengan judul tersebut diterbitkan pada bulan Desember 2017.

Penelitian dalam jurnal tersebut dilakukan karena banyaknya anak berkebutuhan khusus yang mendapatkan perlakuan yang buruk dari orang-orang yang ada di sekitarnya. Diskriminasi anak berkebutuhan khusus ini tidak hanya datang dari orang di lingkungan mereka tetapi juga sering dari keluarga mereka sendiri. Upaya meningkatkan ketahanan anak dengan kebutuhan khusus tidak dapat dipisahkan dari peran keluarga. Setidaknya ada dua alasan mendasar untuk hal itu. Pertama karena keluarga adalah lingkungan utama pertumbuhan dan perkembangan setiap anak. Kedua, ketahanan individu dikaitkan dengan ketahanan keluarga. Penelitian di atas mencoba untuk menguraikan langkah yang dapat diambil oleh orang tua dalam membantu dan mendukung anak dengan kebutuhan khusus untuk meningkatkan ketahanan mereka.

Relevansinya dengan penelitian yang akan dibuat adalah penelitian kali ini sama-sama berpaku pada variabel penelitian yang sama yaitu resiliensi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada penelitian di atas subjek penelitian hanya terfokus pada anak dengan kebutuhan khusus, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti berfokus untuk meneliti subjek yang tinggal di Panti Asuhan atau biasa disebut dengan penerima manfaat. Sama-sama membahas tentang resiliensi, penelitian di atas fokus meneliti dukungan dan perlindungan orang tua sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi pada anak berkebutuhan khusus. Sedangkan pada penelitian kali ini penulis menganggap bahwa membangun power dari dalam diri seseorang itu sendiri merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang dari dalam. Tindakan yang akan diberikan peneliti pada subjek penelitian kali ini adalah melakukan konseling individual dengan teknik self talk.

5. Jurnal yang ditulis oleh Ratih Arruum Listiyandini dengan Judul *The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living*

in Youth Social Care Institutions, Volume 7, Nomor 3, Halaman 197-208. Jurnal dengan judul tersebut diterbitkan pada tahun 2018.

Penelitian tersebut bertujuan untuk menentukan peran rasa syukur pada ketahanan psikologis remaja yang tinggal di lembaga perawatan sosial pemuda (panti asuhan). Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain *cross-sectional* kuantitatif. Populasi dari studi ini adalah remaja yang tinggal di lembaga pendidikan anak muda di Jakarta dan Bekasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rasa syukur yang tinggi mencerminkan ketahanan yang lebih tinggi.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya, pada penelitian di atas peneliti berusaha untuk menjelaskan pengaruh dari rasa syukur terhadap resiliensi seseorang tanpa memberikan tindakan pada salah satu variabel penelitian tersebut. Sedangkan penelitian selanjutnya, peneliti lebih memfokuskan untuk memberikan tindakan pada variabel resiliensi agar dapat diketahui tingkat resiliensinya dari tindakan tersebut. Relevansinya dengan penelitian yang akan dibuat adalah peneliti jurnal tersebut menyarankan bahwa peneliti selanjutnya diharap untuk membuat program ketahanan bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Saran tersebut coba direalisasikan oleh peneliti sebelumnya dengan melakukan penelitian mengenai resiliensi pada penerima manfaat di Panti Asuhan dengan memberikan program pelayanan konseling individual sebagai bentuk usaha peningkatan resiliensi pada seseorang.

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut. Remaja yang tinggal di panti asuhan dipilih karena mereka hidup dengan kondisi kurang ideal yang tentu menghadirkan tekanan tersendiri. Wawancara awal telah dilakukan peneliti terhadap beberapa remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga dan diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut

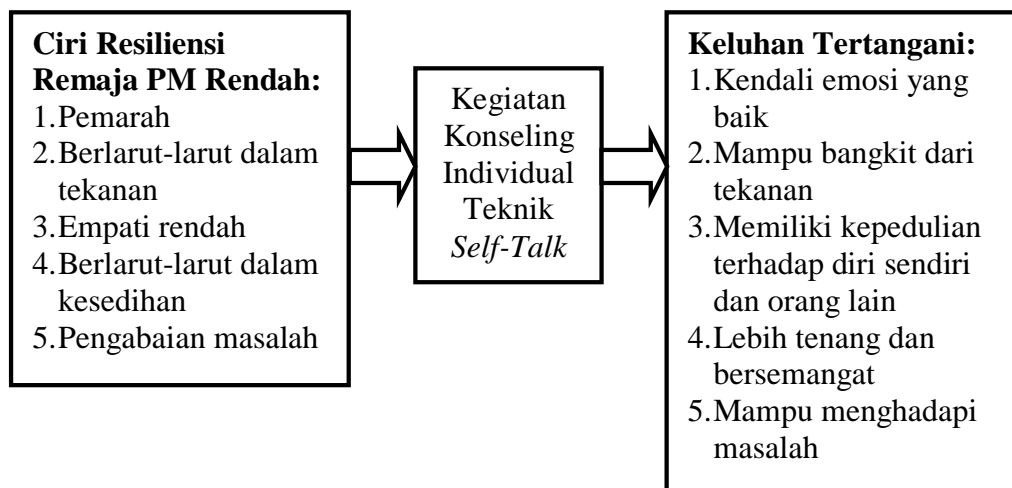
mengaku mudah stress dengan sebab masing-masing seperti karena mengalami *bullying* oleh teman panti maupun teman sekolahnya, mengalami keterasingan sosial, merasa minder dan kurang percaya diri, malu dengan kondisinya karena tinggal di panti asuhan, sulit menyesuaikan diri dengan kondisi di panti maupun dengan teman di sekolahnya, tidak memiliki figur orang tua dan bahkan beberapa mengaku membenci figur orang tuanya.

Dari tekanan dan permasalahan di atas mengakibatkan remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan perilaku-perilaku yang mengindikasikan seseorang berada pada tingkat resiliensi rendah. Dari hasil observasi yang telah dilakukan permasalahan dan tekanan yang telah disebutkan di atas mengakibatkan remaja memiliki emosi yang kurang stabil sehingga sering meluapkan marahnya, kurang peka dan kurang berempati terhadap orang lain di sekitarnya, kurang percaya diri dan minder, sulit mengambil keputusan, kurang terbuka terhadap orang lain dan sangat tertutup, lebih memilih memendam dan mengabaikan setiap tekanan daripada harus menghadapi tekanan tersebut, beberapa diantaranya memilih untuk menangis dan meratapi permasalahannya tanpa usaha untuk menyelesaikannya.

Dengan adanya fakta di atas, remaja yang tinggal di panti asuhan diharapkan memiliki resiliensi yang baik agar mereka mampu mengatasi segala permasalahan dan tekanan yang muncul dalam kehidupannya. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk meningkatkan ketahanan diri terhadap situasi yang menekan. Sebagian besar faktor pembentuk resiliensi berasal dari eksternal diri remaja, sebagian yang lain terbentuk dari internal remaja itu sendiri. Sebagai penerima manfaat, faktor eksternal pembentuk resiliensi seperti dukungan orang tua dan dukungan sosial sangat minim dirasakan. Dengan adanya kenyataan tersebut, peneliti ingin membangun resiliensi remaja dari sisi internal yaitu membangun kekuatan yang kokoh dalam diri remaja itu sendiri. Konseling individual dengan teknik *self talk* diharapkan mampu membentuk remaja agar lebih percaya pada dirinya sendiri dalam kemampuannya bangkit dari setiap permasalahan. Pelatihan *Self Talk* dipilih peneliti dengan harapan

agar remaja panti asuhan mampu meningkatkan resiliensi dengan menggantungkan kepercayaan pada dirinya sendiri.

Maka dari itu peneliti mencoba membangun resiliensi dari dalam diri individu melalui konseling individual dengan teknik *self talk*. Berdasarkan uraian di atas secara teori yang mendukung penelitian ini maka dibuat suatu kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu anggapan dasar berdasarkan teori yang akan diuji kebenarannya pada saat melakukan penelitian. Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_a : Kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan resiliensi rendah di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

H_0 : Kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan resiliensi rendah di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data yang dikembangkan untuk memperoleh data dengan mengajukan prosedur yang reliabel dan terpercaya (Hadi, 2006: 1). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang pada perumusannya menggunakan pendekatan deduktif-induktif. Pendekatan ini berangkat dari teori, gagasan para ahli, maupun pemahaman peneliti berdasar pengalaman, yang dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk mendapatkan pembenaran (verifikasi) atau penolakan dalam bentuk data empiris lapangan.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rancangan penelitian akan dilaksanakan. Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest Posttest*. Dalam desain ini, sampel diberi *pretest* (tes awal) sebelum diberi perlakuan, dan setelah perlakuan sampel diberi *posttest* (tes akhir).

Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest posttest*.

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O ₁	X	O ₂

(Sugiono, 2008:111)

Tabel 1. Desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan

O₁ : Tes awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

O₂ : Tes akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan

X : Perlakuan terhadap sampel penelitian yaitu dengan pemberian konseling individual dengan teknik *self-talk*

O₁ merupakan hasil dari *pre-test* resiliensi remaja sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). X adalah perlakuan yang diberikan dengan menggunakan konseling individual dengan teknik *self-talk*. Sedangkan O₂ adalah *post-test* yang merupakan resiliensi remaja setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

C. Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan beberapa tahapan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Persiapan Penelitian

Pada tahapan awal, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan mencari data awal mengenai panti asuhan yang menjadi tempat penelitian. Data awal seperti nama penerima manfaat, jumlah penerima manfaat, dan tingkat pendidikan masing-masing penerima manfaat perlu untuk diketahui pada tahap persiapan. Selain itu, pada tahap persiapan peneliti juga melakukan studi literatur terhadap teori yang akan digunakan yaitu mengenai resiliensi dan konseling individual dengan teknik *self-talk*.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan kepada remaja yang tinggal di panti asuhan sebelum pemberian *treatment* untuk menggali informasi sejak kapan remaja tersebut tinggal di panti asuhan serta permasalahan yang dialaminya. Wawancara juga dilakukan sebagai media untuk membangun *rapport* antara peneliti dan subjek penelitian.

3. Observasi

Peneliti juga melakukan observasi awal terhadap remaja yang tinggal di panti asuhan untuk mengetahui kesesuaian antara hasil wawancara dengan perilaku yang ditunjukkan. Observasi dilakukan untuk menggali informasi dan data dari remaja yang tinggal di panti asuhan secara lebih mendalam terutama berkaitan dengan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut.

4. *Screening*

Pemilihan subjek penelitian dengan cara mencari data remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Peneliti juga diharapkan memahami masing-masing latar belakang yang mendasari setiap remaja ditempatkan di panti asuhan tersebut serta tekanan yang dihadapi. Remaja yang setuju untuk mengikuti *treatment* akan diminta mengisi lembar persetujuan penelitian. Lembar persetujuan diberikan sebagai bentuk kesediaan menjadi subjek penelitian.

5. *Pretest*

Pretest diberikan kepada remaja yang sudah sesuai kriteria yaitu subjek yang terindikasi memiliki resiliensi rendah. Pada saat pemberian *pretest* subjek diberikan kuisioner sebelum pemberian *treatment*. Pemberian kuisioner bertujuan untuk menemukan resiliensi yang rendah pada subjek penelitian.

6. Pelaksanaan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk*

Konseling individual dengan teknik *self-talk* dilakukan sebagai *treatment* dalam penelitian ini sehingga diharapkan setelah pemberian konseling individual, resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan mampu meningkat.

7. *Posttest*

Pengambilan data kedua setelah *treatment* yaitu disebut *posttest*. Masing-masing individu diberikan skala resiliensi untuk mengukur tingkat resiliensi subjek setelah diberikannya *treatment*. Skala yang diberikan pada saat *posttest* sama dengan skala yang diberikan saat *pretest*.

8. Tahap Akhir Penelitian

Peneliti melakukan wawancara dengan konselor dan mengolah data hasil *pretest* dan *posttest*. Peneliti juga menganalisis data hasil penelitian dan membahas temuan penelitian. Memberikan kesimpulan berdasarkan hasil pengolahan data serta memberikan rekomendasi kepada peneliti selanjutnya berdasarkan hasil penelitian.

D. Variabel Penelitian

Variabel suatu penelitian adalah sifat atau nilai dari individu, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti, dan ditarik kesimpulannya (Arikunto, 2010: 42). Variabel-variabel yang akan digunakan perlu ditetapkan, diidentifikasi, dan diklasifikasikan.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang dipelajari pengaruhnya terhadap variabel-variabel lain (Latipun, 2010: 60). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Perilaku *Self-Talk*.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependent variable*), adalah variabel yang dimungkinkan berubah ketika bersinggungan dengan variabel bebas (Latipun, 2010: 62). Variabel terikat sebagai variabel yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas atau variabel independen. Variabel terikat pada penelitian ini adalah resiliensi yang dimiliki remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional berisi definisi mengenai variabel-variabel yang telah dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Perilaku *Self-Talk*

Self-talk merupakan salah satu pelatihan yang ada dalam layanan konseling individual. Perilaku *self-talk* diartikan sebagai proses berbicara dan berdialog kepada diri sendiri dengan maksud tujuan tertentu. Ketika individu mengalami permasalahan maupun keterpurukan, individu mampu memanfaatkan *self-talk* positif untuk membangun potensi dan menemukan jalan keluar dari setiap permasalahan.

2. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan dalam kapasitas masing-masing individu untuk tetap bertahan dan berkembang dalam kondisi yang menekan (*adverse conditions*) serta mampu kembali pulih (*recovery*) dari kondisi yang menekan tersebut. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bangkit kembali dari pengalaman dan tekanan negatif yang berasal dari kualitas bawaan individu atau hasil dari pembelajaran dan pengalaman yang dialami individu dalam hidupnya.

F. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta pada Dinas Sosial Kota Surakarta. Bertempat di Jl. Gajahmada No.119, Punggawan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57132.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020 sampai dengan selesai.

G. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian (Martono, 2010: 66). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah penerima manfaat yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta ditinggali oleh 17 penerima manfaat.

NO	JENJANG PENDIDIKAN	JUMLAH	USIA
1	Sekolah Dasar	3	7-12 Tahun
2	Sekolah Menengah Pertama	8	12-15 Tahun
3	Sekolah Menengah Atas	6	16-18 Tahun

Tabel 2. Data Penerima Manfaat

2. Sampel

Sampel biasa disebut “contoh” atau himpunan bagian dari populasi. Sebagai bagian dari populasi, sampel memberikan gambaran yang lebih khusus. Dalam penelitian ini terdapat 17 penerima manfaat yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Sampel yang sesuai dengan kriteria yang akan diteliti berjumlah 14 penerima manfaat dengan 6 laki-laki dan 8 perempuan.

3. Teknik Sampling

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Sebagaimana menurut Sugiyono (2014:81) bahwa, teknik *purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Maka kriteria yang dipakai dalam penentuan sampel penelitian ini yaitu:

- a. Subjek berusia 13-18 tahun (remaja awal sampai remaja akhir)
- b. Subjek tidak tinggal dengan orang tua
- c. Subjek bersedia menjadi klien dalam kegiatan konseling
- d. Subjek berstatus sebagai penerima manfaat di Panti Asuhan
- e. Dari hasil observasi dan wawancara awal subjek menunjukkan ciri resiliensi rendah.

Dengan adanya kriteria di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian pada 5 remaja penerima manfaat.

H. Teknik Pengumpulan Data

1. Pengumpulan Data Kuantitatif

a. Skala

Skala digunakan sebagai teknik pengumpulan data karena skala dirasa efektif dan efisien untuk penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berisi pernyataan-pernyataan yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai. Penelitian ini menggunakan bentuk

skala model *Likert* modifikasi yang dikembangkan sendiri untuk masing-masing variabel. Skala yang digunakan di modifikasi dari skala penelitian sebelumnya pada skripsi *Eka Aryani* tahun 2013.

Skala penelitian ini terdiri dari beberapa item, pada tiap item disediakan empat alternatif jawaban, dan dalam menjawab responden harus memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda check list (√) pada kotak yang disediakan. Alternatif jawaban sebagai berikut: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pernyataan dalam angket ini berisi item favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Untuk menentukan skor dari jawaban responden, maka ditetapkan aturan penskoran sebagai berikut:

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3. Kriteria Penilaian Kuesioner

Blueprint skala dibuat sebagai acuan dalam pembuatan skala. Skala ini digunakan untuk mengungkap resiliensi penerima manfaat yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Dalam pembuatan angket tersebut terdiri dari tujuh aspek, yakni regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimis, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, kemampuan meraih apa yang diinginkan.

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			F	UF	
1	Regulasi Emosi	Mengatur emosi	1, 21, 41	11, 31	5
		Tetap tenang di bawah tekanan	2, 22	12, 32	4

2	Pengendalian Dorongan	Kemampuan berpikir jernih dan akurat	3,23, 42, 49	13, 33, 45, 51	8
3	Optimis	Harapan dan kepercayaan untuk kembali pada kondisi normal pasca tekanan	4, 24, 43	14, 34, 46, 52, 54	8
4	Analisis Penyebab Masalah	Mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahannya secara akurat	5, 25, 56, 57	15, 35, 58, 59	8
5	Empati	Kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain serta dapat menempatkan diri pada posisi orang lain	6, 26, 44, 50	16, 36, 47, 53, 55	9
6	Efikasi Diri	Keyakinan diri untuk bangkit	7, 27	17, 37	4
		Kekuatan individu mengatasi masalah	8, 28	18, 38	4
7	Kemampuan Meraih Apa yang Diinginkan	Keberanian mengatasi segala ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya	9, 29	19, 39	4

		Semangat menggapai tujuan dan cita-cita	10, 30	20, 40, 48	5
Jumlah			28	31	59

Tabel 4. Blueprint Skala Resiliensi

2. Pengumpulan Data Kualitatif

a. Observasi

Observasi adalah cara untuk mengumpulkan data dengan mengamati atau mengobservasi obyek penelitian atau peristiwa baik berupa manusia, benda mati, maupun alam (Tanzeh, 2009: 61).

b. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan tatap muka (*face to face*) antara pewawancara bertanya langsung tentang sesuatu objek yang diteliti dan telah dirancang sebelumnya (Yusuf, 2014: 372). Teknik wawancara yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik wawancara terstruktur. Teknik wawancara terstruktur adalah wawancara yang sebagian besar jenis-jenis pertanyaannya telah ditentukan sebelumnya termasuk urutan yang ditanya dan materi pertanyaannya.

I. Uji Instrument Penelitian

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Mengenai validitas, Arikunto (2002: 145) mengemukakan bahwa “Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.”

Untuk mengetahui validitas suatu angket maka peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment*. Hasil validitas yang diperoleh akan menjadi *output* skala yang akan menjadi alat tes untuk

penelitian. Sehingga dari proses validitas akan menghasilkan alat tes yang valid. Untuk mengetahui validitas angket peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 25.0 for windows.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sesuatu yang menggambarkan derajat keajegan, atau konsistensi hasil pengukuran. Alat ukur dikatakan reliabel ketika alat ukur tersebut menghasilkan suatu gambaran yang dapat dipercaya dan dapat diandalkan untuk mendapatkan hasil pengukuran yang sesungguhnya. Untuk menguji reliabilitas instrument peneliti menggunakan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 25.0 for windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentan 0 sampai 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 maka semakin tinggi reliabilitas alat ukur tersebut. Data dikatakan reliabel jika angka *cronbach alpha* > 0.7 .

J. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data. Analisis data adalah rangkaian penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, probability akademis dan ilmiah.

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan pernyataan tersebut diterima ataupun ditolak. Pernyataan asumsi sementara yang dibuat untuk diuji kebenarannya disebut hipotesis (*hypothesis*) atau hipotesa. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan *t-test* atau *uji-t* menggunakan *Paired Sample T-Test*.

2. Menggunakan analisis deskriptif, untuk menganalisa perubahan tingkat resiliensi subjek.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

a. Orientasi Kancan Penelitian

Panti Asuhan Pamardi Yoga berdiri pada tahun 1947 yang dahulu namanya adalah Panti Pendidikan Pamardi Yoga bertempat di Mangkubumen Kota Surakarta, dimana tempat tersebut menjadi lapangan sepak bola yang dikenal dengan lapangan Kota Barat. Pada masa perjuangan tahun 1948-1950, panti ini dipindah ke Pangkalpuluhan di Kelurahan Gajahan, kemudian dipindahkan lagi ke Kampung Gading dan pada tahun 1952 dipindahkan lagi ke kampung Beskalan Surakarta.

Pada tahun 1953 sampai dengan sekarang, panti ini menempati tanah dan bangunan di Kampung Madyotaman Kelurahan Punggawan Rt 02/02 Jl. Gajah Mada No. 19 telp. (0271) 713260 Surakarta. Sedangkan pada tahun 1960 diadakan perubahan nama yaitu Pendidikan Pamardi Yoga menjadi Panti Asuhan Pamardi Yoga (sampai sekarang). Sejak berdiri hingga tahun 2001, status Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta adalah milikpemerintahan Provinsi Jawa Tengah dengan sumber dana yang berasal dari Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah. Kemudian pada tahun 1960 diadakan perubahan nama menjadi Panti Asuhan Pamardi Yoga Kota Surakarta sampai sekarang.

Pada tahun 2001 dengan berlakunya otonomi daerah melalui keputusan walikota Surakarta nomor 27 tahun 2001 tentang pedoman uraian tugas dinas kesra pemberdayaan perempuan Kota Surakarta, selanjutnya diubah atau disempurnakan dengan keputusan Walikota Surakarta nomor 12 tahun 2004 tentang pedoman uraian tugas dinas kesra pemberdayaan perempuan dan keluarga berencana Kota Surakarta. Maka dari itu, Panti Asuhan Pamardi Yoga berstatus menjadi UPTD Dinas Kesra PP dan KB Kota Surakarta. Namun, pada tahun

2018 terjadi pergantian nama yang semulanya UPTD Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta menjadi Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta yang dibawah langsung oleh Dinas Sosial Kota Surakarta.

Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta beralamat di Jl. Gajahmada No. 119, Punggawan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta menempati tanah seluas kurang lebih 2.612 m².

1) Visi dan Misi Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta

a) Visi

Terwujudnya pelayanan sosial bagi anak asuh usia sekolah dari keluarga penyandang masalah kesejahteraan sosial.

b) Misi

- Melakukan perekrutan, bimbingan, pengasuhan, konseling dan pendidikan bagi anak-anak Panti Asuhan Pamardi Yoga.
- Melakukan pembinaan mental, sosial dan budi pekerti anak-anak Panti Asuhan Pamardi Yoga.
- Melakukan konsultasi dan koordinasi dengan instansi atau dinas terkait.
- Menggalang, kemitraan dan kerja sama dengan institusi, LSM dan masyarakat.

2) Struktur Organisasi

Dari bagan struktur organisasi Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta dalam penyelenggaraannya dipimpin oleh seorang koordinator Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta yang bertugas melakukan pelayanan tahanan, pengelolaan keamanan dan tata tertib, serta melakukan pengesahan dan urusan tata usaha Rumah Tangga Panti Asuhan

Dalam organisasi Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta memiliki struktur kepegawaian sebagai berikut:

- a) Koordinator Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Sartini.

- b) Bagian administrasi Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : M. Noer Andriyanto.
 - c) Bagian kerohanian Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Salamun.
 - d) Bagian perlengkapan Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Novenda Yuri Agatha.
 - e) Bagian keamanan Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Tri Adiyanto, Arga Artono Putro.
 - f) Bagian kebersihan Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Roy Hermawan.
 - g) Bagian pramusaji Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta : Ike.
- b. Penyusunan Alat Ukur dan Modul
- 1) Penyusunan Alat Ukur

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan adalah menggunakan skala yang dibuat untuk mengukur resiliensi. Skala ini disusun berdasarkan landasan teori dan bukti dari penelitian sebelumnya. Skala yang digunakan di modifikasi dari skala penelitian sebelumnya pada skripsi Eka Aryani tahun 2013. Untuk memperkuat skala yang telah dibuat, peneliti melakukan uji coba kuisisioner (*try out*). *Try out* kuisisioner dilakukan untuk mengetahui daya validitas dan reabilitas. Kuisisioner dibuat terdiri dari 59 soal dengan 4 alternatif jawaban.

Sistem penilaian yang diambil adalah mengacu pada teori *Likert*. Penilaian dari setiap jawaban favorabel adalah SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Penilaian jawaban dari unfavorabel adalah SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Masing-masing partisipan memberikan pilihan jawaban sesuai dengan kondisi yang selama ini dialami. Skala yang telah dibuat digunakan sebagai alat ukur pada saat melakukan *pre test*, dan *post test*. Berikut ini skala sebelum dilakukan *try out* pada tabel 5.

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah Item
			F	UF	
1	Regulasi Emosi	Mengatur emosi	1, 21, 41	11, 31	5
		Tetap tenang di bawah tekanan	2, 22	12, 32	4
2	Pengendalian Dorongan	Kemampuan berpikir jernih dan akurat	3,23, 42, 49	13, 33, 45, 51	8
3	Optimis	Harapan dan kepercayaan untuk kembali pada kondisi normal pasca tekanan	4, 24, 43	14, 34, 46, 52, 54	8
4	Analisis Penyebab Masalah	Mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahannya secara akurat	5, 25, 56, 57	15, 35, 58, 59	8
5	Empati	Kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain serta dapat menempatkan diri pada posisi orang lain	6, 26, 44, 50	16, 36, 47, 53, 55	9
6	Efikasi Diri	Keyakinan diri untuk bangkit	7, 27	17, 37	4

		Kekuatan individu mengatasi masalah	8, 28	18, 38	4
7	Kemampuan Meraih Apa yang Diinginkan	Keberanian mengatasi segala ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya	9, 29	19, 39	4
		Semangat menggapai tujuan dan cita-cita	10, 30	20, 40, 48	5
Jumlah			28	31	59

Tabel 5. Butir Aitem Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

2) Penyusunan Modul *Self-Talk*

Modul pelaksanaan kegiatan konseling *self-talk* yang digunakan dibuat sendiri oleh peneliti. Modul disusun berdasarkan jurnal penelitian yang dikombinasi dengan beberapa pernyataan yang disesuaikan dengan konteks penelitian. Selain itu, modul disusun berdasarkan landasan teori yang telah diambil dalam penelitian ini. Konseling yang diberikan kepada partisipan berisi tentang pemberian materi, pemberian tugas rumah, diskusi, dan tanya jawab. Konseling diberikan kepada partisipan selama 3 kali pertemuan.

Skala dan modul konseling yang telah disusun dilakukan *expert judgment* untuk memberikan kelayakan seluruh prosedur yang akan dilakukan dalam proses konseling. Adapun *expert judgment* dilakukan oleh:

- Rista Istioreny, S.Psi.
- Vera Imanti, M. Psi. Psikolog.
- Kusnulia Rosita, S.Psi.

Hasil Evaluasi dari *expert judgement* terhadap skala dan modul sebagai berikut :

- a) Beberapa pernyataan skala sulit dipahami oleh remaja, perlu perbaikan kalimat.
 - b) Beberapa pernyataan kurang sesuai dengan aspek-aspek. Perlu perbaikan kalimat.
 - c) Latar belakang modul terlalu panjang dan bertele-tele.
 - d) Penjelasan mengenai modul bersifat terlalu teoritis, buat lebih informatif.
 - e) Perubahan hari yang semula 5 hari diubah menjadi 3 hari dengan pertimbangan keterbatasan waktu subjek dan kondisi yang kurang memungkinkan.
- c. Pelaksanaan Uji Coba Skala

Pelaksanaan uji coba skala resiliensi dilakukan di lembaga panti asuhan di Boyolali. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2020 dengan subjek sebanyak 31 remaja dengan status sebagai penerima manfaat di panti asuhan. Skala yang diuji cobakan sebanyak 59 pernyataan dalam skala resiliensi. Penyebaran skala dilakukan menggunakan *google form* untuk memudahkan, karena kondisi yang kurang memungkinkan.

1) Perhitungan Validitas dan Reliabilitas

a) Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 25.0 for windows. Untuk mengetahui validitas skala psikologi dalam variabel maka peneliti menggunakan uji validitas *Correlate Bivariate*. Jumlah soal dalam skala yang diuji cobakan adalah sebanyak 59 soal. Uji Validitas ini dilakukan dengan cara membandingkan nilai r tabel dengan r hitung, jika r hitung > r tabel maka valid, r tabel yang digunakan mengambil nilai minimal 0,367.

Kemudian nilai jawaban dari masing-masing partisipan diolah melalui uji *Correlate Bivariate*. Hasil dari proses perhitungan melalui uji *Correlate Bivariate* terlampir. Berikut ini adalah rincian hasil dari pengolahan kuisisioner melalui uji validitas:

No Item	Nilai r hitung	Nilai r tabel = 0,367	Nilai $\alpha = 0,05$	Keputusan
1	,489**	0,367	0,05	Valid
2	,028	0,367	0,05	Tidak Valid
3	,550**	0,367	0,05	Valid
4	,386**	0,367	0,05	Valid
5	,516**	0,367	0,05	Valid
6	-,134	0,367	0,05	Tidak Valid
7	,596**	0,367	0,05	Valid
8	-,222	0,367	0,05	Tidak Valid
9	,409**	0,367	0,05	Valid
10	-,027	0,367	0,05	Tidak Valid
11	,546**	0,367	0,05	Valid
12	,090	0,367	0,05	Tidak Valid
13	,550**	0,367	0,05	Valid
14	,395**	0,367	0,05	Valid
15	,596**	0,367	0,05	Valid
16	,654**	0,367	0,05	Valid
17	-,053	0,367	0,05	Tidak Valid
18	-,148	0,367	0,05	Tidak Valid
19	,409**	0,367	0,05	Valid
20	,389**	0,367	0,05	Valid
21	,672**	0,367	0,05	Valid
22	,638**	0,367	0,05	Valid
23	,496**	0,367	0,05	Valid
24	,475**	0,367	0,05	Valid
25	,086	0,367	0,05	Tidak Valid
26	,368**	0,367	0,05	Valid
27	,476**	0,367	0,05	Valid
28	,407**	0,367	0,05	Valid
29	,044	0,367	0,05	Tidak Valid

30	,375**	0,367	0,05	Valid
31	,661**	0,367	0,05	Valid
32	,624**	0,367	0,05	Valid
33	,386**	0,367	0,05	Valid
34	-,050	0,367	0,05	Tidak Valid
35	,401**	0,367	0,05	Valid
36	,448**	0,367	0,05	Valid
37	,568**	0,367	0,05	Valid
38	-,244	0,367	0,05	Tidak Valid
39	,485**	0,367	0,05	Valid
40	-,095	0,367	0,05	Tidak Valid
41	,408**	0,367	0,05	Valid
42	,399**	0,367	0,05	Valid
43	,597**	0,367	0,05	Valid
44	,404**	0,367	0,05	Valid
45	-,065	0,367	0,05	Tidak Valid
46	,446**	0,367	0,05	Valid
47	,122	0,367	0,05	Tidak Valid
48	,507**	0,367	0,05	Valid
49	-,095	0,367	0,05	Tidak Valid
50	,518**	0,367	0,05	Valid
51	,676**	0,367	0,05	Valid
52	,195	0,367	0,05	Tidak Valid
53	,531**	0,367	0,05	Valid
54	,059	0,367	0,05	Tidak Valid
55	,624**	0,367	0,05	Valid
56	,615**	0,367	0,05	Valid
57	,105	0,367	0,05	Tidak Valid
58	,613**	0,367	0,05	Valid
59	-,127	0,367	0,05	Tidak Valid

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Item Skala

b) Uji Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitas, maka peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas. Untuk menguji reliabilitas suatu instrument peneliti menggunakan uji reliabilitas rumus *Alpha Cronbach*. Perhitungan reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan konsistensi internal

Alpha dari *Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*statistical product and service solution*) 25.0 for windows. Butir soal dikatakan reliabel apabila *cronbach alpha* > 0,700. Berikut adalah hasil dari uji reliabilitas skala yang telah diuji cobakan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,954	40

Dari tabel *reability statistic* di atas diketahui *cronbach's alpha* sebesar 0,954. Nilai tersebut lebih besar dari 0,700 maka dapat disimpulkan bahwa skala yang diberikan bersifat reliabel.

c) Penyusunan Skala Setelah Uji Coba

Setelah melakukan uji validitas dan uji reabilitas maka peneliti menyusun kembali aitem yang sudah valid dan dapat digunakan untuk melakukan *pretest* dan *posttest*. Penyusunan tersebut dilakukan dengan cara melakukan penomoran baru dari aitem-aitem yang sebelumnya yang akan digunakan untuk penelitian. Skala resiliensi setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Indikator	Item		Total Item
			F	UF	
1	Regulasi Emosi	Mengatur emosi	1, 14, 29	7, 22	5
		Tetap tenang di bawah tekanan	15	23	2
2	Pengendalian Dorongan	Kemampuan berpikir jernih dan akurat	2, 16, 30	8, 24, 36	6
3	Optimis	Harapan dan kepercayaan untuk kembali	3, 17, 31	9, 33	5

		pada kondisi normal pasca tekanan			
4	Analisis Penyebab Masalah	Mengidentifikasi sebab-sebab dari permasalahannya secara akurat	4, 39	10, 25, 40	5
5	Empati	Kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain serta dapat menempatkan diri pada posisi orang lain	18, 32, 35	11, 26, 37, 38	7
6	Efikasi Diri	Keyakinan dan kekuatan individu dalam mengatasi masalah	5, 19, 20	27	4
7	Kemampuan Meraih Apa yang Diinginkan	Keberanian mengatasi segala ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya	6	12, 28	3
		Semangat menggapai tujuan dan cita-cita	21	13, 34	3
Jumlah			20	20	40

Tabel 7. Butir Item Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta merupakan Unit Pelaksana teknis di Dinas Sosial Kota Surakarta. Dalam penelitian ini, peneliti meneliti remaja yang memiliki ciri resiliensi rendah sesuai kriteria yang telah ditentukan. Sampel atau partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5 penerima manfaat. Penerima manfaat (PM) merupakan sebutan untuk para remaja yang tinggal di panti asuhan.

Penentuan sampel (partisipan) menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria adalah remaja yang mengalami tekanan setelah tinggal di panti asuhan, menunjukkan perilaku resiliensi rendah, dan belum pernah mengikuti kegiatan konseling *self-talk*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-Eksperimental* dengan *One-Group Pretest-Postest Design*. Adapun nama remaja penerima manfaat yang menjadi subjek adalah sebagai berikut:

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Perilaku Menunjukkan Resiliensi Rendah
1	DK	17	L	Kurangnya pengendalian emosi, tidak percaya diri, kurang peduli terhadap lingkungan, kemampuan <i>problem solving</i> yang rendah.
2	SA	14	P	Malu dan kurang percaya diri, sulit menyesuaikan diri, kemampuan <i>problem solving</i> rendah, meratapi permasalahan.
3	ET	17	P	Emosional, memendam permasalahan, kurang peduli terhadap lingkungan, kemampuan <i>problem solving</i> rendah
4	AB	16	P	Menangis berlarut-larut meratapi permasalahan, kurangnya pengendalian emosi, kemampuan <i>problem solving</i> rendah, kurang peduli pada lingkungan.

5	ND	15	P	Tertutup, meratapi permasalahan, kemampuan <i>problem solving</i> yang rendah.
---	----	----	---	--

Tabel 8. Data Subjek Penelitian

Data di atas merupakan identitas dari sampel yang diambil peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

B. Pengujian Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui nilai residu/perbedaan yang ada dalam penelitian memiliki distribusi normal atau tidak normal. Pengujian dilakukan dengan menggunakan software SPSS 25 *for windows*. Adapun secara statistik, uji normalitas dapat dilakukan dengan analisis *explore* dan menggunakan nilai signifikansi pada kolom *kolmogorov-smirnov*. Jika nilai probability sig 2 tailed $> 0,05$, maka distribusi data normal. Jika nilai probability sig 2 tailed $< 0,05$, maka distribusi data tidak normal. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan software SPSS 25, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,197	5	,200*	,943	5	,685
Posttest	,239	5	,200*	,947	5	,716
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Dari output tabel diatas dapat dilakukan pengambilan keputusan uji normalitas sebagai berikut:

- Untuk *pretest* pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai sig. sebesar 0,200 $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* berdistribusi normal.

- b. Untuk *posttest* pada kolom Kolmogorov-Smirnov nilai sig. sebesar 0,200 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data *posttest* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk melihat dan mengetahui apakah varian dari populasi memiliki nilai yang sama atau tidak. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dengan menggunakan software SPSS 25, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	2,954	1	3	,184
	Based on Median	1,800	1	3	,272
	Based on Median and with adjusted df	1,800	1	2,000	,312
	Based on trimmed mean	2,870	1	3	,189
Posttest	Based on Mean	,374	1	3	,584
	Based on Median	,004	1	3	,952
	Based on Median and with adjusted df	,004	1	2,000	,954
	Based on trimmed mean	,305	1	3	,619

Dari hasil output tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sampel yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen karena nilai signifikansi untuk *pretest* 0,184 dan *posttest* 0,584 dimana keduanya lebih besar dari 0,05.

C. Analisis Data

1. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan dari hasil normalitas data yang telah diuji sebelumnya. Alat uji yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *paired sample t-test*. Uji *Paired sample t-test* digunakan untuk mengevaluasi perlakuan (treatment) tertentu pada satu sampel yang sama pada dua periode pengamatan yang berbeda.

Menurut Singgih Santoso (2014: 265), dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 dan H_a pada uji *paired sample t-test*

adalah sebagai berikut :

- a. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 maka Ho ditolak dan Ha diterima.
- b. Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 maka Ho diterima dan Ha ditolak.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* mampu untuk meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta?”. Uji Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

NO	NAMA	PRETEST	POSTEST
1	DK	101	114
2	SA	99	119
3	ET	100	130
4	AB	98	117
5	ND	95	109

Tabel 9. Hasil Skor Pretest dan Posttest

- a. Uji Paired Sample Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	98,60	5	2,302	1,030
	Post Test	117,80	5	7,791	3,484

Berdasarkan uji *paired sample statistics* didapat bahwa nilai *pretest* diperoleh nilai rata-rata resiliensi atau *mean* sebesar 98,60. Sedangkan nilai *posttest* diperoleh nilai rata-rata resiliensi sebesar 117,80. Partisipan dalam penelitian ini yang berkedudukan sebagai sampel sebanyak 5 remaja penerima manfaat. Nilai *Std. Deviation* pada *pretest* sebesar 2,302 dan *posttest* sebesar 7,791. Sedangkan nilai *Std. Error Mean pretest* sebesar 1,030 dan untuk *posttest* sebesar 3,484. Karena nilai rata-rata hasil resiliensi pada *pretest* 98,60 < *posttest* 117,80, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil resiliensi remaja antara *pretest* dan *posttest*.

b. Uji Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	5	,566	,320

Hasil uji *paired sample correlation* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,566 dengan nilai Sig. sebesar 0,320. Diketahui bahwa nilai Sig. $0,320 >$ Probabilitas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *pretest* dan *posttest*.

c. Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-19,200	6,760	3,023	-27,594	-10,806	-6,351	4	,003

Berdasarkan penghitungan uji *paired sample t-test* di atas, menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* adalah sebesar $0,003 < 0,05$, maka H_a diterima. hal ini berarti konseling individual dengan pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Dengan demikian hasil berbunyi “Kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan resiliensi rendah di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.” dinyatakan diterima.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* berdayaguna dalam meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dari masing-masing partisipan dapat dilihat skor yang diperoleh sebagai berikut:

NO	NAMA	PRETEST	POSTEST
1	DK	101	114
2	SA	99	119
3	ET	100	130
4	AB	98	117
5	ND	95	109

Tabel 10. Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest*

Konseling individual diberikan dengan maksud untuk membantu remaja penerima manfaat dalam meningkatkan resiliensinya. Willis (2010: 18) berpendapat konseling adalah komunikasi yang dilakukan antara konselor dengan konseli dalam rangka membantu konseli dalam memecahkan permasalahannya. Pembahasan yang dilakukan bersifat mendalam serta mengedepankan hal-hal penting yang berkaitan dengan klien. Proses konseling individual berpengaruh besar terhadap peningkatan klien karena pada konseling individual konselor berusaha meningkatkan sikap klien dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan-peningkatan positif pada diri klien, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.

Prayitno (2005: 52) mengemukakan tujuan umum konseling individual adalah membantu klien dalam mengkaji kembali masalahnya serta mengurangi penilaian negatif klien terhadap dirinya sendiri yang memunculkan perasaan-perasaan inferioritas dalam diri. Kemudian konseling individual membantu klien dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya. Ketika hubungan klien dengan lingkungan maupun dirinya sendiri sudah terlatih dengan baik, harapannya resiliensi yang dimiliki klien mampu ditingkatkan secara bertahap melalui pembiasaan.

Untuk memaksimalkan layanan konseling individual yang diberikan kepada subjek, maka dipilih teknik *self-talk* agar pelaksanaan kegiatan konseling individual lebih spesifik dalam menangani permasalahan yang

berkaitan dengan resiliensi yang dimiliki oleh remaja penerima manfaat. Berdasarkan beberapa riset yang dilakukannya, Erford (2017: 223) mengatakan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam membantu membangkitkan keberanian positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri. Masing-masing *self talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku seseorang. *Self-talk* yang tidak rasional dapat memunculkan kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga yang kemudian akan mengganggu seseorang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

Pemberian teknik *self-talk* dalam konseling individual kepada remaja yang tinggal di panti asuhan agar remaja mampu memunculkan perilaku-perilaku yang dapat meningkatkan serta membangun resiliensi yang dimiliki oleh remaja tersebut. Nurinayanti dan Atiudina (2011: 93) mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi secara positif ketika dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan penuh resiko. Dapat diartikan juga, resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman negatif yang mencerminkan kualitas bawaan dari individu atau merupakan hasil dari pembelajaran dan pengalaman seseorang ketika menghadapi suatu tekanan atau permasalahan. Kemampuan resiliensi yang baik sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang terlebih bagi remaja. Remaja adalah tonggak utama seorang individu dalam membangun jati dirinya di masa depan. Dengan kemampuan resiliensi yang baik diharapkan remaja mampu untuk menghadapi setiap tantangan dan tekanan dalam hidupnya dengan cara penuntasan yang positif.

Berikut ini adalah data skor skala resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

No	Nama	Pretest	Posttest	Gain (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	DK	101	114	13
2	SA	99	119	20
3	ET	100	130	30

4	AB	98	117	19
5	ND	95	109	14

Tabel 11. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Subjek Penelitian

Dari tabel di atas dipaparkan hasil *pretest* terhadap 5 subjek sebelum pemberian konseling individual dengan teknik *self-talk* diperoleh nilai rata-rata skor 98,6. Kemudian subjek diberikan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk*, hasil *posttest* setelah pemberian layanan diperoleh nilai rata-rata 117,8. Perbedaan dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa ada peningkatan skor yaitu sebesar 19,2.

Hasil rata-rata yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan skor naik, artinya resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta meningkat. Teknik *self-talk* diberikan untuk meningkatkan resiliensi seseorang dimana resiliensi memiliki tujuh aspek penting yang menunjang seseorang dapat dikatakan resilien. Aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi, pengendalian *impuls*, optimisme, efikasi diri, analisis kasus, empati, dan *reaching out* (Hendriani, 2018: 51). Kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* diharapkan dapat membantu remaja dalam mengatur setiap emosi yang dirasakan, membantu remaja dalam mengendalikan setiap keinginan dan dorongan yang muncul, menumbuhkan perilaku optimisme, memunculkan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, mampu mengetahui sebab akibat dari setiap permasalahan yang dihadapi, serta membantu remaja untuk memiliki kemampuan cepat bangkit dalam menghadapi setiap permasalahan. Ketujuh aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dan memiliki pengaruh untuk membangun resiliensi pada diri remaja.

Meningkatkan resiliensi seseorang tidak terkecuali bagi remaja yang tinggal di panti asuhan sangatlah penting. Namun ketika seseorang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah maka akan menjadi permasalahan ketika seseorang tersebut menjalani kehidupannya baik di masa saat ini maupun masa yang akan datang, seperti susah menyelesaikan permasalahan, memilih lari dari masalah, mengabaikan setiap masalah, dan tidak mampu mengenali emosi

dalam dirinya sendiri. Remaja di panti asuhan penting untuk memiliki kemampuan resiliensi yang baik karena remaja penerima manfaat harus mampu untuk mengenali dirinya sendiri lebih baik daripada orang lain. Ketika remaja mampu mengenali dirinya sendiri, maka masalah dan tekanan seberat apapun akan mampu dilewati dengan kepercayaan pada diri sendiri. Kepercayaan remaja penerima manfaat pada dirinya sendiri perlu dibangun karena remaja yang tinggal di panti asuhan dituntut untuk mampu bangkit dengan kemampuannya sendiri tanpa adanya orang tua maupun keluarga.

Dengan kemampuan resiliensi yang baik, remaja penerima manfaat mampu menguraikan setiap permasalahan dan tekanan dengan cara yang positif. Remaja diharapkan juga tidak menggantungkan diri pada orang lain ketika menghadapi suatu tekanan dikarenakan kondisi mereka yang jauh dari orang tua dan keluarga. Jannah (2019) menunjukkan bahwa hasil penelitian resiliensi siswa broken home sebelum dan sesudah diberikan konseling individu melalui pendekatan realita mengalami peningkatan. Harapannya dengan menggunakan konseling individual dengan teknik *self-talk* resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan dapat ditingkatkan. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi atau baik akan lebih mudah dalam menyelesaikan setiap permasalahan, menghadapi setiap tekanan, lebih memilih menyelesaikan masalah daripada mengabaikan setiap permasalahan, lebih mampu mengatur emosi, dan mampu berempati kepada diri sendiri dan orang lain yang ada di sekitarnya. Namun ketika seorang remaja memiliki resiliensi yang rendah, maka hal tersebut akan mengganggu kehidupannya saat ini dan masa yang akan datang. Seseorang dengan resiliensi yang rendah akan lebih memilih pengabaian masalah daripada menyelesaikan setiap permasalahan. Ketika pengabaian dan memendam masalah sudah menjadi kebiasaan, maka seseorang akan terbiasa untuk memendam permasalahan yang bisa saja suatu saat permasalahan dan tekanan-tekanan yang terpendam tersebut meledak dan menimbulkan masalah baru bagi individu tersebut.

Terutama pada remaja yang tinggal di panti asuhan akan mengalami lebih banyak tekanan ketika memiliki kemampuan resiliensi yang rendah

dikarenakan remaja yang tinggal di panti asuhan tidak dekat dengan keluarga dan mendapatkan banyak kasus *bullying* terutama dari teman-teman di sekolahnya sehingga remaja yang tinggal di panti asuhan diharapkan memiliki kemampuan resiliensi yang baik agar mampu menggabungkan setiap permasalahan dan tekanan pada dirinya sendiri. Sejalan dengan yang dikatakan konselor bahwa kemampuan resiliensi yang rendah dari remaja bisa saja terjadi karena kondisi remaja yang jauh dari orang tua dan keluarga, juga banyak remaja yang lebih memilih mengabaikan permasalahan karena tidak memiliki teman untuk berbagi cerita.

“Jadi, DK ini sudah yatim piatu. Sebelum tinggal di panti asuhan dia di asuh sama omnya. Omnya ini adik dari Ibu kandungnya. Tapi ketika dalam pengasuhan, omnya ini merasa kalau DK ini anak yang tidak baik, rusak, karena bergaul dengan komunitas *dance*. Padahal DK memang sejak awal memiliki bakat di *dance* dan dari situ juga dia bisa dapat penghasilan sambil sekolah. Karena om dan keluarga DK tidak menyukainya, tetangga juga banyak yang membicarakannya, akhirnya DK dititipkan di panti asuhan. DK mengaku merasa sangat terbuang, keluarganya dan lingkungan sekitarnya tidak ada yang menerimanya. Sehingga sampai saat ini DK terbiasa untuk melakukan segalanya sendirian”. (Wawancara dengan konselor, 21/09/2020)

Permasalahan timbul dari sisi keluarga DK dimana keluarga DK memperlakukan DK dengan kurang baik sehingga DK merasa terbuang dari keluarganya sendiri. Disisi lain kenyataan bahwa DK telah kehilangan kedua orang tuanya, membuatnya sangat terpukul. Satu-satunya *support sistem* yang paling berpengaruh dalam hidupnya adalah keluarga. Namun pada kenyataannya keluarganya sendiri tidak menganggap DK anak yang baik sehingga keluarganya menempatkan DK di panti asuhan. Ketika orang lain memiliki keluarga dalam hidupnya, DK merasa sangat terasingkan dan tidak dianggap ketika hidup di dunia. Untuk itu peran pengasuh panti dan teman-teman di panti sangat penting dalam pemberian dukungan dan dorongan untuk DK. Terlebih DK memiliki kemampuan menari yang baik dan perlu

dikembangkan. Namun pada kenyataannya, lingkungan panti asuhan terkadang juga tidak memberikan respon yang baik ketika DK menyalurkan bakatnya. Pada akhirnya DK terbiasa melakukan segalanya sendiri dan tidak memiliki teman untuk berbagi.

Schoon (dalam Everall, 2006: 461) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yaitu faktor individual, keluarga dan komunitas. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, faktor-faktor tersebut tidak seluruhnya didapatkan. Beberapa remaja telah menjadi yatim maupun yatim piatu. Beruntung ketika remaja memiliki keluarga yang mau memberikan perhatiannya. Namun sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan dan menjadi subjek penelitian tinggal jauh dari orang tua, sudah tidak memiliki orang tua, dan memiliki keluarga yang tidak peduli terhadap mereka. Padahal salah satu faktor penting pembentuk resiliensi seseorang adalah faktor keluarga. Sama halnya seperti subjek DK yang sudah tidak memiliki kedua orang tua dan keluarganya tidak menerimanya sebagai seorang laki-laki yang memiliki bakat menari. Dengan dasar tersebut maka faktor dukungan dari keluarga yang seharusnya didapatkan sebagai pembentuk resiliensi tidak didapatkan oleh DK dan subjek lain.

Faktor lain pembentuk resiliensi adalah faktor komunitas atau bisa diartikan sebagai lingkungan sosial dari remaja itu sendiri. Faktor dukungan komunitas bisa didapatkan remaja dari lingkungannya ketika berada di panti asuhan maupun ketika berada diluar panti asuhan seperti lingkup pertemanannya dengan teman-teman sekolahnya maupun lingkup pertemanannya dengan teman-teman seorganisasi maupun *sehobby*. Sedangkan beberapa remaja mengalami masa sulit ketika berada di lingkungan pertemanan dengan teman-temannya. Seperti yang dikemukakan oleh subjek SA yang mengaku bahwa mengalami kasus *bullying* ketika berada di sekolah. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh konselor mengenai SA kepada peneliti:

“SA ini mengalami perilaku *bullying* ketika berada di sekolah. *Bullying* ini dilakukan oleh teman-teman SA karena SA tinggal di panti asuhan. SA yang memang masih pada usia remaja awal merasa sangat tertekan

dengan *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya. Tekanan tersebut bikin SA jadi sulit buat cerita ke temen-temennya kalau lagi ada *problem*. Kalau dibiarkan ini tidak baik juga untuk kehidupannya di masa yang akan datang”. (Wawancara dengan konselor, 21/09/2020).

Dari hasil wawancara dengan konselor di atas diketahui bahwa SA merasa sangat tertekan ketika mengalami *bullying* dari teman-temannya di sekolah. Hal ini tentu mempengaruhi resiliensi yang dimiliki SA karena salah satu faktor pembentuk resiliensi adalah komunitas atau relasi seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Bagi remaja awal, komunitas paling dekat adalah teman sebayanya. Ketika seseorang mendapatkan perilaku *bullying* dari teman sebayanya, maka hal tersebut akan mempengaruhi kehidupannya di masa ini dan masa yang akan datang termasuk resiliensi seseorang. Karena tekanan tersebut SA jadi sulit untuk mempercayai orang lain dan ketika SA menghadapi suatu masalah dan mendapatkan suatu tekanan, SA lebih banyak memendam masalah dan lebih memilih mengabaikan setiap tekanan tersebut. Perilaku pengabaian masalah menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan resiliensi yang rendah.

Faktor pembentuk resiliensi yang lain adalah faktor individual. Faktor individual ini dibangun dari dalam diri masing-masing individu dengan berbagai cara. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, sangat penting memiliki kesadaran diri untuk menghadapi masalah daripada mengabaikan permasalahan karena permasalahan dan tekanan yang dipendam hanya akan memunculkan masalah baru di masa yang akan datang. Ketika seseorang menyadari bahwa penting untuk membiasakan diri menghadapi setiap permasalahan, maka seseorang tidak akan memilih untuk mengabaikan masalah. Dari kelima subjek penelitian, diketahui bahwa kelima subjek adalah tipe remaja yang lebih memilih mengabaikan masalah daripada menghadapi setiap permasalahan. Hal ini diutarakan konselor ketika melakukan sesi wawancara dengan peneliti:

“Ketika ada *problem*, ET ini lebih sering mengabaikan masalah daripada menghadapinya. Contohnya nih dia cerita kalau pas lagi marahan sama pacarnya dia lebih milih nangis dan tidak membalas *chat* dari pacarnya

itu, terus jadi kebawa sensitif ke orang lain yang ada di sekitarnya. Kalau hatinya sudah lega dia anggap semua masalah selesai”.

Apa yang dilakukan ET di atas jika dibiarkan secara terus menerus maka akan membawa dampak yang kurang baik di kehidupan ET di masa yang akan datang. Salah satu dampak buruknya adalah ET akan memiliki kemampuan resiliensi yang rendah ketika menghadapi masalah atau ketika menerima suatu tekanan. Padahal permasalahan yang terjadi di masa yang akan datang tentu lebih berat daripada permasalahan-permasalahan yang terjadi saat ini. Ketika seseorang telah terbiasa memiliki kemampuan resiliensi yang baik, maka setiap permasalahan dan tekanan yang terjadi di masa yang akan datang akan mampu dihadapi dengan cara-cara yang positif daripada memilih sikap pengabaian. Maka dari itu faktor pembentuk resiliensi dari diri sendiri ini sangat penting dimiliki remaja karena ketika remaja telah memiliki kemampuan resiliensi yang baik, maka dia tidak terlalu banyak bergantung pada faktor keluarga dan komunitas atau lingkungan. Meskipun pada akhirnya setiap individu adalah makhluk sosial, ketika individu tersebut adalah seorang yang resilien maka ia akan mengetahui pada siapa ia berhak menceritakan setiap permasalahan yang dihadapinya. Ketiga faktor yaitu keluarga, komunitas, dan individual sangatlah berpengaruh dalam pembentukan resiliensi pada diri seseorang. Hal tersebut juga terjadi pada 5 subjek pada penelitian kali ini:

1. DK, kehilangan kedua orang tuanya semenjak masih kecil. Kemudian diasuh oleh keluarga dari ibu kandungnya. Selama dalam pengasuhan, DK tidak pernah diurus dengan layak oleh keluarganya. Bahkan hampir setiap hari DK diberi makan oleh tetangganya yang iba karena DK tidak pernah diurus oleh keluarganya. Menginjak SMP DK merasa semakin terasingkan di keluarganya karena mengikuti kegiatan *dance*. Kegiatan tersebut dianggap kegiatan yang buruk bagi keluarga DK dan juga para tetangga DK karena DK adalah seorang laki-laki. Padahal dari kegiatan tersebut DK mampu menghasilkan uang untuk dirinya sendiri. Kemudian DK dititipkan di panti asuhan yang membuatnya merasa terbuang. Dengan begitu diketahui bahwa faktor dukungan dari keluarga tidak didapatkan oleh DK.

Akibatnya DK lebih banyak mengabaikan masalah daripada menghadapinya. Untungnya DK memiliki komunitas yang mana dari komunitas tersebut DK merasa ada yang memperhatikannya.

2. SA, pada mulanya ayah dan ibunya bercerai. Kemudian ayahnya menikah lagi. 2 bulan yang lalu ibu kandungnya baru saja meninggal sehingga SA masih dalam kondisi yang tertekan ketika mengingat ibunya. Dengan alasan tidak ada yang mengurus dan membiayai maka SA ditempatkan di panti asuhan agar tetap bisa melanjutkan pendidikan. Setelah menempatkan SA di panti asuhan, ayah SA pergi ke Madura untuk bekerja dan tinggal dengan ibu tiri SA. Sehingga dalam usia 14 tahun SA telah tinggal tanpa orang tua di panti asuhan sedangkan teman-temannya masih mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya. Dari hal tersebut diketahui bahwa dukungan dari keluarga sangat minim didapatkan. Hubungan SA dengan teman sebayanya juga kurang baik karena SA sering mendapatkan ejekan dari teman-temannya karena tinggal di panti asuhan. Dukungan dari teman sebaya pun tidak didapatkan sehingga SA lebih banyak memendam masalahnya sendirian. Padahal pada usia 14 tahun seharusnya teman sebaya adalah tempat nyaman bagi remaja seusia SA.
3. ET, mengalami trauma yang cukup mendalam karena melihat ayah kandungnya berkali-kali selingkuh. Disatu sisi ET membenci ayahnya karena berselingkuh sedangkan disisi lain ET tidak ingin jika kedua orang tuanya bercerai. Kebencian ET kepada ayahnya ini mengakibatkan hubungan yang kurang baik antara ET dengan keluarga terutama ayah kandungnya. Ketika mengingat perilaku ayahnya, ET selalu merasa sakit hati dan menangis sendirian. ET tidak pernah menceritakan apapun masalahnya kepada teman dekatnya. ET lebih memilih memendam kesedihan dan rasa sakit yang ia rasakan, kemudian memilih mengabaikan setiap masalah daripada harus menghadapinya sampai tuntas. Kurang terbukanya ET kepada orang lain ini diakui ET karena ET sulit mempercayai orang lain. ET merasa ayahnya yang cukup dekat telah menghancurkan kepercayaannya, ET merasa takut ketika harus

mempercayai orang lain. Maka diketahui bahwa keluarga adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap resiliensi seseorang. ET memiliki beberapa teman yang cukup dekat, dan ketika ET bercerita temannya tersebut kadang menganggap remeh apa yang dibicarakan oleh ET. Semenjak saat itu ET memilih untuk memendam masalahnya sendirian. Dari situ dapat diketahui bahwa respon dari komunitas sangat penting bagi seorang individu,

4. AB, memiliki hubungan yang kurang baik dengan kedua orang tuanya terutama ibu kandungnya. Sejak AB masih berada di pendidikan sekolah dasar, AB jatuh sakit karena mengetahui bahwa ibu kandungnya berselingkuh dengan teman ayahnya sendiri. Pada saat itu, ibu kandungnya juga tidak pernah mengurus AB dalam kesehariannya. Sehingga pada akhirnya AB ditempatkan di panti asuhan. Selama berada di panti asuhan AB masih menyimpan dendam atas perilaku ibunya yang berselingkuh. Sampai pada saat ini AB telah berada di bangku sekolah menengah atas, ibu kandung AB beberapa kali masih sempat berselingkuh dari ayah AB. Disatu sisi AB tidak ingin orang tuanya bercerai. Maka dari itu AB masih menyimpan dendam hingga saat ini. Sehingga AB memiliki kontrol emosi yang kurang dan mudah marah ketika dihadapkan dengan teman-temannya. Hal ini juga bisa saja terjadi karena kurangnya kepedulian dan perhatian orang tua kepada anaknya. AB juga seseorang yang kurang memiliki teman dekat, lebih sering mengabaikan masalah dan meluapkan emosi negatif seperti marah. Dari kasus tersebut diketahui bahwa faktor dari keluarga sangat berpengaruh dan ketika tidak direalisasikan dengan baik maka akan timbul perilaku-perilaku negatif dalam diri individu.
5. ND, ketika masih sangat kecil ia mengetahui kenyataan bahwa ayah dan ibunya bercerai. Kemudian ayahnya menikah lagi yang kemudian menjadi ibu tiri dari ND. Ibu kandungnya juga menikah lagi dengan laki-laki baru yang kemudian menjadi ayah tiri ND. Pada saat usia ND 6 tahun, ND melihat ayah kandungnya meninggal dunia. Dan ibu kandungnya menikah lagi dengan laki-laki baru lagi. Jadi dapat diketahui bahwa ND memiliki 1

ibu tiri dari ayahnya dan 2 ayah tiri dari ibunya. Hubungan keluarga tersebut sangat rumit bagi ND dan memberikan efek hubungan ND dengan keluarganya kurang begitu baik. Hubungan yang kurang baik dengan keluarganya ini membuat ND lebih sering memendam masalahnya sendirian. Ketidakpercayaannya pada orang tuanya menjadikan ND remaja yang cukup tertutup dengan siapapun terutama ketika menghadapi suatu masalah. Lingkup pertemanan pun cukup sedikit karena ND sulit membangun kepercayaannya dengan orang lain. ND mengaku tidak ada seorangpun ketika ND mengalami suatu permasalahan. ND lebih memilih memendam permasalahan tersebut sendiri. Pengabaian masalah ini ketika dilakukan terus menerus maka tidak akan membangun kemampuan resiliensi pada ND. Dengan kondisi jauhnya ND dari keluarga dan teman sebayanya, diharapkan setelah melaksanakan sesi konseling ND lebih mampu membangun kepercayaan terhadap dirinya sendiri dan orang lain ketika menjalani kehidupan.

Jadi, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang adalah faktor individual, faktor keluarga, dan faktor komunitas. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, faktor keluarga dan faktor komunitas mungkin sangat minim untuk didapatkan. Bahkan beberapa diantaranya tidak mendapatkan keduanya. Beberapa penyebab remaja yang tinggal di panti asuhan tidak mendapatkan dukungan dari keluarga adalah karena orang tuanya sudah meninggal maupun karena kedua orang tuanya telah bercerai dan sudah tidak peduli dengan kondisi remaja yang tinggal di panti asuhan. Dukungan dari lingkungan pertemanan remaja adalah yang terpenting. Namun sayangnya banyak pula remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami perlakuan yang kurang baik dari teman-teman sebayanya mulai dari *bullying*, sampai teman-teman sebayanya yang tidak menerima remaja tersebut karena tinggal di panti asuhan. Akibatnya beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan merasa malu, minder, dan iri kepada teman-teman sebayanya. Malu dan minder ini dapat membentuk *mindset* pada diri remaja bahwa ia tidak berharga serta tidak mampu untuk melakukan segalanya dengan benar. Termasuk dalam hal

menyelesaikan masalah, remaja lebih memilih mengabaikannya daripada harus menghadapi masalah tersebut. Beberapa remaja tidak percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri. Dengan adanya konseling individual diharapkan remaja bisa menganggap dirinya lebih berharga dan menjadi lebih percaya terhadap dirinya sendiri terutama ketika menghadapi suatu permasalahan atau tekanan dalam hidup.

Hasil temuan lapangan menunjukkan bahwa konseling individual melalui teknik *self-talk* dapat meningkatkan resiliensi remaja. Peningkatan yang terjadi dapat dilihat melalui sesi konseling yang dilakukan selama tiga pertemuan yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan observasi dan wawancara setelahnya. Pemberian *pretest* dilakukan sebelum pelaksanaan konseling individual. Pada konseling hari pertama, kegiatan yang dilaksanakan adalah konselor berusaha menjalin komunikasi yang baik dengan masing-masing subjek.

Pada konseling pertemuan pertama tersebut peneliti menyediakan semua alat dan media yang digunakan dalam konseling individual. Peneliti juga menyediakan *informed consent* yang kemudian pada sesi konseling lembar *informed consent* tersebut akan diisi oleh masing-masing klien sebagai ketersediaan klien dalam pelaksanaan konseling individual tanpa paksaan siapapun. Pada pertemuan awal, komunikasi yang baik antara konselor dan klien sangatlah penting dalam berhasilnya pelaksanaan konseling selanjutnya. Maka dari itu sejak pertemuan pertama konselor berusaha untuk membangun komunikasi yang baik dengan masing-masing klien. Setelah klien mengisi lembar *informed consent*, sesi konseling dilanjutkan dengan menggali permasalahan-permasalahan berat yang tekanannya masih dirasakan sampai saat ini. Untuk membangun komunikasi yang baik dengan klien, konselor mengawali dengan menanyakan hal-hal ringan seperti keadaan klien saat itu, kondisi hatinya, bagaimana perasaannya, dan pertanyaan-pertanyaan yang diutarakan untuk membangun hubungan yang lebih mendalam antara konselor dan klien. Setelah dirasa cukup, kemudian konselor menanyakan mengenai permasalahan berat yang dialami oleh klien yang membuat klien tertekan ketika

menjalani kehidupannya. Pada mulanya beberapa klien masih malu-malu ketika diminta untuk mengutarakan atau menceritakan mengenai permasalahan dalam hidupnya. Namun beberapa diantaranya juga dengan ketersediaan hati menceritakan setiap permasalahan yang terjadi. Pada konseling hari pertama tersebut masalah-masalah yang terjadi dan menekan subjek diantaranya:

1. DK, merasa terbuang dari keluarganya karena sejak kecil DK sudah tidak memiliki ayah dan ibu. Kemudian keluarga yang mengurus DK membenci DK karena DK memiliki kegemaran dan kemampuan dalam menari yang seharusnya tidak dilakukan oleh seorang laki-laki. Selain dari keluarga, lingkungan sekitar DK juga menganggap DK anak yang tidak baik karena bergaul dengan lingkungan yang memiliki kegemaran yang tidak seharusnya dilakukan anak-anak laki-laki seusia DK. Karena hal tersebut DK ditempatkan di panti asuhan yang pada akhirnya DK merasa terbuang. Akibatnya selama masa hidupnya kurang lebih 18 tahun DK mengaku sangat kesepian. Ia merasa tertekan ketika mengetahui kenyataan bahwa ia tidak seberuntung teman-temannya yang lain yang memiliki keluarga dan lingkungan yang menyayangnya. Karena hal tersebut DK sering merasa minder terlebih banyak dari teman yang mengolok-oloknya karena tinggal di panti asuhan.
2. SA, meski tinggal jauh dari ayahnya ia mengaku permasalahan terberatnya adalah ketika 2 bulan lalu ibunya meninggal. Sampai saat ini SA masih terpukul dengan kepergian ibunya. Pada konseling pertemuan pertama, SA menangis ketika menceritakan kepergian ibunya. Tekanan terberatnya juga datang dari teman-teman dan lingkungan sosial bahwa banyak dari mereka yang melakukan perilaku *bullying* kepada SA. *Bullying* yang dilakukan oleh teman-teman SA juga ditujukan untuk mengolok-olok ayah dan ibu SA yang pada akhirnya membuat SA rendah diri. *Bullying* juga ditujukan kepada SA karena SA tinggal di panti asuhan. Hal tersebut membuat SA minder dan hubungan SA dengan lingkungan pertemanannya jadi kurang baik. Akibatnya SA tidak memiliki teman berbagi ketika memiliki suatu permasalahan padahal hal tersebut sangat penting bagi remaja usia SA.

3. ET, tekanan hidupnya adalah ketika mengetahui bahwa ayahnya berselingkuh dan ET sering melihat ayah dan ibunya bertengkar di hadapan ET. Hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi diri ET. ET menjadi individu yang kurang mampu mengontrol emosinya dan selalu meluapkan emosinya terlebih ketika ET merasa sedih dan marah ia akan menangis dan marah pada orang-orang yang ada di sekitarnya. Sedangkan disisi lain ET mengaku sering merasa kurang memahami alasan-alasan mengapa ia sedih dan marah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan *problem solving* yang dimiliki ET cukup kurang. ET juga kerap mengalami *bullying* dari teman-temannya karena tinggal di panti asuhan. Hal itu membuat ET merasa kurang percaya diri jika berada dengan teman-temannya yang lain.
4. AB, pada hari pertama konseling AB menceritakan tekanan yang ia rasakan sampai saat ini karena mengetahui bahwa ibu kandungnya berselingkuh dari ayahnya. Namun meski begitu orang tua AB tetap melanjutkan pernikahan mereka meski mengetahui ibu dari AB telah berselingkuh. Selain itu, AB memiliki emosi yang kurang stabil. Ketika peneliti melakukan pra penelitian, peneliti mengetahui AB menangis kencang karena mendengar kabar orang tuanya akan bercerai. AB juga sosok yang mudah terpancing emosinya ketika bersama dengan teman-temannya. Pada lingkungan pertemanannya, AB mengalami perlakuan buruk dari teman-teman sebayanya. Ia sering mengalami *bullying* dan menerima perkataan buruk dari teman-temannya. Sehingga ia memiliki perilaku yang mudah marah dan mudah menangis serta egois kurang mementingkan perasaan orang lain.
5. ND, mengalami tekanan karena selama hidupnya ia tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya. Pada pertemuan pertama ND menceritakan bahwa saat ND masih kecil ayah dan ibunya bercerai. Ayahnya menikah lagi begitu pula dengan ibunya. Setelah itu ayah ND meninggal pada saat ND berusia 6 tahun. Ibu ND bercerai dengan ayah tiri ND dan menikah lagi. ND tinggal di panti sejak kelas 3 SD dan ia merasa sedih karena tidak mendapatkan kasih sayang ibunya. Sedangkan di satu sisi ND sering mengalami *bullying* karena ia tinggal di panti asuhan dan ibunya bekerja

sebagai *cleaning service*. Karena beberapa hal yang terjadi dalam hidupnya tersebut, ND hidup menjadi sosok yang pendiam, tertutup, minder, dan tidak memiliki teman dekat. Ketika menghadapi suatu masalah ia akan memendam masalah itu sendiri tanpa menceritakannya pada siapapun.

Setelah mengemukakan tekanan dan permasalahan yang dirasakan, konselor memotivasi klien dengan kalimat-kalimat yang positif, kemudian diakhiri dengan memberi pekerjaan rumah kepada klien berupa pembuatan *counters* yang berisi kalimat-kalimat positif yang menggambarkan sisi positif klien dan harapan-harapan klien di masa yang akan datang. Setelah dirasa cukup dan klien merasa lega, sesi konseling pertama diakhiri dengan mengagendakan pertemuan pada sesi konseling kedua pada hari lain. Pertemuan dari setiap sesi konseling dilakukan sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku.

Pada sesi konseling kedua, kegiatan yang akan dilaksanakan konselor dengan klien mengumpulkan dan mengevaluasi lembar pekerjaan rumah berupa *counters* yang telah dibuat oleh klien. Untuk bahan menganalisis *counters* yang telah dibuat klien, konselor meminta klien untuk menuliskan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki klien. Kemudian setelah selesai ditulis konselor meminta klien untuk menyampaikan kelebihan dan kekurangan yang telah dituliskan klien dalam *note*. Setelah klien selesai menyampaikan apa yang dituliskannya, kemudian konselor dan klien mendiskusikan *counters* yang telah ditulis dengan kelebihan dan kekurangan yang klien miliki. Jika dirasa kurang sesuai, maka konselor akan meminta klien untuk melakukan afirmasi terhadap dirinya sendiri. Kemudian didiskusikan dengan konselor. Ketika *counters* dirasa sudah sesuai, konselor mengarahkan klien untuk mengucapkan *counters* tersebut pada saat sesi konseling. Hal ini dilakukan sebagai contoh ketika klien harus melakukan latihan *self-talk* mandiri tanpa bantuan konselor. Terakhir konselor mengarahkan klien dalam pelaksanaan *self-talk* mandiri mulai dari waktu pelaksanaan dan tempat pelaksanaan. Konseling sesi kedua diakhiri dengan klien menyampaikan pesan dan kesan selama pelaksanaan konseling individual. Kemudian konselor memberikan arahan agar *self-talk* dilakukan setiap hari dan menyampaikan rencana untuk kegiatan konseling sesi ketiga.

Konseling ketiga dilakukan 6 hari setelah pelaksanaan konseling sesi kedua. Hal ini dilakukan agar klien telah mengaplikasikan *self-talk* selama kurang lebih 6 hari. Pada konseling pertemuan ketiga, kegiatan yang akan dilakukan konselor dan klien adalah mengevaluasi pelaksanaan konseling pertemuan kedua. Membahas *counters* yang telah dibuat klien apakah sudah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diarahkan konselor. Kemudian menanyakan kepada klien apakah klien mampu mengambil hikmah dan pelajaran dari *self-talk* yang telah dibuatnya. Konselor juga menanyakan perasaan klien setelah mengaplikasikan *counters* dalam kehidupannya sehari-hari. Klien mengaku merasa lebih percaya terhadap diri sendiri dan memiliki kendali emosi yang lebih baik ketika dalam kehidupan sehari-harinya mengalami suatu permasalahan maupun tekanan.

Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte adalah regulasi emosi, pengendalian *impuls*, optimisme, efikasi diri, analisis kasus, empati, dan *reaching out* (Hendriani, 2018: 51). Selama pelaksanaan konseling individual 3 sesi yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa kelima subjek mengalami permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan ketujuh aspek resiliensi di atas. Permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan ketujuh aspek di atas tentu akan mempengaruhi resiliensi yang dimiliki oleh subjek. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh konselor mengenai DK kepada peneliti:

“DK ini masalah utamanya adalah dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya. Karena sejak kecil DK tidak memiliki orang tua dan keluarganya tidak ada yang peduli dan mengarahkan. Perilaku yang menunjukkan kurangnya kemampuan resiliensi DK adalah DK kurang mampu menganalisis setiap masalah yang dihadapinya. Karena sejak kecil DK sudah terbiasa memendam dan tidak ada yang mengarahkan bagaimana cara *problem solving* yang baik”. (Wawancara dengan konselor, 21/09/2020).

Apa yang telah disampaikan konselor di atas adalah salah satu bentuk contoh ketika aspek-aspek resiliensi tidak terpenuhi dengan baik maka akibatnya resiliensi seseorang akan menjadi rendah pula. Kasus DK di atas DK

tumbuh tanpa pengawasan orang tua dan keluarga di sekitarnya. Sehingga ketika menginjak dewasa DK masih mempertahankan pengabaian masalah daripada harus menghadapi masalah tersebut. Untuk aspek kurangnya kemampuan mengatur emosi, konselor mengemukakan salah satu subjek yang dirasa memiliki kemampuan mengatur emosi yang kurang baik. Hal tersebut peneliti dapat ketika melaksanakan wawancara dengan konselor:

“AB kalau marah masih suka meluap-luap. Marahnya ke siapa, siapapun kena. Juga sering nangis tanpa sebab kalau ingat ibunya yang pernah berselingkuh. AB belum bisa memaafkan ibu dan selingkuhan ibunya”.
(Wawancara dengan konselor, 21/09/2020).

Dari penjelasan di atas, diketahui bahwa keluarga memiliki faktor yang sangat penting dalam pembentukan karakter seseorang. Seperti yang terjadi pada AB yang memiliki perilaku yang ketika marah maka semua orang akan merasakan kemarahannya. Sikap egois ini AB tunjukkan bisa saja karena memang sedari kecil yang AB lihat adalah keegoisan yang dibuat oleh ibu AB yang berselingkuh sehingga secara tidak langsung hal tersebut menjadi *role modele* dalam diri AB. AB juga merupakan salah satu subjek yang kurang peduli terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya. Hal ini diketahui saat pengisian skala, pada item empati AB memilih pernyataan yang menunjukkan kurangnya empati terhadap orang lain.

Untuk aspek optimisme hampir dari semua subjek merasa kurang optimis ketika menjalani kehidupannya. Salah satu subjek dengan optimisme rendah adalah ND. ND adalah remaja usia awal yang sejak ia kecil orang tuanya bercerai kemudian saling menikah dengan pasangan yang berbeda, bahkan Ibu kandung ND menikah sebanyak 3 kali. Pada usia 6 tahun ayah ND meninggal. Kemudian ND dititipkan di panti asuhan sampai sekarang. Dengan kondisi keluarganya yang jauh dan ibunya yang kurang peduli, ND sering merasa minder dan malu dengan teman-temannya karena sering di ejek ketika berada di sekolah. Hal ini bukan membuat ND semakin bersemangat namun membuat ND semakin terpuruk ketika menjalani kehidupannya.

Untuk subjek SA memiliki efikasi diri yang kurang baik. Hal ini dijelaskan oleh konselor bahwa SA dengan usianya yang masih remaja awal sulit untuk mengatakan apa kelebihan dan kekurangannya. Pada saat konselor menanyakan kelebihanannya, SA menjawab, “Saya tidak memiliki kelebihan”. Hal tersebut adalah salah satu bentuk kurangnya kepercayaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Sedangkan untuk aspek pengendalian *impuls* AB juga menjadi salah satu contoh kurangnya resiliensi karena pada saat pelaksanaan konseling, AB mengatakan bahwa pernah menjadi selingkuhan dari pasangan temannya sendiri. Ketika ditanya, AB menjawab dan tersenyum, “Pas itu saya khilaf, tapi sampai sekarang saya sudah tidak berteman dengan teman saya itu”. Apa yang dilakukan AB adalah salah satu bentuk kurangnya kemampuan seseorang untuk mengendalikan dorongan maupun keinginan yang seharusnya tidak dilakukan. Untuk aspek *reaching out*, hampir dari semua subjek sulit untuk mengembangkan kemampuan positif dalam dirinya. Misalnya subjek ET. Subjek ET belum mengetahui apa bakatnya dan apa kemampuannya.

Seligmen dan Reichenberg (2013) mendefinisikan *self-talk* sebagai sebuah *pep talk positif* atau pembicaraan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk membangkitkan keberanian seseorang kepada dirinya sendiri (Erford, 2017: 223). *Self-talk* ini diajarkan kepada remaja yang tinggal di panti asuhan agar mereka mampu mengembangkan resiliensi dalam diri dengan membangun kalimat-kalimat positif ke dalam dirinya. Kalimat-kalimat *self-talk* disebut *counters* merupakan kalimat-kalimat yang dituliskan oleh seseorang sebagai perlawanan atas persepsi-persepsi negatif seseorang terhadap dirinya sendiri. Dalam konseling individual teknik *self-talk*, konselor meminta klien untuk membuat *counters* dan mengarahkan cara mengaplikasikannya. *Counters* dibuat dengan ringkas dan mudah dipahami agar klien mudah mengaplikasikan *counters* tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Berikut akan disajikan *counters self-talk* dari masing-masing subjek penelitian:

Pertama, DK memiliki permasalahan utama kehilangan kedua orang tuanya semenjak kecil. Kemudian diasuh oleh keluarga dari ibu kandungnya namun dititipkan di panti asuhan. DK merasa terbuang dari keluarga dan

lingkungan karena sering diolok-olok karena memiliki kegemaran *dance* yang tidak biasanya dilakukan laki-laki. Di lingkungan pertemanannya DK sering diolok-olok karena yatim piatu dan tinggal di panti asuhan. Kalimat *self-talk* yang dibangun DK adalah “Aku sabar”, “Bungkam semua dengan prestasi dan pialamu”, “Bismillah go internasional”. Jika dikaitkan dengan permasalahan yang dihadapi DK, DK merasa terbuang dari keluarga dan lingkungannya sehingga ia membangun kalimat positif yang memotivasi untuk membuktikan kepada keluarga dan lingkungannya bahwa kegemaran dan bakat yang ia miliki akan membawanya pada kesuksesan kelak. Karena sering diolok-olok dan terkadang DK sampai terpancing emosinya, DK berharap mampu lebih sabar terhadap apa yang dikatakan orang lain kepadanya. Kalimat yang dibuat DK mampu membantu DK dalam mengontrol emosinya serta mampu membangun sikap optimisme dalam diri DK.

Kedua, SA baru saja ditinggal ibunya meninggal dunia sehingga masih dalam kondisi duka. Hal itu cukup membuatnya tertekan dan terpukul ketika melihat teman sebayanya memiliki ibu. Hubungan SA dengan teman sebayanya juga kurang baik karena SA sering mendapatkan ejekan dari teman-temannya karena tinggal di panti asuhan. Dukungan dari teman sebaya pun tidak didapatkan sehingga SA lebih banyak memendam masalahnya sendirian. SA bercita-cita menjadi dokter namun ia selalu tidak percaya diri karena kondisinya yang tinggal di panti asuhan. Dengan adanya masalah tersebut, *self-talk* yang dibangun SA adalah “Tunggu aku 10 tahun lagi, aku akan menjadi dokter”, “Saya bisa jadi dokter hebat”. Dari kalimat tersebut diketahui bahwa SA memiliki kemauan yang sangat tinggi. Kalimat yang dituliskan SA sebagai bentuk motivasi terhadap diri sendiri karena selama ini SA tidak pernah mendapatkan dukungan dari keluarga maupun teman sebayanya sendiri. Kalimat *self-talk* yang dibuat SA mampu membangkitkan semangat dan memotivasi diri untuk menggapai cita-cita SA meski ia tinggal di panti asuhan.

Ketiga, ET mengalami trauma yang cukup mendalam karena melihat ayah kandungnya berkali-kali selingkuh. ET memiliki beberapa teman dekat, namun ketika ET bercerita temannya tersebut kadang menganggap remeh apa

yang dibicarakan oleh ET. Semenjak saat itu ET memilih untuk memendam masalahnya sendirian. Perilaku yang sering muncul pada diri ET adalah ET sering menangis tanpa sebab, susah untuk mengontrol emosinya. Cita-cita ET adalah bekerja menjadi sekretaris di suatu perusahaan namun ia tidak percaya diri karena tinggal di panti asuhan. *Self-talk* yang dibangun ET yaitu “Saya akan belajar sungguh-sungguh”, “Tunggu aku akan jadi sekretaris di perusahaan nasional”, “Aku akan meningkatkan derajat orang tua”. *Self-talk* yang dibangun ET yaitu membangun sikap optimisme dalam diri ET. ET yang pada dasarnya kurang percaya diri karena tinggal di panti asuhan berusaha untuk membangkitkan semangatnya dengan membuat kalimat-kalimat *self-talk* di atas.

Keempat, AB sejak masih berada di pendidikan sekolah dasar, AB jatuh sakit karena ibu kandungnya juga tidak pernah mengurus AB dalam kesehariannya dan memilih berselingkuh dari ayah kandung AB. Sehingga pada akhirnya AB ditempatkan di panti asuhan. Selama berada di panti asuhan AB masih menyimpan dendam atas perselingkuhan ibunya. Dendam itu terbawa sampai saat ini dan memunculkan perilaku-perilaku negatif seperti mudah marah, mudah menangis, takut dan tidak percaya pada orang lain. Karena permasalahan tersebut AB membuat kalimat *self-talk* yaitu “Saya berani”, “Saya harus memaafkan”, “Jangan egois”, “Jangan marah-marah”, “Jangan cengeng”. Kalimat *self-talk* tersebut mampu mengasah kemampuan AB dalam mengatur setiap emosinya. Emosi-emosi negatif yang sering muncul seperti marah dan sikap egois dapat diminimalisir dengan kalimat tersebut. Karena AB memiliki cita-cita untuk menjadi koki dan memang keahliannya adalah memasak, AB membuat kalimat *self-talk* “Saya harus bisa 7 tahun lagi sukses dalam bidang kuliner”. Kalimat tersebut dibuat dengan tujuan agar AB termotivasi dalam kesehariannya.

Kelima, ND mengalami tekanan karena selama hidupnya ia tidak mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya. ND memiliki 1 ibu tiri dan 2 ayah tiri dari hasil pernikahan ayah dan ibunya. Ayah ND meninggal pada saat ND berusia 6 tahun. ND sering mengalami *bullying* karena ia tinggal di panti asuhan

dan ibunya bekerja sebagai *cleaning service*. Karena beberapa hal yang terjadi dalam hidupnya tersebut, ND hidup menjadi sosok yang pendiam, tertutup, minder, dan tidak memiliki teman dekat. Kalimat *self-talk* yang dibangun ND adalah “Saya berharap bisa berkumpul dengan keluarga”, “Saya ingin mendapatkan kasih sayang ibu seperti yang lainnya”, “Semua akan bahagia”. Karena keinginan utama ND dalam hidupnya adalah berkumpul dengan keluarga, maka *self-talk* yang dibangun ND adalah kalimat positif yang mengandung harapan dan doa agar ND bisa berkumpul dengan keluarganya, bisa mendapatkan kasih sayang dari ibunya yang selama ini tidak didapatkan, juga membangun keyakinan bahwa meski sekarang ia tinggal di panti, tidak pernah mendapat kasih sayang orang tua sejak kecil, mendapatkan *bullying* dari teman-temannya, ia meyakini bahwa suatu saat di satu masa ia akan bahagia.

Berdasarkan kerangka berfikir indikator yang menunjukkan menurunnya resiliensi menurut Grotberg (dalam Dewi, 2004: 104) yaitu kendali emosi yang baik, mampu bangkit dari tekanan, lebih tenang dan bersemangat, memiliki empati kepedulian terhadap diri sendiri dan orang lain, mampu memilih menghadapi masalah daripada mengabaikannya. Hal tersebut sejalan dengan pengungkapan klien pada saat penyampaian kesan dan pesan:

1. DK, menyampaikan bahwa selama sesi konseling DK merasa lebih lega karena ada sosok yang mau mendengarkan keluh kesahnya tanpa harus memberikan penilaian buruk kepadanya. DK juga merasa ada sosok yang mengapresiasi bakat dan kegemarannya. Karena hal tersebut DK merasa lebih bersemangat untuk meraih cita-citanya.
2. SA, menyampaikan bahwa saat awal konseling ia masih malu-malu dan sulit untuk menyampaikan apa yang ia rasakan. Namun seiring berjalannya waktu ia mampu menyampaikan apa yang mengganjal di hatinya. Setelah disampaikan SA mengaku merasa lebih lega dan lebih tenang terlebih ketika mengingat ibunya. SA juga mengaku akan berusaha untuk bangkit dari perkataan-perkataan negatif teman-temannya.
3. ET, menyampaikan bahwa ia bukan tipe orang yang mudah untuk menceritakan permasalahannya pada orang lain. Namun pada sesi konseling

ini ET banyak belajar mengenai pentingnya mengungkapkan permasalahan pada orang yang tepat sehingga masalah mampu tertangani dengan baik. Dan pada sesi konseling selama 3 pertemuan ET berhasil menceritakan apa yang menekan hidupnya selama ini. Setelah sesi konseling selesai, ET mengemukakan bahwa perasaannya lebih tenang, bahwa setiap apa yang terjadi datangnya dari Allah sehingga dari setiap hal tersebut tentu akan ada hikmahnya. ET juga menjadi semakin lebih percaya diri, tidak terlalu memikirkan hal-hal negatif yang dibicarakan oleh teman-temannya pada dirinya.

4. AB, menyampaikan bahwa setelah melaksanakan konseling individual selama 3 sesi, AB merasa lebih lega karena ada teman berbagi. Setelah sesi konseling, AB juga akan lebih berusaha memaafkan orang-orang yang pernah menyakitinya agar hatinya lebih tenang. AB mempercayai bahwa setelah ia berhasil memaafkan maka hatinya akan lebih lega. AB juga mengaku lebih bersemangat dalam menjalani kegemaran dan kemampuannya dalam memasak.
5. ND, menyampaikan bahwa setelah melaksanakan sesi konseling ia banyak belajar untuk berani berbicara dengan orang lain. ND mengaku orang yang sangat tertutup dan pendiam ketika belum begitu mengenal. Namun saat sesi konseling individual ND berani menyampaikan apa yang dirasakan dan hal tersebut mampu membuatnya lega dan tenang. ND mengaku lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya. ND akan lebih berusaha untuk dekat dan mengutarakan apa yang dirasakan pada orang yang tepat sehingga masalah yang terjadi mampu terselesaikan dengan baik.

Dari ungkapan setiap klien di atas menunjukkan bahwa setiap klien memiliki perubahan-perubahannya masing-masing dan mengalami peningkatan terhadap indikator resiliensi dalam diri seseorang.

Teknik *self-talk* efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal ini disebabkan karena tercapainya tujuan teknik *self-talk* dalam membantu subjek untuk berdialog kepada diri sendiri sebagai perenungan dan pemahaman dalam rangka pengentasan masalah yang

tengah dihadapi, memiliki kebiasaan *self-talk* positif terhadap diri sendiri agar subjek mampu membuang informasi negatif yang ada dalam pikirannya, dapat menyaring segala sesuatu yang didengarnya, memotivasi diri untuk lebih meningkatkan diri, mengarahkan diri dalam melakukan hal-hal yang sifatnya positif.

Tujuan lain yang tercapai ialah subjek mampu menerapkan kalimat-kalimat *self-talk* positif terhadap dirinya sendiri, mampu mengubah persepsi yang buruk terhadap diri sendiri menjadi persepsi yang lebih baik, serta dapat menumbuhkan keyakinan diri bahwa dirinya pasti mampu melewati segala tekanan ataupun permasalahan dalam hidupnya dengan cara yang benar.

Didukung dengan hasil observasi setelah konseling individual terlaksana bahwa beberapa klien ketika berkumpul dengan teman-temannya sebelum pelaksanaan konseling mudah tersinggung dan mudah terpancing emosinya ketika berhadapan dengan teman-temannya, namun setelah pelaksanaan konseling klien yang sebelumnya mudah marah menjadi lebih tenang dan lebih mampu mengontrol emosi ketika berbicara atau berkumpul dengan teman-temannya. Klien yang sebelumnya sering terlihat murung dan tidak bersemangat, setelah pelaksanaan konseling terlihat lebih bahagia dan sering tersenyum. Beberapa klien yang ketika ada masalah lebih sering marah dan meninggalkan teman-temannya, setelah pelaksanaan konseling klien tersebut lebih memilih membicarakan masalah tersebut dengan lawan bicaranya daripada langsung meninggalkan. Yang pada akhirnya ketika masalah-masalah sepele tidak tertangani dengan baik maka akan memunculkan masalah-masalah lain yang lebih besar.

Temuan empiris yang dilakukan peneliti berdasarkan data yang diperoleh dari data *pretest* dan *posttest* terlihat adanya peningkatan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan sebelum pelaksanaan konseling individual dengan setelah pelaksanaan konseling individual menggunakan teknik *self-talk*. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari *pretest* dan hasil *posttest*, terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah di berikan konseling individual yaitu sebesar 19,2 yang awalnya pada *pretest* rata-rata nilai skor sebesar 98,6,

kemudian setelah diberikan konseling individual dengan menggunakan teknik *self-talk* rata-ratanya menjadi 117,8. Dari hasil uji hipotesis berdasarkan penghitungan uji *paired sample t-test* menggunakan SPSS diketahui nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,003. Diketahui $0,003 < 0,05$, maka H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan sebelum dan sesudah pemberian konseling individual. Sehingga kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* berdayaguna untuk meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa masalah resiliensi rendah yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan dapat ditingkatkan dengan pemberian konseling individual dengan menggunakan teknik *self-talk*. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* berdayaguna dalam membantu meningkatkan kemampuan resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Kesimpulan tersebut dapat dibuktikan dengan membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest*. Dari data *pretest* menghasilkan nilai skor rata-rata 98,6 dan dari data *posttest* menghasilkan nilai skor rata-rata 117,8. Hasil skor rata-rata *pretest* ke *posttest* mengalami peningkatan sebanyak 19,2. Hasil uji hipotesis diketahui nilai *sig. (2-tailed)* adalah 0.003. Karena nilai *sig. (2-tailed)* $0.003 < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil resiliensi *pretest* dengan *posttest* yang artinya kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* berdayaguna dalam meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

B. Saran

1. Bagi Konselor atau Pekerja Sosial

Penelitian yang diselenggarakan di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta terbukti efektif. Peneliti menganjurkan kepada pekerja sosial dalam naungan Dinas Sosial yang bertugas di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta untuk melanjutkan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dengan perencanaan yang lebih baik.

2. Bagi Remaja Penerima Manfaat

Remaja yang tinggal di panti asuhan dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan konseling yang diberikan oleh Dinas Sosial Kota Surakarta.

Remaja juga diharapkan mampu mengaplikasikan *self-talk* positif dalam kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan panti asuhan, sekolah, maupun dalam lingkungan masyarakat.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan peneliti lain sebagai acuan dalam penelitian yang berkaitan dengan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan serta pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self-talk*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. 2004. *Acuan Pelayanan Sosial Anak di Panti Sosial Asuhan Anak*. Jakarta: Departemen Sosial Republik Indonesia.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Fransisca. 2004. "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Depresi Pada Perempuan Pasca Pengangkatan Payudara (MASTEKTOMI)" dalam *Jurnal Psikologi Volume 2 Nomer 2*. Universitas Tarumanegara.
- Earvolino dan Ramirez. 2007. "Resilience: A Concept Analysis" dalam *Journal Nursing Forum Volume 42 Nomer 2*.
- Erford, Bradley T, et al. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor: Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Hendriani, Wiwin. 2018. *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Hidayati, Wiji, Sri Purnami. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Teras.
- Hurlock. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Isaacson, B. 2002. *Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young People: A Research Paper*.
- Latipun. 2010. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mardalis. 2006. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Martono, Nanang. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maston, Jhonny L & Thomas H. Ollendick. 1988. *Enhancing Children's Sosial Skill: Assessment and Training*. New York: Pergamon Press.
- McCubbin. 2001. *Chalange to The Definition of Resilience*. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.
- Mujib, Abdul dan Jusuf Mudzakir. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurihsan, Ahmad Juntika. 2012. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Editama.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Layanan Konseling Perorangan*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno. 2005. *Konseling Perorangan*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2013. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rahman S, Hibana. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Reveich, K dan Shatte, A. 2002. *The Resilience Actor: Seven Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House.
- Rohn, Jim. 2011. *Dahyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.
- Schoon, Ingrid. 2006. *Risk and Resilience:Adaptation in Changing Times*. New York: Cambridge University Press.

- Severin, Werner J dan James W. Tankard. 2005. *Teori Komunikasi, Sejarah, Metode, & Terpaan di Dalam Media Massa*. Jakarta: Kecana Prenada Media Grup.
- Shochib, Mochtar. 2006. *Pola Asuh Orang Tua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan, Willis S. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tanzeh, Ahmad. 2011. *Metotologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Teras.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. 2006. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yusuf, A.Muri. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zolkozki, S.M dan Lyndal M.B. 2012. “*Resilience in Children and Youth: A Review*” dalam *Journals Children and Youth Services Review* Volume 34 Nomer 3, Halaman 2295–2303.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

Isilah Identitas Anda

Nama :
Tingkat Pendidikan :
Usia :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

1. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan anda dengan memberi tanda centang (√) pada :

SS : Bila anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut

S : Bila anda setuju dengan pernyataan tersebut

TS : Bila anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Bila anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, seluruh identitas jawaban anda terjamin kerahasiaannya.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengatasi perasaan sedih, panik, dan putus asa yang disebabkan sulitnya hidup yang saya alami				
2	Saya berusaha tenang agar dapat menyesuaikan diri dari situasi yang menekan				
3	Saya tahu kemana harus bercerita pada saat berada pada situasi yang menekan				
4	Saya cepat pulih dari kesedihan yang disebabkan oleh situasi menekan				
5	Saya memahami bahwa setiap tekanan dalam hidup saya saat ini adalah takdir dari Tuhan				

6	Saya bisa memahami ketika teman saya sangat terpukul saat mereka mengalami suatu permasalahan atau tekanan hidup				
7	Saya percaya bahwa saya orang yang kuat dalam menghadapi masalah dan tekanan				
8	Apapun kondisi / permasalahan yang saya hadapi saya mampu berusaha yang terbaik				
9	Saya mampu bertindak berdasarkan firasat atau naluri pada saat tertekan				
10	Saya berusaha kuat untuk mencapai tujuan saya meskipun setelah terjadi masalah berat dalam hidup				
11	Saya larut dalam kesedihan dengan waktu yang lama ketika saya menghadapi tekanan				
12	Hidup saya tidak nyaman karena masalah yang terjadi dalam hidup saya saat ini				
13	Pikiran saya kacau setelah masalah datang bertubi-tubi				
14	Apapun alasannya saya tidak mau lagi masalah di masa lalu menimpa hidup saya				
15	Tekanan dalam hidup membuat saya kurang peka terhadap masalah yang saya hadapi				
16	Saya pura-pura bersimpati pada orang lain				
17	Hidup saya tidak tenang jika tetap tinggal di panti asuhan tanpa orang tua				
18	Saya meragukan kemampuan saya untuk menyelesaikan masalah				
19	Setiap permasalahan yang hadir adalah suatu musibah bagi saya				
20	Saya patah semangat meraih masa depan dengan kondisi saya tinggal di panti asuhan saat ini				

21	Saya mampu mengontrol emosi dalam situasi tertekan				
22	Saya tetap tenang walaupun mengalami tekanan selama berada di panti asuhan				
23	Saya tahu apa yang harus saya lakukan ketika terjadi masalah dalam hidup saya				
24	Saya mampu menjalani kehidupan seperti biasanya setelah mengalami permasalahan				
25	Saya mampu bertindak cepat dalam situasi tertekan				
26	Saya membantu menyelesaikan permasalahan teman saya karena saya ikut sedih orang lain menderita				
27	Saya bangga terhadap kemampuan saya untuk kembali bangkit dari keterpurukan akibat tekanan				
28	Kemampuan saya menyelesaikan permasalahan yang lalu membantu saya untuk lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang sama di masa yang akan datang				
29	Saya berani melawan rasa takut saat terjadi masalah dalam hidup				
30	Saya yakin bisa mewujudkan cita-cita saya walaupun saya terkena dampak permasalahan terberat di masa lalu				
31	Saya ketakutan jika teringat permasalahan yang pernah saya alami di masa lalu				
32	Tekanan yang saya alami membuat hidup saya cemas				
33	Saya ragu bahwa setiap masalah ini ada hikmahnya				
34	Saya merasa putus asa setelah keharusan tinggal di panti asuhan datang menimpa saya				

35	Tinggal di panti asuhan membuat saya lemah dalam membuat keputusan				
36	Saya tidak peduli orang lain menderita				
37	Saya ragu apakah saya bisa menyelesaikan permasalahan dan tekanan kembali				
38	Permasalahan hidup membuat saya lambat dalam berfikir				
39	Tinggalnya saya di panti asuhan membuat saya jauh dari masa depan				
40	Tinggal di panti asuhan membuat harapan saya hilang untuk mencapai tujuan saya				
41	Saya cepat kembali melakukan aktivitas sehari-hari setelah mengalami permasalahan bahkan yang berat sekalipun				
42	Kemampuan saya menyelesaikan permasalahan yang ada membantu saya dalam menghadapi dampak dari permasalahan tersebut				
43	Saya berharap bisa tetap kuat jika suatu saat tekanan yang saya hadapi lebih berat daripada saat ini				
44	Permasalahan yang saya alami saat ini menyadarkan saya akan pentingnya memahami dan membantu sesama				
45	Saya merasa ragu dengan kekuasaan Tuhan yang menyebabkan setiap permasalahan dalam hidup saya bisa terjadi				
46	Semangat saya mengendur setelah tinggal di panti asuhan				
47	Saya cenderung memikirkan perasaan saya sendiri daripada harus memikirkan perasaan orang lain				

48	Saya merasa sulit mencapai cita-cita saya dengan melihat tekanan yang menimpa saya saat ini dan dalam kondisi hidup di panti asuhan				
49	Saya ikhlas menerima setiap permasalahan dan tekanan hidup yang terjadi				
50	Saya bisa merasakan apa yang dialami orang lain ketika dihadapkan pada cobaan				
51	Tuhan tidak adil memberikan permasalahan pada saya				
52	Permasalahan di masa yang lalu membuat saya lemah tak berdaya				
53	Saya sulit merasakan emosi orang lain				
54	Saya takut menghadapi hari esok setelah mengalami suatu permasalahan				
55	Saya cuek jika orang lain memiliki masalah, yang penting saya baik-baik saja				
56	Saya paham seluk beluk setiap permasalahan yang hadir dalam hidup saya				
57	Setiap tekanan dalam hidup hadir untuk mendewasakan				
58	Saya kurang begitu peduli dengan setiap permasalahan yang terjadi dalam hidup saya				
59	Hidup tidak adil karena memberikan saya ujian yang berbeda dari teman-teman saya				

Lampiran 2

Data Try Out Skala Resiliensi

N	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	p23	p24	p25	p26	p27	p28	p29	p30
1	3	4	2	3	4	1	4	2	3	4	3	4	2	3	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	2	4
2	1	3	1	2	2	1	1	1	2	4	1	4	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	3	2	4	1	1	1	1	2
3	1	3	1	2	1	2	2	2	1	4	1	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	4	2	4	1	2
4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
5	2	4	2	3	1	4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	1	4	1	3	2	3
6	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4
7	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	1	2	1	3	3	4	3	3	4	3	4	2	1
8	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2
9	4	4	3	3	4	2	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3
10	3	1	3	2	4	1	4	2	3	4	3	2	3	2	4	4	1	2	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	1	2
11	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	2	3	1	1	2	3	2	3	1	4	4	2	3
12	3	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3	4	1	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2
13	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3
14	2	4	2	2	3	2	1	2	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2
15	4	4	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	2
16	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	3	1	2	3
17	1	4	2	2	1	2	2	2	2	3	1	4	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2
18	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2
19	2	3	2	2	2	4	1	2	3	4	2	3	2	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2
20	2	3	2	3	4	3	2	1	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	2	3
21	3	2	2	4	4	2	2	1	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	3	3	1	4
22	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	1
23	4	4	2	3	4	2	3	1	3	3	4	4	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3
24	4	3	2	2	3	2	1	2	2	4	4	3	2	2	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2
25	3	4	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	4	4	2	4	3	3	2	3
26	2	3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3	3	4	2	3
27	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	4	3	2	1	2
28	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3
29	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3
30	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	1	1	2
31	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	2

N	p31	p32	p33	p34	p35	p36	p37	p38	p39	p40	p41	p42	p43	p44	p45	p46	p47	p48	p49	p50	p51	p52	p53	p54	p55	p56	p57	p58	p59
1	3	4	1	2	1	3	4	3	3	4	3	1	3	4	2	3	1	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	2
2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	3	4	1	2	3	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2
3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	3	3	1	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2
4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3
5	2	2	2	2	4	1	2	4	2	4	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	2	3	1	1	2	1	2	2	2
6	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1
7	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
8	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1
9	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1
10	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	2	4	1	2	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	1
11	1	2	3	2	2	4	2	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2
12	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	1
13	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2
14	1	2	3	4	2	3	1	4	2	3	2	4	1	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	1	2	3	1	2
15	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1
16	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2
17	1	2	2	3	1	2	2	4	1	4	1	2	1	1	3	2	4	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1
18	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
19	2	3	2	2	2	2	1	3	2	4	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2
20	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
21	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2
22	2	2	1	3	2	2	2	4	2	3	4	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
23	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	3	2
24	1	3	2	2	2	2	1	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	1	3
25	2	2	2	2	1	3	2	4	3	3	4	3	2	4	1	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
26	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2
27	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2
28	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
29	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2
30	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1
31	2	2	2	2	1	2	2	4	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2

Output Uji Validitas dan Reliabilitas

A. Uji Validitas

No Item	Nilai r hitung	Nilai r tabel = 0,367	Nilai α = 0,05	Keputusan
1	,489**	0,367	0,05	Valid
2	,028	0,367	0,05	Tidak Valid
3	,550**	0,367	0,05	Valid
4	,386**	0,367	0,05	Valid
5	,516**	0,367	0,05	Valid
6	-,134	0,367	0,05	Tidak Valid
7	,596**	0,367	0,05	Valid
8	-,222	0,367	0,05	Tidak Valid
9	,409**	0,367	0,05	Valid
10	-,027	0,367	0,05	Tidak Valid
11	,546**	0,367	0,05	Valid
12	,090	0,367	0,05	Tidak Valid
13	,550**	0,367	0,05	Valid
14	,395**	0,367	0,05	Valid
15	,596**	0,367	0,05	Valid
16	,654**	0,367	0,05	Valid
17	-,053	0,367	0,05	Tidak Valid
18	-,148	0,367	0,05	Tidak Valid
19	,409**	0,367	0,05	Valid
20	,389**	0,367	0,05	Valid
21	,672**	0,367	0,05	Valid
22	,638**	0,367	0,05	Valid
23	,496**	0,367	0,05	Valid
24	,475**	0,367	0,05	Valid
25	,086	0,367	0,05	Tidak Valid
26	,368**	0,367	0,05	Valid
27	,476**	0,367	0,05	Valid
28	,407**	0,367	0,05	Valid
29	,044	0,367	0,05	Tidak Valid
30	,375**	0,367	0,05	Valid
31	,661**	0,367	0,05	Valid
32	,624**	0,367	0,05	Valid
33	,386**	0,367	0,05	Valid
34	-,050	0,367	0,05	Tidak Valid
35	,401**	0,367	0,05	Valid
36	,448**	0,367	0,05	Valid

37	,568**	0,367	0,05	Valid
38	-,244	0,367	0,05	Tidak Valid
39	,485**	0,367	0,05	Valid
40	-,095	0,367	0,05	Tidak Valid
41	,408**	0,367	0,05	Valid
42	,399**	0,367	0,05	Valid
43	,597**	0,367	0,05	Valid
44	,404**	0,367	0,05	Valid
45	-,065	0,367	0,05	Tidak Valid
46	,446**	0,367	0,05	Valid
47	,122	0,367	0,05	Tidak Valid
48	,507**	0,367	0,05	Valid
49	-,095	0,367	0,05	Tidak Valid
50	,518**	0,367	0,05	Valid
51	,676**	0,367	0,05	Valid
52	,195	0,367	0,05	Tidak Valid
53	,531**	0,367	0,05	Valid
54	,059	0,367	0,05	Tidak Valid
55	,624**	0,367	0,05	Valid
56	,615**	0,367	0,05	Valid
57	,105	0,367	0,05	Tidak Valid
58	,613**	0,367	0,05	Valid
59	-,127	0,367	0,05	Tidak Valid

B. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,954	40

Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Isilah Identitas Anda

Nama :
 Tingkat Pendidikan :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Tanggal Lahir :

Petunjuk Pengisian Kuisisioner

3. Isilah identitas anda pada tempat yang telah disediakan
4. Bacalah setiap pernyataan berikut dengan sebaik-baiknya dan pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan anda dengan memberi tanda centang (√) pada :
 SS : Bila anda sangat setuju dengan pernyataan tersebut
 S : Bila anda setuju dengan pernyataan tersebut
 TS : Bila anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut
 STS : Bila anda sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut
5. Anda tidak perlu ragu dalam memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya, seluruh identitas jawaban anda terjamin kerahasiaannya.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mampu mengatasi perasaan sedih, panik, dan putus asa yang disebabkan sulitnya hidup yang saya alami				
2	Saya tahu kemana harus bercerita saat berada pada situasi yang menekan				
3	Saya percaya pada kemampuan diri untuk mampu bangkit dari kesedihan yang disebabkan oleh tekanan dalam hidup				
4	Saya memahami sebab dari setiap tekanan dan permasalahan yang terjadi dalam hidup saya saat ini				
5	Saya tidak membutuhkan waktu yg lama untuk bangkit dari keterpurukan				

6	Saya berani menghadapi setiap permasalahan daripada memilih mengabaikan setiap permasalahan				
7	Saya sering larut dalam kesedihan ketika saya mengalami suatu tekanan				
8	Berbagai masalah yang datang membuat pikiran saya kacau				
9	Saya kurang percaya pada kemampuan diri saya sendiri ketika menyelesaikan suatu masalah				
10	Saya sulit memahami alasan setiap permasalahan dan tekanan muncul dalam hidup saya				
11	Saya kurang peduli pada perasaan orang lain				
12	Saya lebih memilih mengabaikan masalah daripada menghadapinya namun salah langkah				
13	Saya patah semangat meraih masa depan dengan kondisi saya tinggal di panti asuhan saat ini				
14	Saya mampu mengendalikan emosi dalam situasi tertekan				
15	Saya tetap tenang saat menghadapi tekanan dalam kondisi apapun				
16	Saya memikirkan solusi dengan mempertimbangkan banyak hal ketika terjadi masalah dalam hidup				
17	Saya mampu menjalani kehidupan seperti biasanya setelah mengalami permasalahan				
18	Saya membantu menyelesaikan permasalahan teman saya karena saya ikut sedih orang lain menderita				
19	Saya menceritakan permasalahan saya kepada orang yang saya percaya dengan harapan saya mampu pulih lebih cepat dari permasalahan tersebut				

20	Kemampuan saya menyelesaikan permasalahan yang lalu membuat saya lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang sama di masa yang akan datang				
21	Saya yakin bisa mewujudkan cita-cita saya walaupun saya terkena dampak permasalahan terberat di masa lalu				
22	Saat tertekan, saya melampiaskan marah saya pada orang lain yang tidak terlibat dalam permasalahan saya				
23	Tekanan yang saya alami membuat hidup saya cemas				
24	Saya kesulitan dalam mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap masalah yang terjadi dalam hidup saya				
25	Tinggal di panti asuhan membuat saya lemah dalam membuat keputusan				
26	Saya tidak peduli orang lain menderita				
27	Saya ragu apakah saya bisa menyelesaikan permasalahan dan tekanan kembali				
28	Selama di panti, saya selalu mencemaskan masa depan saya				
29	Saya ikhlas menerima setiap permasalahan dan tekanan hidup yang terjadi				
30	Saya mampu memahami setiap akibat dari suatu permasalahan yang terjadi dalam hidup saya				
31	Saya yakin bisa tetap kuat jika suatu saat tekanan yang saya hadapi lebih berat daripada saat ini				
32	Permasalahan yang saya alami saat ini menyadarkan saya akan pentingnya memahami dan membantu sesama				
33	Saya merasa tidak mampu mengoptimalkan kemampuan saya selama tinggal di panti				

34	Saya sulit mencapai cita-cita saya dengan kondisi saya berada di panti asuhan				
35	Saya bisa merasakan apa yang dialami orang lain ketika dihadapkan pada cobaan				
36	Menurut saya, Tuhan tidak adil dalam memberikan permasalahan pada saya				
37	Saya sulit merasakan emosi orang lain				
38	Saya tidak peduli terhadap masalah orang lain, yang penting saya baik-baik saja				
39	Saya selalu bisa memahami sebab utama dari permasalahan yang terjadi dalam hidup saya				
40	Saya kurang begitu memahami alasan mengapa setiap permasalahan muncul dalam hidup saya				

Lampiran 6

Output Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,197	5	,200*	,943	5	,685
Posttest	,239	5	,200*	,947	5	,716
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Output Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	2,954	1	3	,184
	Based on Median	1,800	1	3	,272
	Based on Median and with adjusted df	1,800	1	2,000	,312
	Based on trimmed mean	2,870	1	3	,189
Posttest	Based on Mean	,374	1	3	,584
	Based on Median	,004	1	3	,952
	Based on Median and with adjusted df	,004	1	2,000	,954
	Based on trimmed mean	,305	1	3	,619

Lampiran 7

Uji Hipotesis dengan Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	98,60	5	2,302	1,030
	Post Test	117,80	5	7,791	3,484

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	5	,566	,320

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-19,200	6,760	3,023	-27,594	-10,806	-6,351	4	,003

MODUL

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA
DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA**



Disusun Oleh :

Sella Wanda Pratama

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
2020**

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*
DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI REMAJA
DI PANTI ASUHAN PAMARDI YOGA SURAKARTA**

A. LATAR BELAKANG

Kemampuan seseorang untuk kembali pulih dan bangkit dari suatu tekanan disebut resiliensi. Dengan kemampuan resiliensi yang baik seseorang mampu menjalani proses perkembangan dalam kehidupannya dengan cukup baik. Tekanan dalam hidup dan masalah yang dihadapi remaja yang tinggal di panti asuhan dengan kondisi yang jauh dari keluarga dan bahkan sudah tidak memiliki keluarga, menyebabkan banyak dari mereka kurang mampu bertahan dan berjuang dalam menjalani hidup.

Upaya peningkatan resiliensi remaja panti asuhan dapat dilakukan melalui pendekatan eksternal dan pendekatan internal. Pada penelitian kali ini, peneliti ingin mengetahui apakah kegiatan konseling individual dengan teknik *self-talk* mampu untuk meningkatkan resiliensi remaja di panti asuhan. *Self-talk* bekerja dengan membangun pondasi dan kekuatan yang kokoh dalam diri setiap remaja yang tinggal di panti asuhan.

Dengan kondisi kurangnya dukungan eksternal yang di dapat oleh remaja yang tinggal di panti asuhan baik dari orang tua maupun lingkungan, maka *self-talk* dirasa penting agar kekuatan dapat muncul dari dalam diri remaja itu sendiri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengevaluasi layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Metode yang digunakan dalam layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* adalah penjelasan konselor (ceramah), diskusi, mendengarkan motivasi dan pemberian pekerjaan rumah.

B. TUJUAN

Tujuan pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* ini yaitu:

1. Membantu remaja dalam mengatur setiap emosi yang dirasakan

2. Membantu remaja dalam mengendalikan setiap keinginan dan dorongan yang muncul
3. Menumbuhkan perilaku optimisme
4. Memunculkan kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri
5. Mampu mengetahui sebab akibat dari setiap permasalahan yang dihadapi
6. Membantu remaja untuk memiliki kemampuan cepat bangkit dalam menghadapi setiap permasalahan

C. LANGKAH KEGIATAN

Konseling Individual dengan teknik *self-talk* ini terdiri dari empat langkah penting, yaitu :

1. Menemukan sisi negatif yang mengganggu dari dalam diri klien serta menuliskannya.
2. Meninjau catatan yang telah dibuat klien.
3. Mengembangkan *counters* atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya yang tidak sesuai dengan diri klien
4. Klien berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur.

D. PESERTA

Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan resiliensi rendah.

E. METODE

Metode yang digunakan dalam konseling individual dengan teknik *self-talk* adalah.

1. Mencatat dan menganalisis pikiran-pikiran negatif yang mengakibatkan seseorang memiliki resiliensi yang rendah ketika menjalani kehidupannya.
2. Konselor memeriksa dengan meninjau catatan yang telah dibuat klien.
3. Setelah klien menyadari alasan ia memiliki pikiran negatif yang telah tertulis dalam catatan, konselor dapat membantu klien untuk mengembangkan *counters*

4. Klien berbicara pada diri sendiri sepanjang hari secara teratur untuk mengevaluasi apa yang telah dilakukan.

F. KONSELOR

Konselor yang berwenang melakukan konseling individual dalam teknik ini adalah:

1. Minimal berpendidikan terakhir Sarjana
2. Memiliki ijazah Sarjana dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam/Psikologi.
3. Berpengalaman sebagai konselor/psikolog dan sudah diakui kompetensinya.
4. Berpengalaman dalam melaksanakan pelatihan baik individual maupun kelompok.
5. Mampu dan menguasai konseling individual menggunakan teknik *self-talk*.

G. ALOKASI WAKTU

Waktu secara keseluruhan untuk menyelenggarakan Konseling Individual dengan Teknik *Self-talk* adalah kurang lebih 60 menit setiap sesi.

H. WAKTU PEMBERIAN TINDAKAN

1. Pelaksanaan : Selama 3 hari
2. Waktu : 60 menit/pertemuan
3. Tempat : Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta
4. Fasilitas :
 - a. Media yang digunakan : Kertas, Bolpoin
 - b. Setting ruang : Berada di ruang belajar di panti asuhan pamardi yoga surakarta. Konseling dilakukan konselor dan klien secara bergantian sesuai dengan waktu yang telah disepakati.

JADWAL KEGIATAN
KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *SELF-TALK*

1. 14 September 2020

TAHAPAN	TOPIK	KEGIATAN	PJ	WAKTU
Persiapan	-	Menyiapkan setting ruang	Peneliti	10'
		Menyiapkan absensi		
		Menyiapkan media kertas dan bolpoin		
Awal	Pembukaan	Mengucap salam	Konselor	1'
		Menjalin komunikasi		5'
		Menjelaskan pelaksanaan konseling		2'
		Menjelaskan peraturan selama konseling		2'
		Pengisian <i>pretest</i>		15'
	Kenyamanan	Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam konseling, sehingga klien bisa terbuka, tidak ragu dan tidak takut.		5'
		Identifikasi		Identifikasi masalah
Inti	Materi	Klien secara bebas mengutarakan masalah yang berkaitan dengan resiliensi yang dimiliki serta penyebab resiliensi rendah.	Konselor	15'
		Penjelasan tentang pengertian, gejala dan dampak resiliensi rendah		15'
		Memberikan penjelasan alternatif bantuan dengan meningkatkan		10

		<i>self-talk</i> dan tugas rumah pembuatan <i>counters</i>		
Pengakhiran	Kesan dan Pesan	Penyampaian pesan dan kesan selama melakukan konseling individual.	Konselor	5'

2. 15 September 2020

TAHAPAN	TOPIK	KEGIATAN	PJ	WAKTU
Persiapan	-	Menyiapkan setting ruang	Peneliti	10'
		Menyiapkan absensi		
		Menyiapkan media kertas dan bolpoin		
Awal	Pembukaan	Mengucap salam	Konselor	1'
		Menjalin komunikasi		5'
		Menjelaskan pelaksanaan konseling		2'
		Menjelaskan peraturan selama konseling		2'
	Kenyamanan	Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam konseling, sehingga klien bisa terbuka, tidak ragu dan tidak takut.		5'
Inti	Materi	Mengumpulkan lembar pekerjaan rumah (Membuat <i>Counters</i>)	Konselor	10'
		Analisis <i>Counters</i> apakah sudah sesuai dengan pikiran-pikiran positif dan negatif dalam diri klien		25'

		Memberikan arahan pengaplikasian <i>Counters</i>		15'
Pengakhiran	Kesan pesan	Penyampaian pesan dan kesan selama melakukan konseling individual	Konselor	5'
	Kegiatan lanjutan	Menjelaskan kegiatan selanjutnya		5'
	Salam	Diakhiri dengan salam		2'

3. 21 September 2020

TAHAPAN	TOPIK	KEGIATAN	PJ	WAKTU
Persiapan	-	Menyiapkan setting ruang	Peneliti	10'
		Menyiapkan absensi		
		Menyiapkan media kertas dan bolpoin		
Awal	Pembukaan	Mengucap salam	Konselor	2'
		Menjelaskan pelaksanaan konseling		5'
	Kenyamanan	Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam kegiatan konseling, sehingga klien bisa terbuka, tidak ragu dan takut.		5'
		Membangun kontak (Menanyakan kabar, kondisi, dan sebagainya)		5'
Inti	Materi	Membahas dan menegaskan kembali hasil evaluasi pertemuan sebelumnya	Konselor	15'
		Konselor dan klien memeriksa dengan meninjau catatan atau		20'

		<i>counters</i> yang telah diaplikasikan klien apakah klien merasakan keefektifannya		
Pengakhiran	Kesan dan pesan	Penyampaian pesan dan kesan selama melakukan konseling individual	Konselor	5'
	Penutup	Pengisian <i>posttest</i>		15'
		Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling individual telah selesai dan mengucapkan terimakasih atas kerjasama klien		5'
	Salam	Diakhiri dengan doa dan salam		2'

JOB DESCRIPTION

TUGAS	DESKRIPSI
Konselor	<ul style="list-style-type: none">• Memberikan tindakan dan memberikan Konseling Individual
Peneliti	<ul style="list-style-type: none">• Memastikan klien siap mengikuti konseling individual• Memastikan bahwa semua peralatan yang dibutuhkan dalam proses konseling lengkap• Memastikan bahwa konseling berjalan sesuai jadwal yang sudah dibuat• Menyiapkan skala resiliensi dan peralatan menulis• Menyiapkan lembar daftar hadir• Menciptakan suasana menyenangkan, nyaman dan kondusif• Menyiapkan snack untuk konselor dan klien• Mengambil foto pada saat proses konseling

PEMBERIAN SALAM DAN DOA

Salam diberikan konselor pada saat memulai konseling individual. Setelah salam diucapkan, dilanjutkan dengan berdoa. Berdoa ditujukan agar konselor dan klien siap untuk melakukan aktivitas, dan mengingat bahwa kelancaran aktivitas yang dilakukan tidak terlepas dari kehendak Tuhan yang Maha Esa.

1. Tujuan

- Konseling individual berjalan dengan lancar dan kondusif
- Membangun kenyamanan antara konselor dan klien

2. Waktu

- 5 menit

3. Prosedur

- Konselor mengucapkan salam kepada klien
- Konselor menanyakan kondisi kesehatan dan perasaan klien
- Kemudian konselor memimpin untuk mengawali konseling dengan mengucap basmalah agar diberikan kelancaran dalam proses konseling individual.

TUJUAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Tujuan

- Resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami peningkatan yang lebih baik
- Remaja dengan resiliensi rendah mampu mengungkapkan apa yang ada dalam hati dan pikirannya secara terbuka
- Menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan selama konseling individual
- Klien memiliki pondasi dasar yang berasal dari sisi kognitifnya

2. Waktu

- 5 menit

3. Metode

- Penjelasan Konselor

4. Prosedur :

- Konselor menjelaskan secara singkat tujuan konseling untuk terciptanya keterbukaan dan terselesaikannya masalah klien
- Konselor mengungkapkan harapan konselor kepada klien bahwa setelah mengikuti konseling individual klien dapat mengaplikasikan hasilnya dalam kehidupan sehari-hari
- Konselor menjelaskan rangkaian aktivitas yang akan dilakukan selama konseling individual yang telah tertulis dalam *run down*
- Konselor menjelaskan kepada klien bahwa metode yang digunakan yaitu metode penjelasan dari konselor, diskusi, dan pemberian pekerjaan rumah
- Konselor menjelaskan tentang manfaat yang akan di peroleh klien apabila mengikuti setiap kegiatan konseling individual dengan baik.

PERATURAN DALAM KONSELING INDIVIDUAL

1. Tujuan

- Membuat komitmen selama proses konseling individual
- Klien memahami apa yang harus dilakukan agar proses konseling individual berjalan sesuai rencana

2. Waktu

- 5 menit

3. Metode

- Penjelasan konselor

4. Prosedur :

- Konselor menjelaskan satu persatu aturan konseling individual pada lembar tata tertib konseling yang terdiri dari:
 - a. Konseling individual dilakukan sesuai dengan waktu dan tanggal yang telah ditentukan
 - b. Konselor menjaga kerahasiaan klien
 - c. Konselor diharapkan berperan aktif dalam setiap sesi konseling
 - d. Konselor dan klien harus saling menghormati
 - e. Konselor memperhatikan penjelasan klien dan sebaliknya
 - f. Klien melakukan apa yang di instruksikan konselor
 - g. Tidak mengoprasikan *handphone*
- Konselor membuat kesepakatan secara lisan dengan klien atas peraturan konseling individual di atas

PEKERJAAN RUMAH MEMBUAT *COUNTERS*

1. Tujuan

- Jika dilaksanakan dengan baik dan benar akan menunjang keberhasilan teknik *self-talk* dalam sesi konseling individual
- Sebagai sarana klien untuk berdialog dengan diri sendiri sebagai bentuk perenungan dan pemahaman diri dengan maksud pengentasan masalah yang tengah dihadapi
- Klien mampu menjadikan *self-talk* sebagai salah satu kebiasaan dalam kehidupannya
- Klien lebih menghargai diri sendiri

2. Waktu

- 30 – 40 menit

3. Metode

- Pekerjaan Rumah

4. Prosedur :

- Konselor memberikan penjelasan kepada klien mengenai resiliensi rendah dan dampaknya saat ini dan masa yang akan datang
- Konselor memberikan penjelasan kepada klien mengenai *self-talk* sebagai upaya peningkatan resiliensi dalam diri remaja
- Konselor menjelaskan bahwa *counters* merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menggambarkan diri melalui sebuah tulisan
- Konselor memberikan gambaran mengenai *counters* dengan menuliskan kata-kata yang mudah dihafal dan efektif seperti: **“Saya Berharga”**, **“Hidup Saya Bermakna”**, **“Saya Hebat”**, **“Saya Sukses”**, **“Saya Bahagia”**, dan sebagainya.
- Konselor mengarahkan klien untuk membuat dan mengembangkan

counters positif sebagai bentuk “perlawanan” dari pikirann-pikiran negatif yang menyebabkan resiliensi klien rendah

- Pada sesi konseling selanjutnya konselor mengumpulkan lembar pekerjaan rumah klien yang berupa *counters* kemudian di analisisnya dengan klien dengan cara berdiskusi sampai *counters* dirasa layak
- Konselor memberikan arahan kepada klien untuk melakukan *self-talk* mandiri dengan *counters* yang telah dibuat selama satu minggu penuh. Konselor juga menjelaskan mengenai waktu dan tempat serta kondisi yang sesuai saat teknik *self-talk*.
- Pada sesi konseling ketiga klien menyampaikan pesan dan kesan setelah mengaplikasikan *counters* tersebut.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Kasus : Rendahnya Resiliensi Remaja di Panti Asuhan
2. Sasaran Layanan : Remaja
3. Penyelenggara : Konselor
4. Tugas Perkembangan : Terbentuknya resiliensi yang baik.
5. Materi Layanan 1 : Penjelasan tentang pengertian, gejala dan dampak
: resiliensi rendah
6. Sub Materi Layanan : Memberikan penjelasan alternatif bantuan dengan
: meningkatkan *self-talk*.
7. Bidang Bimbingan : Pribadi
8. Jenis Layanan : Konseling Perorangan/Individu
9. Fungsi Layanan : Pemahaman
10. Tujuan Layanan : Remaja memahami pentingnya resiliensi.
11. Sasaran Layanan : Remaja
12. Tahun/Waktu : 2020/ 1 x 60 menit
13. Uraian Kegiatan
 - a. Kegiatan 1 : Konselor mengunjungi klien
 - b. Kegiatan 2 : Melalui penjelasan konselor, remaja mampu
: mengungkapkan hambatannya, mampu memahami
: pentingnya resiliensi bagi kehidupannya.
 - c. Kegiatan 3 : Memberikan penjelasan alternatif bantuan dengan
: meningkatkan *self-talk* dan tugas rumah
: pembuatan *couunters*
14. Nilai-nilai yang Harus Dikembangkan :
 - a. Menyadari masalah berat dan tekanan dalam hidup
 - b. Memahami dampak resiliensi rendah
15. Metode : Penjelasan, dan Pemberian Tugas
16. Tempat : Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta
17. Pihak yang Diikutkan : Remaja Resiliensi Rendah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Kasus : Rendahnya Resiliensi Remaja di Panti Asuhan
2. Sasaran Layanan : Remaja
3. Penyelenggara : Konselor
4. Tugas Perkembangan : Terbentuknya resiliensi yang baik.
5. Materi Layanan 2 : Analisis *Counters*
6. Sub Materi Layanan : Arahan pengaplikasian *Counters*.
7. Bidang Bimbingan : Pribadi
8. Jenis Layanan : Konseling Perorangan/Individu
9. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
10. Tujuan Layanan : Remaja memahami dan mampu mengaplikasikan
: *self-talk*.
11. Sasaran Layanan : Remaja
12. Tahun/Waktu : 2020/ 1 x 60 menit
13. Uraian Kegiatan
 - a. Kegiatan 1 : Konselor mengunjungi klien
 - b. Kegiatan 2 : Konselor dan klien menganalisis *counters* yang
: telah dibuat klien sesuai tidaknya dengan pikiran
: positif dan negatif klien.
 - c. Kegiatan 3 : Konselor memberikan arahan pengaplikasian
: *Counters*
14. Nilai-nilai yang Harus Dikembangkan :
 - a. Mampu mengaplikasikan teknik *self-talk*
 - b. Resiliensi meningkat dengan teknik *self-talk*
15. Metode : Diskusi, Pemberian Tugas
16. Tempat : Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta
17. Penyelenggara : Konselor
18. Pihak yang Diikutkan : Remaja Resiliensi Rendah
19. Tindak Lanjut : Konseling individual

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL

1. Kasus : Rendahnya Resiliensi Remaja di Panti Asuhan
2. Sasaran Layanan : Remaja
3. Penyelenggara : Konselor
4. Tugas Perkembangan : Terbentuknya resiliensi yang baik.
5. Materi Layanan 3 : Evaluasi pelaksanaan *self-talk*.
6. Bidang Bimbingan : Pribadi
7. Jenis Layanan : Konseling Perorangan/Individu
8. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
9. Tujuan Layanan : Mengevaluasi pelaksanaan *self-talk*.
10. Sasaran Layanan : Remaja
11. Tahun/Waktu : 2020/ 1 x 60 menit
12. Uraian Kegiatan
 - a. Kegiatan 1 : Konselor mengunjungi klien
 - b. Kegiatan 2 : Konselor dan klien membahas dan menegaskan kembali hasil evaluasi pertemuan sebelumnya
 - c. Kegiatan 3 : Konselor dan klien memeriksa dengan meninjau catatan atau *counters* yang telah diaplikasikan klien selama satu minggu.
13. Nilai-nilai yang Harus Dikembangkan :
 - a. Mampu mengaplikasikan teknik *self-talk*
 - b. Resiliensi meningkat dengan teknik *self-talk*
14. Metode : Diskusi, Penjelasan
15. Tempat : Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta
16. Penyelenggara : Konselor
17. Pihak yang Diikutkan : Remaja Resiliensi Rendah
18. Tindak Lanjut : -

Dokumentasi



Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA SURAKARTA
DINAS SOSIAL

Jl. Slamet Riyadi No. 368 Telepon (0271) 734123 Fax (0271) 734123
E-mail : dinsosurakarta@gmail.com
SURAKARTA
57141

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4 / 5630 / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SURYANTO
N I P : 19630916 199303 1 006
Pangkat/Gol : Penata TK I (III/d)
Jabatan : Kepala Seksi Perlindungan Kesejahteraan Sosial Anak Integratif
Bidang Rehabilitasi dan Jaminan Sosial Dinas Sosial Kota
Surakarta

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Sella Wanda Pratama
NIM : 161221034
Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Benar yang tersebut namanya di atas telah melakukan penelitian di Panti Asuhan Pamardi Yoga Kota Surakarta, dengan Judul Penelitian " **Konseling Individual dengan Teknik Self-Talk dalam meningkatkan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga**" terhitung mulai tanggal 21 September 2020 s.d. 10 Oktober 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 19 Oktober 2020

A.n. KEPALA DINAS SOSIAL KOTA SURAKARTA
Kabid Rehabilitasi dan Jaminan Sosial
U.b. Kepala Seksi Perlindungan Kesejahteraan
Sosial Anak Integratif

Drs. SURYANTO
NIP. 19630916 199303 1 006






Daftar Hadir Kegiatan Konseling Individual

DAFTAR HADIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk menjadi subjek penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Sella Wanda Pratama

NIM : 161221034

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Dika Kurnawan	
2.	Shovi Amalia Agustina	
3.	Etika Triangga Wati	
4.	Agustina Budi S	
5.	Nacho Devountiy J-N-A	

Informed Consent



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774
Homepage : www.iain-surakarta.ac.id E-mail: fud@iain-surakarta.ac.id

INFORMED CONSENT

A. PENJELASAN KEGIATAN

Kepada Yth Pimpinan Panti Asuhan Pamardi Yoga
Di tempat

Selamat Pagi,

Saya Sella Wanda Pratama mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta akan mengadakan penelitian yang dilaksanakan dalam rangka tugas akhir penulisan skripsi. Adapun gambaran mengenai penelitian ini :

1. Tujuan kegiatan

Untuk mengevaluasi layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta.

2. Perlakuan terhadap subjek

Subjek akan menjalani proses konseling individual berupa wawancara dan observasi sesuai prosedur pelaksanaan konseling individual.

3. Lama kegiatan

Mengikuti jadwal kegiatan yang telah ditentukan.

4. Resiko

Dalam beberapa waktu akan meminta waktu Saudara/Saudari untuk melakukan intervensi.

5. Selama proses konseling berlangsung, saya meminta izin untuk mencatat data dan merekam suara yang akan digunakan untuk melengkapi bahan penelitian.

Kami berharap Saudara/Saudari bersedia untuk memberikan izin kepada saya untuk melakukan proses konseling individual di Panti Asuhan Pamardi Yoga Surakarta. Atas bantuan dan kerjasama Saudara/Saudari, kami ucapkan terimakasih.

B. FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan ini, Saya

Nama : Agustina Budi Suryani
Jenis Kelamin : perempuan
Umur : 16
Alamat : Jalan garah mada no 119

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dari Sella Wanda Pratama dan bersedia melakukan konseling individual sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, September 2020

Yang membuat persetujuan

Agustina Budi S

Peneliti

Sella Wanda P.

B. FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan ini, Saya

Nama : Dika Kurniawan
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Umur : 17 tahun
Alamat : Jl. Gajah mada No. 119

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dari Sella Wanda Pratama dan bersedia melakukan konseling individual sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 23 September 2020

Yang membuat persetujuan



D I K A K

Peneliti



Sella Wanda p.

B. FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan ini, Saya

Nama : Etika Triangga Wati

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 17 tahun

Alamat : Panti Asuhan Pamardi Yoga

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dari Sella Wanda Pratama dan bersedia melakukan konseling individual sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, September 2020

Yang membuat persetujuan



Etika Triangga Wati

Peneliti



Sella Wanda P.

B. FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan ini, Saya

Nama : Nacha Devounti J.M.A

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 15

Alamat : Surakarta

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dari Sella Wanda Pratama dan bersedia melakukan konseling individual sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, September 2020

Yang membuat persetujuan



Peneliti



Sella Wanda p.

B. FORMULIR INFORMED CONSENT

Dengan ini, Saya

Nama : Shovi Amalia Agustina

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 14 TH

Alamat : Panti Asuhan Pamarati yoga

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan serta menjadi subjek penelitian dari Sella Wanda Pratama dan bersedia melakukan konseling individual sesuai dengan data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, September 2020

Yang membuat persetujuan

Peneliti

Shovi

Sella Wanda P.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Sella Wanda Pratama
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 7 Mei 1998
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Hobi : Bermain Game, Traveling
Motto : Terbaik-baik manusia adalah yang paling
bermanfaat bagi manusia lainnya.
Alamat : Pacing, Padas, Ngawi
Sosial Media :

- Facebook : Sella Wanda Pratama
- Instagram : @sellawnd_
- Whatsapp : 085780632525
- E-mail : sellawandapratama@gmail.com

B. Data Riwayat Pendidikan

SD Negeri Padas 1 Lulus 2010
SMP Negeri 1 Padas Lulus 2013
MA Negeri 1 Ngawi (Program IPA) Lulus 2016
IAIN Surakarta (Program Studi Bimbingan Konseling Islam) Lulus 2020