



EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS DALAM MENGATASI KEPUTUSASAAN (HOPELESSNESS) PADA REMAJA DI SMKN 1 TASIKMALAYA

¹Khairunnisa Dimiyati Sya'adiyah, ²Feida Noorlaila Isti'adah,
& ³Anandha Putri Rahimsyah

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

¹Contributor Email : khairunnisadimiyati@gmail.com

Received: June 26, 2024

Accepted: December 19, 2024

Published: December 30, 2024

Abstract: This study aims to explore the effectiveness of reality counseling in addressing hopelessness among adolescents at SMKN 1 Kota Tasikmalaya. Reality counseling was chosen as an intervention approach to assist adolescents in dealing with their personal challenges related to hopelessness. The research employed a quantitative method with a single subject experimental design (single subject research) using an A-B-A pattern. The participants in this study were three adolescents from class X at SMKN 1 Tasikmalaya during the 2022/2023 academic year, who exhibited signs of hopelessness. The results of the study indicated that the implementation of reality counseling was effective in reducing hopelessness levels among adolescents. Both statistical and visual analyses showed a decrease in hopelessness scores for each participant. Participant HZ showed a decrease in score from 12.75 in phase baseline 1 to 9.5 in phase baseline 2. Participant V experienced a decrease from 9.67 in baseline 1 to 9.5 in baseline 2. Meanwhile, participant Q showed a decrease from 9.5 in baseline 1 to 5.5 in baseline 2. These findings suggest that reality counseling helps participants manage negative thoughts and actions related to their personal issues, providing clearer direction in achieving life goals and overcoming frustrations that previously hindered them.

Keywords: Hopelessness; Students; Quantitative Research Methods.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas konseling realitas dalam mengatasi keputusan (hopelessness) pada remaja di SMKN 1 Kota Tasikmalaya. Konseling realitas dipilih sebagai pendekatan intervensi untuk membantu remaja yang mengalami keputusan dalam menghadapi tantangan pribadi mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen subjek tunggal (single subject research) menggunakan pola A-B-A. Sampel penelitian ini terdiri dari tiga remaja kelas X di SMKN 1 Tasikmalaya pada tahun ajaran 2022/2023 yang telah menunjukkan indikasi keputusan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas efektif dalam mengurangi tingkat keputusan pada remaja. Berdasarkan analisis statistik dan visual, terjadi penurunan skor keputusan pada setiap konseli. Konseli HZ menunjukkan penurunan skor dari 12,75 pada fase baseline 1 menjadi 9,5 pada fase baseline 2. Konseli V mengalami penurunan skor dari 9,67 pada baseline 1 menjadi 9,5 pada baseline 2. Sementara itu, konseli Q menunjukkan penurunan skor dari 9,5 pada baseline 1 menjadi 5,5 pada baseline 2. Hasil ini menggambarkan bahwa konseling realitas mampu membantu konseli mengelola pikiran dan tindakan negatif terkait permasalahan pribadi mereka, serta memberikan arah yang lebih jelas dalam mencapai tujuan hidup dan mengatasi rasa frustrasi yang sempat menghalangi mereka.

Kata Kunci: Hopelessness; Students; Metode Penelitian Kuantitatif.

A. PENDAHULUAN

Salah satu fase kehidupan manusia yang penting adalah masa remaja, yaitu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut *World Health Organization*, remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada fase ini, terjadi pertumbuhan yang pesat baik dari segi fisik maupun mental. Namun, masa remaja juga sering kali diwarnai dengan tantangan dan permasalahan baru, baik yang muncul dari faktor internal (diri sendiri) maupun eksternal (seperti lingkungan pertemanan, keluarga, dan lain-lain). Kondisi ini dapat memicu perasaan inferioritas, ketidakberhargaan, dan berpotensi berkembang menjadi depresi, bahkan pada kasus yang lebih parah dapat menyebabkan percobaan bunuh diri.

Ironisnya, pada media masa memberitakan beberapa peristiwa yang telah terjadi dari masalah tumbuh dan kembang pada remaja. Salah satu fenomena yang terjadi dari kompleksitas perkembangan pada fase remaja adalah adanya kasus bunuh diri pada usia remaja. Pada tahun 2019 sejumlah kasus bunuh diri meningkat hingga 50 persen dari tahun sebelumnya serta menurut Riskesdas di tahun 2013 pada sampel populasi usia 15 tahun keatas sebanyak 722.329, prevalensi keinginan bunuh diri sebesar 0,8% pada laki-laki dan 0,6% pada perempuan. (Mustofa, 2020:1). Salah satu fenomena yang ditemukan dari hal ini yaitu didapatkannya salah satu anak pada salah satu sekolah menengah kejuruan tempat peneliti menjalankan kegiatan PLP 2, dimana saat peneliti saling bertukar cerita anak tersebut memiliki kecenderungan memiliki ide bunuh diri dan sempat memperlihatkan bekas luka akibat *self-harm*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Vilhjalmsson, R., Sveinbjarnardottir, E., & Kristjansdottir, G (1998:100) keputusan (*hopelessness*) merupakan salah satu variabel yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap munculnya ide bunuh diri. Sedangkan, Kaplan mengemukakan pandangan negatif dapat menyebabkan perasaan depresi sehingga pandangan yang keliru tersebut mengarahkan pada distorsi negatif pada penilaian diri, pengalaman hidup, keputusan (*hopelessness*) dan pesimisme (Sulistyorini & Sabarisman, 2017:159). Pada penelitian yang dilakukan oleh Huen, IP, Ho & Yip, (2015:15) dimana semakin tinggi *hope* atau harapan maka ide bunuh diri akan semakin rendah, sedangkan semakin tinggi *hopelessness* atau keputusan maka ide bunuh diri juga akan semakin tinggi. Keadaan keputusan (*hopelessness*) diekspresikan dan dikomunikasikan melalui emosi, makna dan perilaku. (Flaskas, C., McCarthy, I., & Sheehan, J., 2007:27). Orang dengan

keputusasaan (*hopelessness*) memiliki distorsi secara kognitif. (Wolfe, K. L. et al., 2017:9). Sedangkan Davidon, dkk berpendapat bahwa apabila seorang individu mengalami keputusasaan (*hopelessness*), maka cenderung memiliki perasaan bahwa tekanan yang dihadapinya amat besar dan tidak ada seorang pun yang mengerti dan mampu membantunya sehingga menyebabkan munculnya perasaan hampa dalam dirinya serta menghilangkan semangat dan gairah dalam beraktivitas (Melinda, R. & Ari. K, 2013:53). Dapat disimpulkan bahwa, kognisi negatif kuat yang berkembang meliputi serangkaian emosi, keyakinan, dan perilaku mengarahkan seseorang merasakan keputusasaan (*hopelessness*).

Dari beberapa penelitian diatas didapatkan bahwa jika seseorang memiliki keputusasaan (*hopelessness*) yang tinggi, maka dapat meningkatkan risiko mengendalikan masalah yang kurang sehingga individu merasakan keputusasaan. Maka dari itu, keputusasaan yang terjadi pada masa remaja bila tidak ditangani rentan untuk mereka memiliki ide bunuh diri yang berakibat pada penanganan masalah yang dapat merugikan diri. Dalam hal ini, diperlukannya penanganan secara preventif dan/atau kuratif seperti intervensi konseling bagi remaja yang mengalami keputusasaan (*hopelessness*). Salah satu tujuan konseling yang dijabarkan oleh Barida, M & Sutumo (2016:111) adalah agar siswa atau remaja mampu memperbaiki atau mengatasi kelemahannya sehingga mampu mencapai keadaan yang baik dan positif. Salah satu upaya untuk mencapai tujuan konseling tersebut, konselor dapat menggunakan berbagai pendekatan intervensi dari salah satu teori konseling dalam melaksanakan konseling.

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser pada tahun 1961 dengan mempublikasikan buku mengenai konseling realitas. Lubis, N. M. (2016:133) menjabarkan bahwa konseling realitas didasarkan pada antisipasi klien menganggap sebagai orang bertanggung jawab pada diri sendiri. Konseling realitas bertitik tolak pada tingkah laku sekarang merupakan proses yang rasional, manusia memilih perilakunya sendiri bukan hanya terhadap apa yang dilakukan, tetapi terhadap apa yang dipikir. Konseling realitas dapat memberi gambaran tentang kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilaku dan apabila perilaku tidak dapat memenuhi kebutuhan maka perilaku harus dihilangkan dengan memperoleh perilaku baru yang lebih efektif (Gunarsa, S., 2007:241). Konseling realitas ini berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapis untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Konseling

realitas menjadi relevan untuk keputusasaan sebab konseling realitas beranggapan bahwa individu pada akhirnya mampu dalam menentukan diri dan membuat keputusan yang tepat yang perlu diambil. Peran konselor sebagai pengajar dengan upaya mengubah tingkah laku guna membantu mengurangi identitas kegagalan (*failure identity*) pada remaja serta mengembangkan tingkah laku baru guna memperoleh identitas keberhasilan (*success identity*).

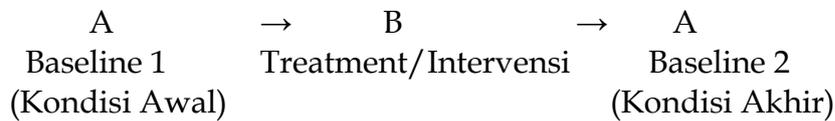
Menurut Hansen (Nanditya, B., & Karneli, Y., 2021:154) konseling realitas memiliki konsep pokok yang menjadi cirinya yaitu konsep 3 R (*right, reality and responsibility*) serta identitas keberhasilan dan identitas kegagalan (*success identity and failure identity*). Penjabaran konsep konseling realitas sebagai berikut: (1) *Right*, yaitu mengacu pada kebenaran tingkah laku individu dengan standar norma yang berlaku di masyarakat misalnya norma agama, hukum adat, dan lainnya; (2) *Reality*, yaitu mengacu pada kenyataan individu dalam bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada; (3) *Responsibility*, yaitu mengacu pada tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain. Bila individu memiliki tingkah laku yang memiliki 3R, maka individu tersebut memiliki identitas keberhasilan (*success identity*). Konseling realitas memandang individu yang mempunyai identitas kegagalan (*failure identity*) ditandai dengan pandangan terhadap dirinya sebagai orang yang tidak dicintai, ditolak, tidak diinginkan, tidak dapat intim dengan orang lain, tidak berkompeten, tidak memiliki komitmen dan pada umumnya tidak berdaya. Sehingga, individu dengan identitas kegagalan (*failure identity*) menghadapi suatu tantangan hidup dengan keputusasaan dan sering tidak dapat menyelesaikan secara baik keadaan diri. Pendekatan konseling realitas mengupayakan bantuan untuk individu untuk mencapai *success identity* ditandai oleh kemampuan melihat diri sebagai orang yang sanggup memberi dan menerima cinta, merasa diri berharga, merasa dibutuhkan orang lain dan memenuhi kebutuhan mereka dengan menggunakan cara yang tidak mengorbankan orang lain. Nanda (Azari, A. A., 2020:23) menyebutkan bahwa keputusasaan adalah kondisi subjektif yang ditandai dengan individu memandang hanya ada sedikit bahkan tidak ada alternatif atau pilihan pribadi dan tidak mampu memobilisasi energi demi kepentingan sendiri. Hal tersebut mengarahkan bahwa keputusasaan merupakan salah satu bentuk identitas kegagalan (*failure identity*) pada individu menurut konsep teori konseling realitas (*reality therapy*).

Menurut Corey (2003:263) konseling realitas difokuskan pada tingkah laku sekarang (*now*) dan bentuk modifikasi perilaku yang berfungsi agar individu mampu membantu dirinya dalam menghadapi kenyataan serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri ataupun orang lain serta mampu memiliki tanggungjawab atas semua tingkah laku. Sehingga, konseling realitas dimaksudkan agar remaja dapat merekonstruksi ulang tindakan, pikiran bahkan pilihan atas keputusan yang remaja alami. Pada remaja dengan keputusan pada konsep teori konseling realitas ini, kebutuhan serta kemampuan untuk berdaya dan mampu menghadapi masalah yang sedang dialami perlu dibantu penyesuaiannya oleh konselor agar tidak ada perilaku merugikan diri seperti ide bunuh diri, melukai diri (*self harm*), perilaku melanggar aturan tata tertib sekolah ataupun kenakalan remaja lainnya yang dapat merugikan diri maupun orang lain akibat dari keputusan yang dialami oleh remaja. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti bermaksud meneliti konseling realitas untuk menangani keputusan (*hopelessness*) dengan menggunakan salah satu layanan pada bimbingan dan konseling yaitu layanan konseling menggunakan salah satu pendekatan intervensi konseling realitas pada remaja yang mengalami keputusan (*hopelessness*) di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Kota Tasikmalaya.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Creswell (2012:13), dalam penelitian kuantitatif, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan kecenderungan yang muncul di lapangan atau kebutuhan untuk menjelaskan mengapa suatu fenomena terjadi. Penelitian ini mengadopsi desain eksperimen, yang digunakan ketika sikap atau perilaku dinilai sebelum dan setelah perlakuan eksperimen, serta data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen untuk mengukur sikap. Informasi yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan prosedur statistik dan pengujian hipotesis (Creswell, 2014:41). Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah desain subjek tunggal (*single subject research*), di mana peneliti melakukan pengamatan untuk mengetahui apakah intervensi yang dilakukan berdampak pada individu. Peneliti juga berusaha menentukan apakah intervensi tersebut memengaruhi perilaku individu dengan mengamati dan mencatat perilaku sebelum dan sesudah intervensi dalam jangka

waktu yang cukup lama (Creswell, 2012:316). Desain eksperimen subjek tunggal yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pola A-B-A.



Dalam penelitian ini, populasi yang dipilih adalah remaja. Pengambilan sampel yang diambil dalam penelitian ini secara *Non Probability Sampling* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Dimana pengambilan data menggunakan teknik tersebut dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu dengan tujuan memperoleh sampling yang memiliki karakteristik yang dihendaki peneliti. Sampel pada penelitian ini adalah remaja khususnya di SMKN 1 Tasikmalaya tahun pelajaran 2022/2023, khususnya kelas X dengan alasan peneliti menemukan keputusan (*hopelessness*). Adapun kriteria pemilihan sampel diantaranya: (1) Subjek merupakan remaja berusia 13-18 tahun dan merupakan siswa SMKN 1 Tasikmalaya, (2) Subjek dipilih berdasarkan skor dari skala keputusan (*hopelessness*) dengan kategori tinggi dan sedang, serta (3) Subjek dipilih dengan berdasarkan pertimbangan ketersediaan secara sukarela untuk mengikuti sesi konseling. Adapun metode pengumpulan data dengan menggunakan *Hopelessness Scale for Children* yang dikembangkan oleh Kazdin, et al (1986) yang diadopsi serta dikembangkan dari instrumen *Beck Hopelessness Scale* (1974). Subjek yang akan dipilih adalah remaja dengan kategori keputusan (*hopelessness*) yang tinggi dan sedang.

Tabel 1. Kategori Keputusan (*Hopelessness*)

	Rentang Skor	Kategori
$X > 11$	12 - 17	Tinggi
$6 \leq X \leq 11$	6 - 11	Sedang
$X < 6$	0 - 5	Rendah

Intervensi konseling realitas dilakukan sebanyak 4 sesi pertemuan. Adapun rancangan intervensi dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rancangan Intervensi

Sesi	Tema	Tujuan	Teknik	Aktifitas
1	Mengemban	Konseli	Sistem	1. Konselor membangun

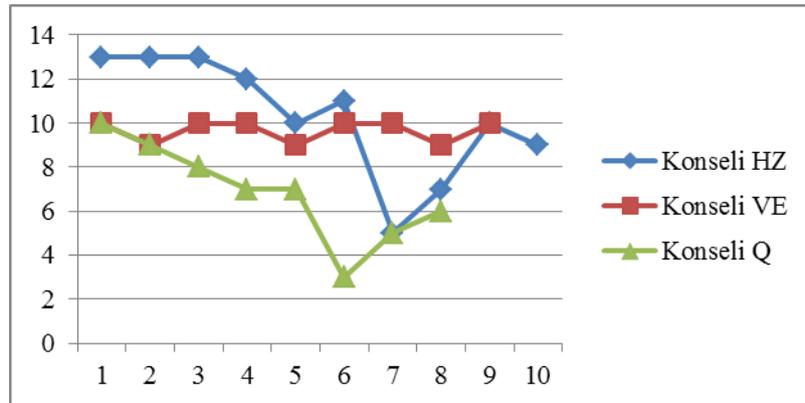
	gan harapan	memiliki perasaan positif seperti harapan dan kepercayaan dalam dirinya	WDEP yaitu Wants, eksplorasi feeling, pertanyaan skala eksplorasi, basic need, dan homework	hubungan baik dengan konseli 2. Konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi masalah terkait keputusan (<i>hopelessness</i>) yang dialaminya 3. Konselor membantu konseli dalam identifikasi perasaan yang dirasakan terkait keputusan (<i>hopelessness</i>) yang dialaminya 4. Membantu memunculkan kembali harapan dengan mengungkapkan <i>basic need</i> pada konseli 5. Membantu konseli dalam mengeksplorasi keinginan yang sebenarnya 6. Pemberian <i>homework</i> pada konseli
2	Membangun motivasi dengan eksplorasi perilaku total	Konseli memiliki tindakan pantang menyerah dengan mengeksplorasi tindakan total konseli dari segi tindakan, cara memandang masalah (<i>persepsi</i>), dan emosi	Sistem WDEP yaitu Doing and, eksplorasi feeling, dan homework.	1. Konselor mengevaluasi perkembangan konseli dari sesi sebelumnya 2. Memberikan pemahaman pada konseli bahwasanya keputusan (<i>hopelessness</i>) yang dialaminya tidak semua akan berakhir buruk dan masih bisa mendapatkan harapan 3. Mengidentifikasi perilaku total (<i>total behavior</i>) konseli mulai dari tindakan total meliputi perilaku, pikiran, tindakan, dan perasaan saat ini seperti pandangan konseli mengenai keputusan (<i>hopelessness</i>) dan emosi yang dirasakan ketika mengalami keputusan (<i>hopelessness</i>) 4. Pemberian <i>homework</i> pada konseli
3	Evaluasi tindakan total untuk antisipasi di masa depan	Konseli dapat mengevaluasi tindakan total dari segi tindakan, cara memandang masalah (<i>persepsi</i>), dan emosi yang menghambat sehingga dapat	Sistem WDEP yaitu Evaluasi, dan homework	1. Konselor mengevaluasi perkembangan konseli dari sesi sebelumnya 2. Meminta konseli mengevaluasi dalam bentuk perilaku total pada sesi sebelumnya dan mengevaluasi adakah kesenjangan dalam menggapai harapan dan keinginannya 3. Meminta konseli menguraikan perilaku yang positif dan negatif serta dampaknya bagi

4	Merencanakan identitas keberhasilan (<i>success identity</i>)	Konseli dapat mengembangkan tingkah laku baru untuk mencapai identitas keberhasilan (<i>success identity</i>)	Sistem WDEP yaitu <i>Planning</i> , pertanyaan skala dan terminasi	diri dan pencapaian tujuan 4. Pemberian <i>homework</i> pada konseli 1. Konselor mengevaluasi perkembangan konseli dari sesi sebelumnya 2. Membantu konseli merencanakan tindakan kecil yang dapat memicu harapan dan keinginannya 3. Mengevaluasi kembali rencana tindakan agar SAMI2C3 (Sederhana, Realitas, Terukur, Segera, Dapat dikontrol, Berkomitmen, dan Konsisten) 4. Pemberian penguatan, perencanaan, dan komitmen untuk konseli 5. Evaluasi dari sesi pertama dan sesi terakhir mengenai perubahan yang terjadi 6. Pesan dan kesan serta terminasi
---	---	---	--	--

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil dari penelitian konseli HZ, konseli VE, dan konseli Q menunjukkan perubahan skor keputusasaan (*hopelessness*) yang beragam dan cukup signifikan. Adapun hasil penelitian terhadap konseli HZ dan konseli Q menunjukkan penurunan skor keputusasaan (*hopelessness*) baik secara analisis statistik dan analisis visual serta disimpulkan bahwasannya konseling realitas pada konseli HZ dan konseli Q berada pada tingkat efektivitas yang kuat. Skor keputusasaan (*hopelessness*) pada konseli HZ sebesar 12,75 pada fase baseline 1 menurun sebesar 9,5 pada fase baseline 2. Kemudian, konseli Q skor keputusasaan (*hopelessness*) pada baseline 1 sebesar 9,5 menurun sebesar 5,5 pada baseline 2. Sedangkan, pada konseli VE menunjukkan perubahan namun tidak signifikan dengan cenderung stagnan berdasarkan hasil analisis visual dan analisis statistik serta disimpulkan bahwasannya konseling realitas pada konseli VE berada pada tingkat efektivitas yang sedang. Konseli V, skor keputusasaan (*hopelessness*) sebesar 9,67 pada baseline 1 menurun sebesar 9,5 pada baseline 2. Perbedaan tingkat efektivitas tersebut terjadi karena faktor yang mempengaruhi keputusasaan (*hopelessness*).



Gambar 1. Analisis Visual

Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Skor

	Pre-Intervensi		During Intervensi		RCI		Effect Size	Gain	NAP	
	Baseline (1) MEAN	SD	MEAN	SD	Baseline (2) MEAN	SD				
Konseli HZ	12,75	0,43	8,25	2,38	9,5	0,5	13,51	10,47	4,5	1 (Kuat)
Konseli VE	9,67	0,47	9,75	0,43	9,5	0,5	-0,22	-0,17	-0,08	0,66 (Sedang)
Konseli Q	9,5	0,5	6,25	1,92	5,5	0,5	8,39	6,5	3,25	1 (Kuat)

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis skor pada setiap konseli dapat disimpulkan bahwasannya konseling realitas cukup efektif dalam mengatasi keputusasaan (hopelessness). Terdapat tiga konseli yang menjadi subjek penelitian dengan tingkat keputusasaan (hopelessness) dengan tingkat tinggi dan sedang. Ketiga subjek penelitian tersebut memiliki perubahan skor keputusasaan (hopelessness) yang beragam setelah diberikannya intervensi konseling realitas. Keberhasilan intervensi juga dapat dilihat dari efektivitas analisis perubahan keputusasaan (hopelessness) dari mulai sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi konseling realitas sebanyak empat sesi pada setiap konseli. Kemudian, konseli mampu menunjukkan perubahan yang positif seperti pada setiap sesi ditunjukkan dengan tugas rumah dikerjakan oleh konseli atau dengan observasi perubahan sikap yang dilakukan konselor kepada konseli. Ketiga konseli adalah subjek dengan tingkat keputusasaan (hopelessness) yang tinggi dan sedang dengan memiliki kesamaan sikap seperti merasakan kehilangan atau kurangnya

rasa motivasi pada diri untuk mencapai apa yang diinginkannya, mudah cemas, tidak percaya dengan kemampuannya serta cenderung tidak percaya diri. Setelah intervensi konseling dilakukan konseli mampu mengatasi keputusasaan (*hopelessness*). Hal tersebut sesuai dengan beberapa penelitian mengenai konseling realitas yang mampu mengatasi beberapa kondisi yang konseli rasakan karena dampak dari keputusasaan (*hopelessness*) seperti mengatasi kecemasan (Istiqomah, D., & Habsy, B. A., 2019) dan meningkatkan kebahagiaan (Far, N. S., Sheikhi, H., & Pour, Z. J., 2013). Kondisi konseli menjadi lebih baik dengan perubahan skor keputusasaan (*hopelessness*) dari hasil intervensi konseling.

Perbedaan tingkat efektivitas tersebut terjadi karena faktor yang mempengaruhi keputusasaan (*hopelessness*). Salah satu faktor penyebab keputusasaan (*hopelessness*) yang dikemukakan oleh Abramson et al., pada tahun 1989 dikarenakan gaya inferensial negatif dimana cara individu dalam membuat kesimpulan secara negatif dari peristiwa tertentu dimana berpikir tentang penyebab dari peristiwa tersebut, konsekuensi dari peristiwa tersebut, serta karakteristik diri mengingat terjadinya peristiwa tersebut. Faktor seperti perubahan citra tubuh, ketidakmampuan untuk mencapai tugas perkembangan (seperti: identitas peran), kehilangan sesuatu yang signifikan (seperti: teman sebaya, atau keluarga), serta penolakan oleh keluarga mempengaruhi perbedaan tersebut (Fadilah, A., 2019). Faktor lainnya seperti stress yang berkelanjutan dapat mengakibatkan depresi dan kecemasan bahkan dalam kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa keputusasaan (*hopelessness*) (Page, R. M., et al. 2006). Selain itu, trauma yang dapat dikendalikan menghasilkan rasa putus asa dan ketidakmampuan untuk mengontrol atau mengubah situasi sehingga (Macková, J. et al., 2021), dalam lingkungan dimana keputusasaan dapat terjadi salah satunya karena kebutuhan emosional tidak terpenuhi pada masa anak-anak sehingga remaja lebih cenderung terlibat pada perasaan kegagalan yang tak terhindak dari masa depan mereka. Selain itu, resiliensi pada setiap siswa yang berbeda mempengaruhi perbedaan skor sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Karatas, Z., & Cakar. F. S. (2011:90) dimana jika keputusasaan (*hopelessness*) meningkat maka tingkat resiliensi menurun dan ketika tingkat keputusasaan (*hopelessness*) menurun, tingkat resiliensi meningkat dimana individu yang memiliki harapan untuk hidup dapat berjuang melawan kesulitan dan menghadapi kesulitan dengan lebih mudah. Masing-masing konseli memiliki gaya

kognitif, identitas peran, lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, kondisi psikologis serta keadaan yang tidak diprediksi seperti kehilangan seseorang yang dapat berkontribusi dalam perubahan konseli sehingga mempengaruhi kepada keputusasaan yang dialami setiap konseli.

D. PENUTUP

Penerapan konseling realitas terbukti efektif dalam mengatasi keputusasaan (hopelessness) pada remaja, dengan terlihatnya penurunan skor keputusasaan baik dari analisis statistik maupun visual. Skor keputusasaan pada konseli HZ menunjukkan penurunan dari 12,75 pada fase baseline 1 menjadi 9,5 pada fase baseline 2. Begitu juga dengan konseli V, yang skor keputusasaannya turun dari 9,67 pada baseline 1 menjadi 9,5 pada baseline 2. Sementara itu, konseli Q menunjukkan penurunan skor dari 9,5 pada baseline 1 menjadi 5,5 pada baseline 2. Keberhasilan intervensi konseling realitas ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti konsistensi dalam menghadiri setiap sesi konseling, penyelesaian tugas rumah yang diberikan di setiap sesi, serta komitmen yang tinggi dalam menjalani proses konseling. Hasil ini menunjukkan bahwa konseling realitas dapat memberikan arah yang lebih jelas bagi konseli dalam mencapai tujuan dan mengelola pikiran serta tindakan negatif terkait permasalahan yang mereka hadapi, yang sering kali menyebabkan frustrasi dan perasaan terjebak tanpa solusi.

REFERENSI

- Azari, A. A. (2020). Pengaruh Story Telling Terhadap Keputusasaan Remaja Dengan Kondisi Takotsubo Cardiomyopathy (*Broken Heart Syndrome*) Di Jember. *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 5(1), 20-26. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v5i1.33
- Barida, M., & Sutamo. (2016). Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation" dan "Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual di Sekolah bagi Konselor. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 110-117. <http://jurnal.konselingindonesia.com>
- Corey, G. (2003). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research (Fourth Edition)*. Pearson: USA.
- Creswell, John W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Fourth Edition)*. Sage Publications: USA.

- Fadilah, A., (2019). *Gambaran Ketidakberdayaan dan Keputusan Pada Remaja Korban Bullying Di SMAN 01 Ciomas Kabupaten Bogor*. Undergraduated thesis. Polkesban
- Far, N. S., Sheikhi, H., & Pour, Z. J. (2013). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Students' Happiness. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(2), 65-70. [https:// www.ijpbrjournal.com](https://www.ijpbrjournal.com)
- Flaskas, C., McCarthy, I., & Sheehan, J. (Eds.). (2007). *Hope and Despair in Narrative and Family Therapy: Adversity, Forgiveness and Reconciliation*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gunarsa, S. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Huen, IP, Ho & Yip. (2015). Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *PloS One*. 10(6)
- Istiqomah, D., & Habsy, B. A. (2019). Keefektifan Konseling Realita Untuk Mengatasi Kecemasan Mengemukakan Pendapat Pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 61-70.
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Lubis, N. L. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana
- Macková, J., et al. (2021). The Association Of Family-Related Adversity With Fighting In Adolescents: Does Hopelessness Mediate This Association?. *International journal of public health*, 66, 607199. <https://doi.org/10.3389/ijph.2021.607199>
- Melinda, R. & Ari, K. (2017). Studi Perilaku Hopelessness Pada Siswa Di SMK Daruttaqa, Gresik. *Jurnal BK Unesa*. 7 (3). 52-60
- Mustofa, Ali. (2020). Waspada Jumlah Kasus Bunuh Diri Meningkat, Remaja Paling Rentan. *Radar Bali Jawa Pos*. <https://radarbali.jawapos.com/read/2020/01/07/173725/waspadajumlah-kasus-bunuh-diri-meningkat-remaja-paling-rentan>
- Nanditya, B., & Karneli, Y. (2021). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Self injury. *Muhafadzah*, 1(2), 150-157.
- Page, R. M., et. (2006). Hopelessness and Loneliness Among Suicide Attempters in School-based Samples of Taiwanese, Philippine and Thai Adolescents. *School psychology international*, 27(5), 583-598.
- Sulistyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). *Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis*. Sosio Informa : Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial, 3(2). <https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Vilhjalmsson, R., Sveinbjarnardottir, E., & Kristjansdottir, G. (1998). *Factors Associated with Suicide Ideation in Adults*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33(3), 97-103. <https://doi.org/10.1007/s001270050028>
- World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#:~:text=Adolescence%20is%20the%20phase%20of,physical%2C%20cognitive%20and%20psychosocial%20growth>

Wolfe, K. L. et al. (2017). Hopelessness as a Predictor of Suicide Ideation in Depressed Male and Female Adolescent Youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*.
<https://doi.org/10.1111/sltb.12428>