

## “*Hidupku adalah Pilihanku*”: Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah

Imam Ariffudin<sup>a, 1\*</sup>

<sup>a</sup>Universitas Kanjuruhan Malang, Indonesia

<sup>1</sup>[imamariffudin@unikama.ac.id](mailto:imamariffudin@unikama.ac.id) \*

\*korespondensi penulis

---

### Informasi artikel

**Received :**

July 12, 2020.

**Revised :**

August 11, 2020.

**Publish :**

September 25, 2020.

### Kata kunci:

Konseling kelompok

Konseling Realita

Keterampilan penyelesaian masalah

---

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan menguji keefektifan konseling kelompok Realita dalam meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah siswa. Metode penelitian kuantitatif dengan desain pretest post-test control group design dengan model pengukuran berulang dipilih sebagai dasar pelaksanaan penelitian. Data penelitian dikumpulkan dengan problem solving inventory dan dianalisis menggunakan desain analisis anova campuran. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu secara signifikan meningkatkan keterampilan pemecahan masalah siswa. Hal ini dapat terjadi karena dinamika dan iklim di dalam kelompok konseling, mampu memfasilitasi siswa mengembangkan kemampuan kognitif yang efektif dan berani menghadapi permasalahan secara langsung. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Realita efektif dalam mengatasi masalah keterampilan pemecahan masalah. Oleh karena itu konselor sebagai fasilitator perkembangan siswa dapat menggunakan pendekatan ini sebagai salah satu alternatif pengentasan masalah siswa di sekolah.

---

### ABSTRACT

*"My Life Is My Choice": Using Reality Group Counseling to Improve Problem Solving Skills.* The research aims to test the effectiveness of Reality group counseling in improving students' problem-solving skills. Quantitative research method with pretest-posttest control group design with repeated measurement model selected as the basis of research implementation. Research data is collected with problem-solving inventory and analyzed using mixed ANOVA analysis design. Statistical analysis results show that group counseling can significantly improve students' problem-solving skills. This can be due to the dynamics and climate within the counseling group, able to facilitate students to develop effective cognitive abilities and dare to deal with problems directly. Based on the results of analysis and discussion, it can be concluded that reality group counseling is effective in addressing problem-solving skills. Therefore, counselors as facilitators of student development can use this approach as an alternative to alleviating student problems in schools.

---

### Keywords:

Group Counseling

Reality Counseling

Problem Solving Skills

---

Copyright © 2020 (Imam Ariffudin). All Right Reserved

**How to Cite:** Ariffudin, I. (2020). “*Hidupku adalah Pilihanku*”: Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Keterampilan Pemecahan Masalah. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 10(2), 162-168.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

---

### Pendahuluan

Kehidupan akademik di sekolah tidak pernah lepas dari berbagai masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik ataupun psikis siswa. Ediaty (2015) menjelaskan bahwa permasalahan internal, seperti *anxiety disorder* (cemas), depresi *withdrawal* (menarik diri),

*somatic complaints* (keluhan somatic), dan masalah eksternal, seperti *delinquency* (melanggar aturan), *aggression* (tindak kekerasan), menjadi masalah-masalah yang sering kali dijumpai pada siswa. Masalah-masalah ini dapat terjadi pada siswa karena mereka tidak tahu bagaimana cara mengatasi akar masalah mereka secara efektif (Ekinci, 2014). Ketika siswa gagal untuk mengembangkan pemecahan masalah yang efektif terhadap suatu permasalahan, maka masalah yang mereka alami akan lebih menekan (*stressfull*), memperburuk kondisi mental dan dapat berdampak negatif pada aspek akademik dan non akademik (Ekinci, 2014).

Mengacu pada uraian di atas, konselor sebagai agen fasilitator siswa di sekolah perlu untuk mengembangkan sebuah keterampilan pemecahan masalah (*problem solving skills*). Secara operasional keterampilan *problem solving* dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam memahami permasalahan yang sedang dialami, mencari dan merancang alternatif solusi atas masalahnya, melakukan alternatif solusi tersebut dan mengevaluasinya. Keterampilan *problem solving* merupakan aspek yang perlu dikembangkan oleh siswa karena menjadi alat, instrumen, jalur, metode, dan teknik atas serangkaian usaha yang dilakukan untuk menghilangkan kesulitan dan hambatan guna mencapai tujuan serta keseimbangan psikologis (Izzaty, 2010; Koenig, 2011; Nacar, 2010; Wismath, Orr, & Zhong, 2014). Sejumlah penelitian juga menjelaskan bahwa siswa yang memiliki keterampilan *problem solving* tinggi berkorelasi kuat dalam peningkatan hasil belajar (Beyazsaçlı, 2016; Gupta & Pasrija, 2015). Selain itu keterampilan *problem solving* juga merupakan keterampilan yang dibutuhkan oleh siswa di abad 21 guna menghadapi era globalisasi (Alismail & McGuire, 2015; Foxx, Baker, & Gerler, 2017; Nilsson & Gro, 2015).

Upaya pengembangan keterampilan *problem solving* pada siswa perlu melalui sebuah intervensi konseling yang bertujuan mencari perilaku yang lebih efektif dan bertanggung jawab atas pilihan yang akan diambil (Mulawarman, Sunawan, & Amin, 2018). Pernyataan tersebut diperkuat oleh pendapat ahli lain yang menyatakan bahwa *problem solving* pada dasarnya adalah keterampilan memilih pilihan antara tindakan alternatif yang tersedia (Tallman et al., 1993). Oleh karena itu pendekatan konseling yang digunakan perlu menekankan pada pilihan dan tanggung jawab, karena setiap perilaku yang ditunjukkan oleh siswa merupakan pilihan pribadinya. Adapun pendekatan konseling yang sesuai dengan kriteria tersebut adalah konseling Realita. Konseling Realita berasumsi bahwa individu bertanggung jawab atas perilaku yang telah dipilih dan mengambil kendali atas apa yang mereka lakukan, rasakan dan pikirkan (Capuzzi & Stauffer, 2016; Prout & Fedewa, 2015; Sharf, 2012). Berangkat dari konstruk teori tersebut, intervensi yang diberikan perlu memahamkan kepada siswa bahwa masalah yang mereka alami muncul karena pemenuhan kebutuhan dasar dari proses *problem solving* yang tidak efektif.

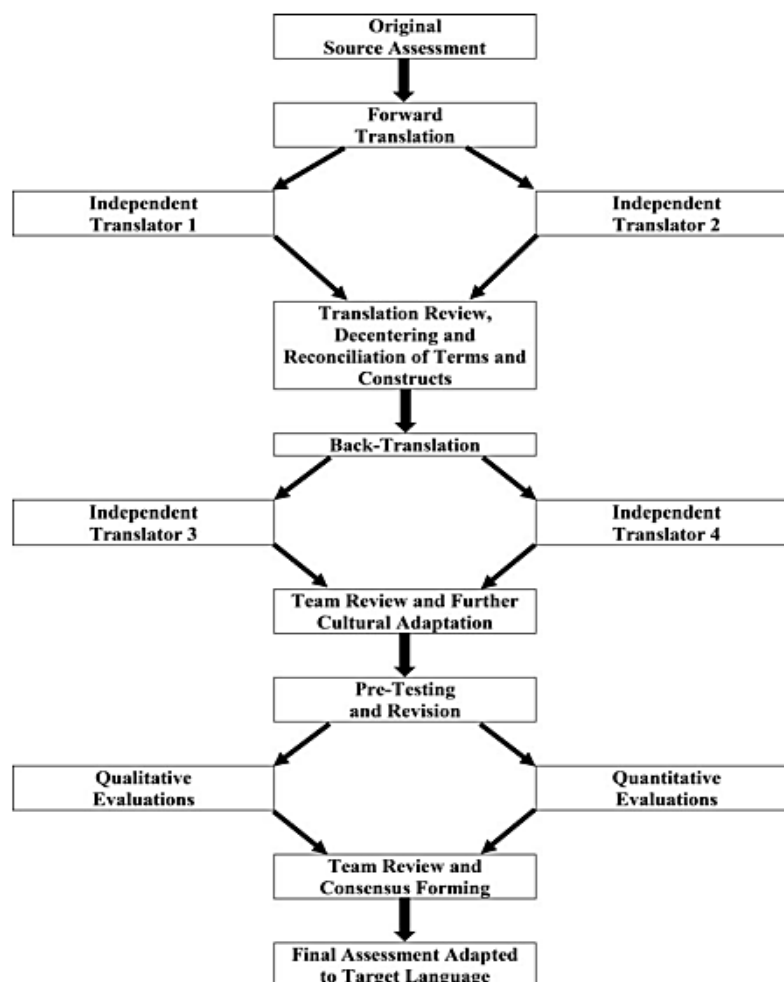
Berdasar pada uraian latar belakang masalah tentang pentingnya meningkatkan keterampilan *problem solving* pada, maka pemberian intervensi yang sesuai dengan karakteristik masalah siswa penting untuk diberikan. Oleh karena itu, secara operasional tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektifitas konseling kelompok Realita dalam meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah (*problem solving skills*).

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen *Randomized Pre-test Post-test Control Group Design* dan model pengukuran berulang/*repeated measure* (dua kali *post-test*) sebagai desain pelaksanaan penelitian (Creswell, 2015). 14 siswa dipilih menggunakan teknik random sampling sebagai subjek penelitian. Data penelitian diambil menggunakan *Problem Solving Inventory* (Heppner & Petersen, 1982). Inventori ini terdiri

dari 35 aitem pernyataan dengan 6-point skala likert dan tiga indikator penyusun (*problem solving confidence*), (*approach avoidance style*), (*personal control*). Adapun skor reliabilitas inventori (*alpha Cronbach*) ini sebesar .90. Berdasarkan gambar 1, seluruh instrument yang digunakan dalam penelitian ini melalui proses adaptasi berdasarkan tahapan Lenz et al. (2017). Tahapan adaptasi ini meliputi *forward translation*, *synthesis or translation review*, *back translate*, *team review and further cultural adaptation*, *pre-testing*, *team review and consensus forming*. Data yang telah dikumpulkan lantas dianalisis menggunakan desain analisis anova campuran (*mixed anova*) berbantuan program SPSS v.23.

Gambar 1. Bagan adaptasi instrument penelitian



## Hasil dan Pembahasan

Berdasar pada tabel 1 tersebut dapat dilihat adanya interaksi antara pengukuran berulang dengan tingkat keterampilan *problem solving* yang dimiliki oleh siswa ( $F = 3,55$ ,  $p < 0,05$ ). Data tersebut dapat dimaknai bahwa efek pemberian intervensi (konseling kelompok Realita) mampu meningkatkan keterampilan *problem solving* siswa dan tetap terjaga hasilnya bahkan setelah intervensi diberikan.

Data statistik pada tabel 1 antara pengukuran berulang dengan kelompok eksperimen dan kontrol (waktu\*kelompok) juga menunjukkan adanya interaksi positif diantara keduanya.

Hasil yang dapat dilihat adalah  $F=12,09$ ,  $p < 0,01$ , dengan kata lain perubahan tingkat keterampilan *problem solving* dari *pre-test*, *post-test 1*, sampai dengan *post-test 2* pada kedua kelompok penelitian (eksperimen dan kontrol) adalah berbeda secara signifikan.

Tabel 1. Uji Anova Campuran

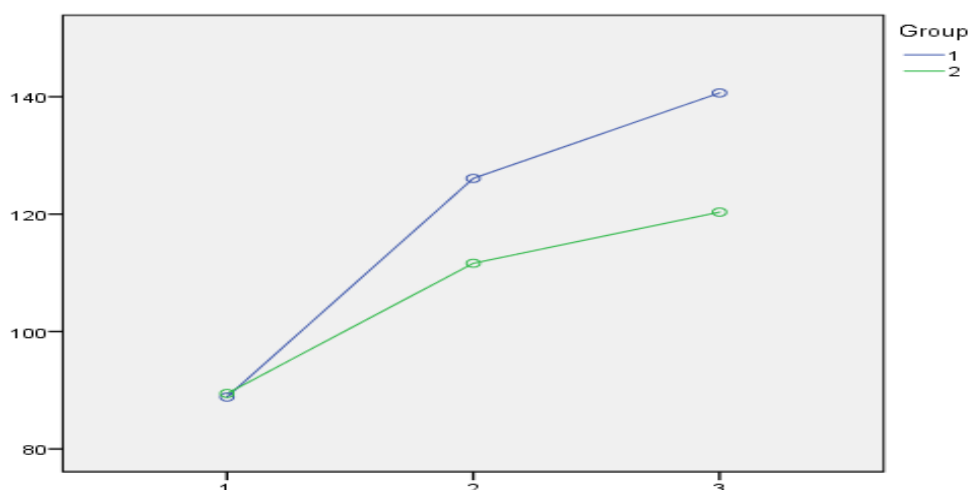
Efek	SS	DF	MS	F	p
<b>Analisis Univariat</b>					
Waktu	222,71	2	111,36	3,55*	,04
Waktu*Kelompok	757,86	2	378,93	12,09** *	,00
<b>Analisis Multivariat</b>					
Kelompok	$\lambda$	df	Erort df	F	$\eta p^2$
Eksperimen	,033	2	9	133,93***	,86
Kontrol	,086	2	9	47,66***	,71

*Note.* Adjusted univariate analysis using the Huynh-Feldt adjustment; \* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$ ; \*\*\* $p < ,00$ ; SS, Sum of Square; DF, degree of freedom; MS, means square; F, variance ratio; p, probability;

Hasil uji multivariat pada tabel 1 juga menunjukkan skor F kelompok eksperimen lebih besar jika dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $F=133,93$  dan  $F=47,66$ ,  $p < ,000$ ). Dengan besar pengaruh dari *treatment* terhadap kelompok eksperimen sebesar 86%, sedangkan terhadap kelompok kontrol hanya 71%.

Berdasarkan hasil uji univariat, uji multivariat dan diperkuat oleh hasil *scater plot*, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Realita efektif dalam meningkatkan keterampilan pemecahan masalah siswa. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu yang menjelaskan konseling kelompok Realita efektif dalam meningkatkan *problem solving skills*. Seperti halnya penelitian Ghanbari-hashemabadi et al. (2013), Masoudi, et al. (2016), dan Rajamand & Khosravi (2017). Melalui peningkatan keterampilan penyelesaian masalah ini anggota kelompok akan belajar bagaimana menghadapi suatu permasalahan secara lebih efektif, sebelum masalah yang mereka hadapi semakin besar dan lebih berdampak buruk pada diri mereka.

Gambar 1: Scater plot interaksi pengukuran berulang antar kelompok



Konseling kelompok Realita dapat secara efektif meningkatkan keterampilan *problem solving* karena dua alasan. Pertama, anggota kelompok mampu mengembangkan kemampuan kognitif dan berani menghadapi permasalahan secara langsung. Pernyataan ini didukung oleh Ghanbari-hashemabadi, et al. (2013) yang menjelaskan bahwa mereka yang mengandalkan kemampuan kognitif dan kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi masalah memiliki sikap yang lebih positif terhadap masalah hidup dibandingkan dengan mereka yang hanya percaya bahwa masalah akan selesai dengan sendirinya.

Proses pengembangan kemampuan tersebut terjadi karena proses pelaksanaan konseling kelompok realita mengakomodir pengembangan keterampilan berpikir dan keterampilan penyelesaian masalah. Capuzzi & Stauffer (2016) menjelaskan bahwa selama proses tahapan WDEP anggota kelompok diajarkan untuk mampu menyadari kebutuhan mereka yang tidak terpenuhi atau terpenuhi tetapi dengan cara yang salah, mencari alternatif perilaku yang lebih baik, menerapkan pilihan perilaku yang dipilih dan mengevaluasinya. Selain itu, anggota kelompok juga didukung untuk mampu menghadapi masalahnya dengan percaya diri, berani, dan berkomitmen terhadap pilihannya.

Konsep pelaksanaan konseling Realita tersebut secara umum sesuai dengan kriteria keterampilan *problem solving* yang dicetuskan oleh Tallman et al. (1993) dan Heppner & Petersen (1982). Tallman et al., (1993) menjelaskan bahwa keterampilan *problem solving* adalah keterampilan dimana individu mampu menyadari masalahnya, mencari alternatif solusi, menerapkan solusi yang telah dibuat, dan mengevaluasinya. Sedangkan Heppner & Peterse (1982) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keterampilan *problem solving* yang baik adalah mereka memiliki kepercayaan diri menyelesaikan permasalahannya, berani menghadapi masalah secara langsung dan memiliki personal kontrol yang baik. Kesamaan konsep inilah yang menjembatani peningkatan keterampilan *problem solving* siswa setelah diberikan intervensi.

Kedua, peningkatan keterampilan *problem solving* pada anggota kelompok ini juga tidak lepas dari peran intervensi konseling kelompok yang diberikan. Anggota kelompok dapat meningkatkan keterampilan *problem solving* karena iklim dalam aktivitas kelompok yang bebas dari segala bentuk penghakiman. Sebesar apapun masalah yang dialami dan dihadapi oleh salah satu anggota kelompok, maka anggota kelompok yang lain akan memberikan dukungan dan solusi alternatif yang dapat digunakan. Bentuk dukungan dan penerimaan inilah yang membuat setiap anggota kelompok yang bermasalah akan merasa dilindungi dan berani menghadapi masalahnya.

Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghanbari-hashemabadi, et al. (2013) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah adalah mereka yang tidak memiliki perlindungan sosial, sehingga merasa gelisah dalam situasi bermasalah dan kehilangan kekuatan untuk menyelesaikannya masalah tersebut. Dengan adanya iklim kekeluargaan yang terbentuk dalam kelompok, maka siswa merasa aman dan terlindungi. Sehingga membuat siswa lebih mudah untuk menentukan solusi yang efektif tanpa perlu khawatir mendapat judgement negatif yang merusak dan membuat mental *down*.

Merujuk pada seluruh hasil positif yang didapat dari peneliti ini. Penelitian ini juga tidak lepas dari keterbatasan. Walaupun upaya kontrol terhadap ancaman validitas eksternal telah dilakukan, namun tidak semua variabel-variabel eksternal dapat dikontrol sepenuhnya. Misalnya, faktor gender, budaya, pola asuh orang tua, dan lingkungan pertemanan. Oleh karena itu penting bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti pengaruh variabel moderator ataupun mediator yang dapat mempengaruhi peningkatan keterampilan pemecahan masalah.



Desain kelompok dalam penelitian ini terbukti efektif untuk meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah. Namun perlu untuk diteliti pula efek konseling individu dalam meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah. Oleh karena itu membandingkan efektifitas konseling individu dan konseling kelompok dalam meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah dapat menjadi topik menarik untuk dilakukan oleh peneliti selanjutnya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil uji statistik dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok Realita secara efektif mampu meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah yang dimiliki siswa. Oleh karena itu konselor sekolah dapat mengimplementasikannya dalam pelaksanaan konseling di sekolah. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat meneliti sejumlah variabel yang tidak terkontrol secara penuh dalam penelitian ini.

## Referensi

- Alismail, H. A., & McGuire, P. (2015). 21 st Century Standards and Curriculum: Current Research and Practice. *Journal of Education and Practice*, 6(6), 150–155.
- Beaten DT, Bombardier, C., Guillemin, F., & MB, F. (2000). Guidelines for the process of Cross Cultural adaptation of Self Report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Beyazsaçlı, M. (2016). Relationship between Problem Solving Skills and Academic Achievement. *Anthropologist*, 25(3), 288–293. <https://doi.org/10.1080/09720073.2016.11892118>
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions* (Sixth Edit). USA: American Counseling Association.
- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Pelajar Yogyakarta.
- Ediati, A. (2015). Profil Problem Emosi / Perilaku pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 190–198.
- Ekinci, B. (2014). The Relationship Between Problematic Internet Entertainment Use and Problem Solving Skills Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(5), 607–617. <https://doi.org/10.1007/s11469-014-9494-1>
- Foxx, S. P., Baker, S. B., & Gerler, E. R. (2017). *School Counseling int the 21st Century* (Sixth). New York: Routledge.
- Ghanbari-hashemabadi, B. A., Maddah-shoorcheh, R., Vafaei-jahan, Z., Solving, P., Psychotherapy, G., & Therapy, G. (2013). The Effectiveness of Integrative Group Therapy on Improving Problem-Solving Skills. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 1–5.
- Guillemin, F., Bombardier, C., & Beaton, D. (1993). Cross-Cultural Adaptation of Health-Related Quality of Life Measures: Literature Review and Proposed Guidelines. *J Clino Itpidemiol*, 46(12), 1417–1432. [https://doi.org/10.1016/0895-4356\(93\)90142-N](https://doi.org/10.1016/0895-4356(93)90142-N)
- Gupta, M., & Pasrija, P. (2015). Effect of Prolem Solving Ability on Academic Achievement of High School Students : A Comparative Study. *Bhartiyam International Journal of*

*Education & Research*, 4(2), 45–59.

- Heppner, P. P., & Petersen, C. H. (1982). The Development and Implications of a Personal Problem-Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66–75.
- Izzaty, R. E. (2010). Pemecahan Masalah Sosial Sebagai Faktor Penting dalam Pendidikan Karakter Anak Sejak Dini. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 156–170.
- Koenig, J. A. (2011). Assessing 21st Century Skills: Summary of a Workshop. In *Division of Behavioral and Social Sciences and Education*. Washington D.C: The National Academic Press.
- Lenz, A. S., Gómez Soler, I., Dell’Aquila, J., & Uribe, P. M. (2017). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessments for Use in Counseling Research. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 50(4), 224–231.  
<https://doi.org/10.1080/07481756.2017.1320947>
- Masoudi, S., Mirzaei, R., Aminpoor, H., Hafeznia, M., & Majd, M. (2016). Effect of Reality Therapy on Achievement Motivation and Problem-Solving Skills in Students. *The Caspian Sea Journal*, 10(1), 79–82.
- Mulawarman, Sunawan, S., & Amin, Z. N. (2018). The Effectiveness of Reality Therapy for Decreasing Self-Motivation Problems of Lower Group Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 137, 242–245.
- Nacar, F. S. (2010). *2010. Analysis Of The Relationship Between The Communication Of The Class Teachers And Their Skills To Solve Interpersonal Problems*. Çukurova University.
- Nilsson, P., & Gro, J. (2015). *Skills for the 21 st Century : What Should Students Learn ?* Boston, USA: Center for Curriculum Redesign.
- Prout, H. T., & Fedewa, A. L. (2015). *Counseling and Psychotherapy with Children and Adolescents Theory and Practice for School and Clinical Settings* (Fifth Edit). Wiley.
- Rajamand, S., & Khosravi, M. (2017). The Impact of Reality Therapy approach on Problem Solving Skills and Marital Intimacy among Couples in Isfahan. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(4), 107–109.  
<https://doi.org/doi:10.5923/j.ijpbs.20170704.03>
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases* (Fifth). California, USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Tallman, I., Leik, R. K., Gray, L. N., Stafford, M. C., Leik, R. K., Gray, L. N., & Stafford, M. C. (1993). A Theory of Problem-Solving Behavior. *Social Psychology Quarter*, 56(3), 157–177.
- Wismath, S., Orr, D., & Zhong, M. (2014). Student Perception of Problem Solving Skills. *Transformative Dialogues: Teaching & Learning Journal*, 7(3), 1–18.