



**PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN
REALITAS DALAM MENGATASI KECEMASAN REMAJA AKIBAT
PERCERAIAN ORANG TUA DI SMAN 1 PADANG GANTING**

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat Penyelesaian Studi
(S-1)
Jurusan Bimbingan & Konseling*

**Oleh:
LOLI AGUSTIANTI
NIM. 17 301 080 31**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS
BATUSANGKAR
2022**

ABSTRAK

LOLI AGUSTIANTI, NIM 17 301 080 31, judul skripsi: **PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN REALITAS DALAM MENGATASI KECEMASAN REMAJA AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA DI SMAN 1 PADANG GANTING**. Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud (UIN) Batusangkar 2022.

Pokok permasalahan dalam SKRIPSI ini adalah tingginya tingkat kecemasan remaja di SMAN 1 Padang Ganting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, subjek tunggal dengan jumlah subjek tiga orang. Teknik analisis data menggunakan analisis visual dalam kondisi. Metode pengumpulan data yaitu dengan metode tes, observasi, dan wawancara.

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan di lapangan bahwa pengukuran terhadap subjek NA kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 144, 149, 148. Pengukuran terhadap subjek DPS kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 147, 147, 141. Dan Pengukuran terhadap subjek DS kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 139, 143, 143. Berdasarkan hasil baseline pada subjek tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) meningkat. Selanjutnya, pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali pengamatan terhadap subjek NA dengan skor per-pertemuannya adalah 127, 114, 81. Pengukuran terhadap subjek DPS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 138, 121, 75. Dan Pengukuran terhadap subjek DS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 112, 95, 71. Berdasarkan hasil intervensi pada subjek tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) menurun.

Kata kunci: *konseling individual dengan pendekatan realitas, kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur peneliti ucapkan Kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH KONSELING INDIVIDUAL DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS DALAM MENGATASI KECEMASAN REMAJA AKIBAT PERCERAIAN ORANG TUA DI SMAN 1 PADANG GANTING”**. Selanjutnya shalawat beserta salam dimohonkan kepada Allah SWT semoga selalu tercurah pada junjungan umat, pelita di kala malam pelipur lara di kala duka, yaitu Nabi Muhammad SAW, *Allahumma Shali ‘Ala Muhammad Wa’ala Ali Muhammad*.

Penulisan skripsi ini ditulis untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas – tugas untuk mencapai gelar Sarjana (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Penulis menyadari bahwa selama menulis skripsi ini, dihadapkan tantangan dan kendala -kendala. Namun berkat rahmat Allah SWT serta bantuan berbagai pihak, baik bantuan yang berbentuk moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ayahanda Masri, ibunda Mimi selaku orang tua saya dan kakak Riska Emiarti yang telah memberikan dukungan, doa serta membantu memberikan motivasi untuk senantiasa belajar agar lebih baik lagi kepada penulis sampai pada saat ini.
2. Bapak Prof Dr. Marjoni Imamora, M.Sc, selaku Rektor IAIN Batusangkar.
3. Bapak Dr. Adripen, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah .
4. Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.

5. Ibuk Dra. Hadiarni, M.Pd., Kons selaku pembimbing skripsi yang telah membimbing penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd, dan Ibuk Dr. Silvianetri, M.Pd., Kons sebagai penguji sidang munaqasyah yang telah memberikan kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar yang telah membantu memberikan pinjaman berbagai buku yang dibutuhkan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
8. Dosen dan Karyawan UIN Mahmud Yunus Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Selanjutnya ucapan terima kasih yang sebesar-sebarnya penulis sampaikan kepada kakak, abang dan adik, kepada Abang Try Sandy Alkara M.Pd, Mastomy S.Pd, Denil Destinias Putra, Ricky Resha Harisandi, ibuk Dia Kunia Arif S.Pd. kakak JuliaAfrianita S.Pd yang telah memberikan dukungan dan bantuan baik berupa moril maupun materi. Serta kepada ponakan Khalil Gibran, Khanaya Zahfira dan adik sepupu saya Restu Rahmadani Putri, Syafrinaldi tercinta yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu saya dalam penulisan skripsi ini.
10. Ucapan terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta yang ku temui Wenda Asmita S.Pd, Ridho Illahi S.Pd, Adilla Nurhasanah, Bunga Novelia S.Pd, Eka Saputri S.Pd, Cici Cahyati S.Pd, Delfi Sepriani S.Pd, Anisa Zulfariana, Nelfia Yulisman S.Pd, Nila Sari S.Pd, Rana Mardatillah S.Pd, Rezka Rizonda S.Pd, Isra Novira, Ibra Wilza S.Pd, Santika Arizky Pratama, Idyana Adha, Ririn Syafitri yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi yang selalu bersama berjuang, menyemangati, membantu dan juga menghibur penulis sehingga penulis sampai pada tahap ini.

Akhirnya, kepada Allah SWT penulis berserah diri, semoga diberi bantuan, motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya, dan dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga SKRIPSI ini dapat memberi manfaat kepada kita semua. Amin ya Robbal Alamin.

Batusangkar, 12 Juli 2022

Penulis

Loli Agustianti
Nim:1730108031

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Luar penelitian	10
H. Defenisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	13
1. Layanan Konseling Individual	13
a. Pengertian Layanan Konseling Individual	13
b. Tujuan Layanan Konseling Individual	14
c. Komponen Layanan Konseling Individual	15
d. Azaz Layanan Konseling Individual	15
e. Proses Layanan Konseling Individual.....	16
2. Pendekatan Realitas	17
a. Pengertian Konseling Realitas.....	17
b. Ciri – ciri Konseling Realitas	18
c. Tujuan Konseling Realitas	19
d. Teknik – Teknik Konseling Realitas	20
e. Prosedur Pelaksanaan Konseling Realitas.....	21
3. Perceraian Orang Tua	23

a.	Pengertian Perceraian	23
b.	Faktor Penyebab Perceraian	24
c.	Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orang Tua.....	26
d.	Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua.....	27
B.	Kajian Penelitian yang Relevan	32
C.	Kerangka Berfikir	33
D.	Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Desaian Penelitian.....	36
C.	Latar dan Waktu Penelitian	38
D.	Populasi dan Sampel	38
1.	Populasi	38
2.	Sampel	39
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	40
F.	Pengembangan Instrumen	42
G.	Teknik Analisis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
A.	Hasil Penelitian	52
B.	Deskripsi Subjek Penelitian	53
C.	Deskripsi Data (Respon Subjek pada Kegiatan Konseling Individual Pendekatan Realitas)	54
D.	Analisis Data	84
E.	Pembuktian Hipotesis	112
F.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	112
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	115
B.	Saran	116
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka berpikir penelitian	33
Gambar 3.1 Desain A-B'	37

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1Tingkat Kecemasan NA Pada Fase Baseline (A)	57
Grafik 4. 2Tingkat Kecemasan Remaja DPS fase baseline (A).....	58
Grafik 4. 3Tingkat Kecemasan Remaja DPS fase baseline (A).....	59
Grafik 4. 4 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja NA	82
Grafik 4. 5 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja DPS	83
Grafik 4. 6 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja DS	84
Grafik 4. 7 Panjang Kondisi A dan B pada subjek NA	85
Grafik 4. 8 Panjang Kondisi A dan B pada subjek DPS	86
Grafik 4. 9 Panjang Kondisi A dan B pada subjek DS	86
Grafik 4. 10 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel NA	87
Grafik 4. 11 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DPS	88
Grafik 4. 12 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DS	88
Grafik 4. 13 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel NA Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan	89
Grafik 4. 14 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel DPS	89
Grafik 4. 15 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel DS	90
Grafik 4. 16 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel NA	90
Grafik 4. 17 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DPS	91

Grafik 4. 18 Estimulasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DS	92
Grafik 4. 19 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subjeck NA	95
Grafik 4. 20 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subjeck DPS.....	96
Grafik 4. 21 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subjeck DPS	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	38
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian	39
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian	40
Tabel 3. 4 Skor Jawaban Skala Likert	41
Tabel 3. 5 Rentang Skor Kecemasan Remaja	41
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	43
Tabel 3. 7 Level Perubahan Data	49
Tabel 3. 8 Format Komponen Analisis Visual Grafik dalam Kondisi....	49
Tabel 3.9 format analisis antar visual grafik antar kondisi	51
Tabel 4. 1 Distribusi Hasil Skor Kecemasan	55
Tabel 4. 2 Skor Kecemasan Remaja	56
Tabel 4. 3 Kondisi Baseline (A) Subjek NA	57
Tabel 4. 4 Kondisi Baseline (A) Subjek DPS	57
Tabel 4. 5 Kondisi Baseline (A) Subjek DS	58
Tabel 4. 6 Kondisi Intervensi (B) Subjek NA	81
Tabel 4. 7 Kondisi Intervensi (B) Subjek DPS	82
Tabel 4. 8 Kondisi Intervensi (B) Subjek DS	83
Tabel 4. 9 Tabel Panjang Kondisi NA, DPS,DS.....	85
Tabel 4. 10 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi	94
Tabel 4. 11 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi	94
Tabel 4. 12 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi	94
Tabel 4. 13 Kecenderungan Jejak Data Subjek NA	98
Tabel 4. 14 Kecenderungan Jejak Data Subjek DPS	98
Tabel 4. 15 Kecenderungan Jejak Data Subjek DS	98
Tabel 4. 16 Level Stabilitas dan Rentang	99

Tabel 4. 17 Level Stabilitas dan Rentang	100
Tabel 4. 18 Level Stabilitas dan Rentang	101
Tabel 4. 19 Level Perubahan Data	101
Tabel 4. 20 Level Perubahan Data	102
Tabel 4. 21 Level Perubahan Data	102
Tabel 4. 22 Format Analisis Dalam Kondisi Subjek NA	103
Tabel 4. 23Format Analisis Dalam Kondisi Subjek DPS	104
Tabel 4. 24 Format Analisis Dalam Kondisi Subjek DS	105
Tabel 4. 25 Jumlah Variabel yang berubah pada subjek NA, DPS,DS.	105
Tabel 4. 26 Perubahan Kecendrungan Arah Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua di SMAN 1 Padang Ganting Pada Subjek NA, & DS	105
Tabel 4. 27 Perubahan Kecendrungan Arah Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua di SMAN 1 Padang Ganting Pada Subjek DPS	105
Tabel 4. 28 Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek NA	106
Tabel 4. 29 Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek DPS	106
Tabel 4. 30Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek DS	107
Tabel 4. 31 Level Perubahan Subjek NA	107
Tabel 4. 32 Level Perubahan Subjek DPS	108
Tabel 4. 33 Level Perubahan Subjek DS	108
Tabel 4. 34 Persentase overlap kecemasan	109
Tabel 4. 35 Format Analisis Antar Kondisi	110
Tabel 4. 36 Persentase overlap kecemasan	111
Tabel 4. 37 Format Analisis Antar Kondisi	111
Tabel 4. 38 Persentase Overlap Kecemasan Remaja	112
Tabel 4. 39 Format Analisis Antar Kondisi	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk sosial yang diciptakan oleh Allah SWT, yang berarti setiap manusia / orang membutuhkan orang lain untuk menjalani kehidupannya, kehidupan sosial manusia salah satunya adalah kehidupan berkeluarga. Kehidupan berkeluarga juga berlandaskan dengan ikatan emosional yang saling mengasihi dan menyayangi satu sama lain.

Selanjutnya, Faqih dalam (Al Hamat, 2017), menjelaskan “dalam konsep Islam, keluarga adalah satu kesatuan hubungan antara pria dan wanita melalui akad nikah menurut ajaran Islam. Dengan terdapatnya ikatan akad pernikahan tersebut dimaksudkan anak serta keturunan yang dihasilkan menjadi sah secara hukum agama”. Selanjutnya Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Wiratri, 2018) mendefinisikan “keluarga sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan”.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa keluarga merupakan kumpulan sosial yang terdiri dari kepala keluarga (suami), istri dan anak yang memiliki hubungan darah, berkumpul dan tinggal secara bersama dengan saling melengkapi satu sama lain. Setiap sepasang orang yang sudah menikah dan dikaruniai keturunan oleh Allah SWT, maka memiliki tanggung jawab menjaga dan merawat fisik dan psikisnya. Keluarga yang baik dan harmonis akan mengembangkan semua bagian dalam diri anaknya secara baik, dari segi akhidah akhlak, moral, dan pengetahuan. Hal ini diajarkan oleh orang tua dari masa anak – anak terutama menuju masa remaja.

Sebagaimana diketahui masa remaja merupakan salah satu masa terpenting yang akan dilalui oleh setiap anak, karena masa remaja akan menjadi penentu perkembangan setiap anak untuk memasuki masa dewasa, seperti yang dijelaskan oleh (Ajhuri & K.F., 2019).

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik itu perubahan fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang yang dewasa yang disertai pula dengan berkembangannya kapasitas produktif. Selain itu remaja juga

berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak secara orang dewasa. Pada masa ini remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Selain itu perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap pertumbuhan remaja.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa masa remaja adalah masa dimana seseorang akan tumbuh dan berkembang dari masa anak-anak ke masa dewasa, dimana masa ini seseorang akan mengalami perubahan pada fisik maupun psikisnya, baik ditinjau dari bentuk badan, sikap, cara berfikir dan bertindak. Pada masa ini remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam kehidupan individu yang ditandai dengan pencarian identitas diri. Namun tidak semua remaja mampu mencari jati dirinya sendiri salah satunya diakibatkan kurangnya perhatian orang tua terhadap perkembangan anaknya.

Sebagaimana diketahui kurangnya perhatian orang tua diakibatkan karena kehidupan keluarga yang tidak harmonis. Ditandai dengan adanya konflik atau masalah keluarga yang tidak dapat diselesaikan hingga berujung pada perpisahan atau perceraian. Menurut Subekti dalam (Matondang, 2014) “perceraian ialah penghapusan perkawinan dengan putusan hakim, atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya perceraian merupakan jalan terakhir bagi pasangan suami istri yang tidak bisa dipaksakan untuk bersatu kembali. Dengan terjadinya perceraian akan menimbulkan rasa kepedihan dan kekecewaan pada semua pihak termasuk pada pasangan, keluarga besar, terutama anak-anaknya. Orang tua memilih bercerai sebagai jalan keluar bagi suatu kesulitan yang tidak dapat diatasi lagi selain dengan perceraian

Meskipun demikian talaq masih tetap di benci Allah. Hal ini sesuai dengan hadits Nabi Muhammad SAW, yang artinya sebagai berikut: “Dari Ibnu Umar ra. Ia berkata bahwa Rasulullah SAW telah bersabda: sesungguhnya yang halal yang amat dibenci Allah adalah talaq” (Riwayat Abu Dawud dan Ibnu Majah).

Permasalahan yang sering terjadi dalam suatu keluarga sering disebabkan oleh sikap, perbedaan pendapat, komunikasi yang tidak baik, perselingkuhan, kekerasan dalam rumah tangga, serta faktor ekonomi dan lain sebagainya. Oleh karena itu dapat diketahui ada beberapa faktor yang menyebabkan perceraian, antara lain:

a. Pasangannya sering mengabaikan kewajiban terhadap rumah tangga dan anak, b. Masalah ekonomi, c. Kekerasan dalam rumah tangga, d. Selingkuh, e. Ketidakpuasan dalam hubungan seksual, f. Sering mabuk, g. Campur tangan keluarga dalam rumah tangga, h. Cemburu berlebihan, i. Berkurangnya perasaan cinta dalam hubungan pasangan, j. Pasangan egois. George Levinger dalam (Barus, 2017)

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan perceraian yaitu masalah ekonomi, KDRT, dan adanya orang ketiga dalam rumah tangga. Semua faktor tersebut menimbulkan suasana keruh dan meruntuhkan kehidupan rumah tangga. Suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari akan bisa menimbulkan suatu kesan yang berdampak terhadap psikologis orang tersebut baik itu dampak positif maupun negative.

Jones dan Dafis dalam (Riyanti, 2017) menjelaskan

Dampak psikologis dikaitkan dengan tindakan dan efek. Tindakan (act) yang dimaksud adalah keseluruhan respon (reaksi yang mencerminkan pilihan pelaku) dan yang mempunyai akibat terhadap lingkungannya. Sedangkan efeknya yang dimaksud adalah efek yang diartikan sehingga perubahan-perubahan nyata yang dihasilkan oleh tindakan. Dampak psikologis dapat dipandang sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis adalah pengaruh positif maupun negative yang muncul sebagai hasil dari adanya stimulus dan respon yang bekerja pada diri seseorang. Pengaruh tersebut nampak pada perilaku maupun sikap individu. Pengaruh tersebut dapat menimbulkan efek baik secara langsung maupun tidak langsung.

Selanjutnya, menurut (Zuhrotunisa, 2019) dampak negatif yang dirasakan oleh anak-anak akibat perceraian orang tua yaitu :

1. Kesedihan karena kehilangan anggota keluarga
2. Ketakutan akan ditolak
3. Marah
4. Sakit hati dan sangat kesepian
5. Kecemasan dan pengkhianatan

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwasannya dampak negatif yang dirasakan oleh anak akibat perceraian orang tuanya yaitu kesedihan, ketakutan, marah, sakit hati dan kecemasan. Akibatnya,

perkembangan psikologis anak tersebut menjadi terganggu. Karena secara psikologis, perceraian orang tua tersebut mengakibatkan perubahan sikap, tanggung jawab dan stabilitas emosional pada anak. Dari dampak psikologis di atas salah satu dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting salah satunya yaitu kecemasan remaja

Menurut (Jeffrey S. Nevid, 2005), Kecemasan (Anxiety) adalah “suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, tertekan, dan kekhawatiran akan terjadi di masa mendatang.

Dari uraian di atas perlu pengentasan dalam mengatasi dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua salah satunya dalam yaitu dengan melakukan layanan konseling individual. Menurut Hallen dalam (Syafaruddin, 2019) bahwa:

Layanan konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan langsung tatap muka dengan guru BK. Lebih lanjut ditegaskan bahwa Layanan Konseling Individu adalah merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Dalam cara ini pemberian bantuan dilakukan secara face to face relationship (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling. Ini adalah interaksi antara konselor dan konseli dimana banyak yang berfikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwasanya konseling individual adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor atau guru BK kepada seorang klien atau siswa secara tatap muka dalam mengatasi permasalahan klien yang ada pada dirinya untuk dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Layanan ini dilaksanakan untuk seluruh masalah siswa secara individu (dalam berbagai bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir).

Selain itu konseling individual juga mempunyai tujuannya yaitu “memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dan dapat diterima dilingkungannya, mengetahui potensi dirinya, mengetahui banyak hal, meningkatkan semangat klien, mengurangi tekanan emosionalnya, menambah kapasitas diri klien, dan memperkuat hubungan interpersonal” Prayitno dalam (Zulamri, 2019) . Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individual adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

Dalam mengatasi masalah kecemasan remaja akibat perceraian orang tua maka perlu dengan menggunakan pendekatan – pendekatan konseling. Menurut Jeffrey S. Nevid dkk (2005: 187), dalam buku psikologis abnormal, cara mengatasi kecemasan salah satunya yaitu dengan konseling realitas, karena dalam konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur -prosedur difokuskan kepada kekuatan -kekuatan dan potensi -potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahannya untuk mencapai keberhasilan hidup. Konseling realitas juga berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa dirubah, dan bisa dirubah adalah masa sekarang.

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal yang wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan adalah perasaan yang sifatnya umum dimana seseorang merasa ketakutan yang tidak jelas asalnya maupun wujudnya. Seperti halnya remaja merasa cemas ketika orang tua telah bercerai.

Selanjutnya, Glasser mengembangkan konseling realitas dengan pandangan bahwa “manusia memiliki motivasi tingkah laku yang didasari oleh dua kebutuhan yaitu kebutuhan psikologis dan kebutuhan fisiologis” Nurlela (2020:21).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manusia tidak hanya memiliki kebutuhan fisiologi tetapi juga kebutuhan psikologis yang merupakan kebutuhan untuk dicintai dan mencintai serta perasaan berharga

baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kebutuhan psikologis disatukan menjadi kebutuhan akan identitas.

Selanjutnya, menurut Corey dalam (Mahdayani, 2020:12) konseling realitas adalah:

Bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli/siswa secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli/siswa yang bersangkutan. Selanjutnya, menurut (Darimis, 2014), tujuan dari konseling realita yaitu:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, artinya supaya individu dapat menentukan dan melaksanakan tingkah laku dalam bentuk yang nyata.
2. Mendorong klien agar bertanggung jawab, serta memiliki segala resiko yang ada dari tanggung jawab tersebut.
3. Merumuskan rencana yang realistis untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, oleh karena itu rencana harus realistis dalam arti dapat terwujud dalam perilaku yang nyata dan dapat dicapai, berdasarkan kemampuan Harapan yang ada pada konseli.
4. Tingkah laku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses
5. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling realitas yaitu untuk membantu klien belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan atau berprestasi serta kebutuhan untuk senang, sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil. Selanjutnya, menurut Glasser (Darimis, 2014), prosedur pelaksanaan dalam konseling realitas sebagai berikut:

Tahapan konseling realitas untuk mengatasi dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua dengan menggunakan sistem WDEP yang mengacu pada strategi W = Want and needs (keinginan dan kebutuhan), D = direction and doing (arahan atau tindakan), E = self evaluation (Evaluasi diri) dan P = planning (perencanaan). Konseling realita harus diawali dengan pengembangan keterlibatan oleh sebab itu sebelum melaksanakan sistem WDEP harus didahului melalui keterlibatanantara konselor dan klien.

Dari uraian di atas dapat dipahami bahwa tahapan konseling realitas itu terdiri dari WDEP, kemudian terkait dengan pengentasan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua maka harus dimulai dengan pengantaran, penjejukan, penafsiran, pembinaan dan penilaian.

Keterkaitan antara konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua, dari teori Jeffrey S. nevid dkk bahwasanya konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua sangat berkaitan erat karena remaja yang terkena dampak psikologis (kecemasan) akibat perceraian orang tua tersebut memerlukan bantuan dari seorang guru BK atau konselor yang professional untuk memecahkan masalah remaja agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat remaja tersebut menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 1 Padang Ganting diperoleh data bahwa ada sebagian siswa yang berasal dari keluarga *broken home* (Perceraian orang tua). Dari 395 siswa di SMAN 1 Padang Ganting, terdapat 20 siswa yang berasal dari keluarga yang *broken home*. Siswa yang berinisial A merupakan salah satu dari 20 siswa yang termasuk keluarga *broken home*. Salah satu kasus perceraian yang terjadi pada orang tua si A, disebabkan beberapa hal seperti KDRT (kekerasan dalam rumah tangga), Untuk itu anak memang membutuhkan bantuan secara khusus terhadap masing-masing individu yang memang secara psikis butuh pelayanan terhadap perkembangan individu dan perhatian penuh dari orang-orang yang lebih

mengerti akan keadaan tersebut. Wawancara ini dilakukan untuk melengkapi data penulis. (Hasil wawancara dengan guru BK SMAN 1 Padang Ganting).

Informasi dari Guru BK dapat dipahami bahwa salah satu siswa SMAN 1 Padang Ganting yang orang tuanya bercerai, belum bisa memahami dan menerima dengan positif kondisi tersebut. Oleh karena itu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan pada fisik seperti nafsu makan tidak teratur atau berkurang, kecemasan behavior seperti malu, stress, minder, dan kecemasan koqnitif seperti khawatir tidak bisa melanjutkan pendidikan (khawatir masa depan). Siswa tersebut melampiaskan dengan berperilaku negatif.

Kasus ini sangat menarik dan perlu untuk diteliti karena remaja adalah penerus generasi selanjutnya dan masalah-masalah yang ada pada remaja akan mengakibatkan perkembangan kejiwaan remaja tersebut menjadi terganggu. Oleh karena itu, penulis tertarik mengangkat penelitian dengan judul **Pengaruh Konseling Individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian Orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena di lapangan yang digambarkan di atas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, yaitu:

1. Bagaimana kondisi tingkat kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.
2. Bagaimana kecemasan yang dialami remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.
3. Bagaimana hasil layanan konseling individual dengan pendekatan realitas terhadap kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting
4. Apa saja gangguan psikis yang terjadi pada remaja remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis merasa perlu untuk memberikan batasan masalah yaitu **pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah **adakah pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting?**

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang penulis laksanakan adalah untuk mengetahui **pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.**

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Melatih kemampuan penulis untuk mereview jurnal-jurnal terkait dengan kecemasan yang diakibatkan perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting
- b. Dari hasil penelitian ini bisa menambah kekayaan ilmu dalam menangani kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat diharapkan memberikan pemahaman bagi orang tua untuk lebih menjaga hubungan keluarganya
- b. Bagi penulis, sebagai prasyarat menyelesaikan studi strata satu (S.1) program studi Bimbingan dan Konseling di IAIN Batusangkar.

- c. Bagi siswa, mendapatkan fasilitas layanan Konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua .
- d. Bagi guru, dengan memberikan layanan Konseling individual dengan pendekatan realitas, guru dapat membantu menurunkan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan penelitian lebih lanjut mengenai layanan Konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.

G. Luaran Penelitian

- a. Laporan penelitian dalam bentuk skripsi yang mengkaji pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua
- b. Artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal yang terindeks dan terakreditasi

H. Defenisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam memahami judul penelitian ini sebagaimana landasan bagi penulis untuk memecahkan masalah yang diteliti, maka perlu adanya penegasan terhadap istilah –istilah yang terdapat dalam judul sebagai berikut:

Konseling Individual Pendekatan Realitas, Menurut (Prayitno dan Erman Amti, 2015) layanan konseling individual adalah:

layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli atau klien. Konseli atau klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditunjukkan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah

pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya konseling individual yang dimaksud adalah proses pemberian bantuan dari seorang konselor (Guru BK) kepada seorang siswa SMAN 1 Padang Ganting secara langsung atau tatap muka untuk dapat mengatasi masalah kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.

Konseling Realitas: Menurut Corey dalam, (Mahdayani, 2020). Konseling realitas adalah: "Bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain."

Berdasarkan pendapat di atas bahwasanya konseling realitas yang penulis maksud yaitu konseling realitas dalam suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/Kesehatan mental secara sukses.

Konseling Individual Pendekatan Realitas merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa terkait dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting. Pada konseling ini seorang konselor atau guru BK melakukan tahap –tahap pelaksanaannya seperti tahap pengantaran, penjejukan, penafsiran, pembinaan, penilaian dengan menggunakan system WDEP.

Kecemasan (Anxiety): menurut (Jeffrey S. Nevid, 2005) , kecemasan adalah "suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi". Berdasarkan pendapat di atas kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, tertekan, rasa takut atau kekhawatiran yang akan terjadi di masa mendatang. Kecemasan yang penulis maksud yaitu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua yang

terjadi di SMAN 1 Padang Ganting, seperti kecemasan pada fisik, behavior, dan koqnitif.

Perceraian Orang Tua Menurut Subekti dalam, (Matondang, 2014) .
“Perceraian ialah penghapusan perkawinan dengan putusan hakim, atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu”.

Berdasarkan pendapat di atas perceraian yang penulis maksud adalah perceraian yang menimbulkan kecemasan terhadap remaja di SMAN 1 Padang Ganting.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Layanan Konseling Individual

a. Pengertian Layanan Konseling Individual

Istilah Konseling berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam bentuk mashdar dari “to counsel” secara epistemologis berarti “*to give advice*” atau memberikan saran dan nasehat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasehat, atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Menurut Prayitno layanan konseling individual adalah:

layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah klien. Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli atau klien. Konseli atau klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditunjukkan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri (Prayitno dan Erman Amti, 2013).

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa Konseling Individu merupakan layanan dukungan profesional melalui hubungan pribadi yang istimewa dalam pertemuan antara konselor dan konseli untuk meringankan masalah yang dihadapi individu dalam kehidupan mereka. Proses konseling diharapkan konseli dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

b. Tujuan Layanan Konseling Individual

Konseling bertujuan untuk membantu individu menafsirkan peristiwa, menemukan makna nilai-nilai kehidupan pribadi, sekarang dan di masa depan. Konseling membantu individu mengembangkan kesehatan mental dan mengubah sikap dan perilaku mereka. Menurut Tohirin (dalam Erlina & Fitri, 2016:141), Tujuan Umum & tujuan khusus layanan konseling individual sebagai berikut:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus konseling individual adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan yaitu:

- a) Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif dan dinamis.
- b) Merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individual bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya.
- c) Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individual adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien.

Dari pernyataan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar ia dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya dan membuat klien menjadi mandiri serta dapat mengantisipasi permasalahan yang sama sehingga dapat dicegah. Berdasarkan fungsi konseling individual maka dapat disimpulkan yaitu sebagai pencegahan timbulnya masalah baru pada klien.

c. Komponen Layanan Konseling Individual

Menurut Prayitno (2012:111) dalam layanan konseling individual berperan dua pihak, yaitu seorang konselor dan seorang klien.

1) Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang sangat aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya, pendekatan, teknik dan azaz-azaz konseling terhadap klien. Dalam proses konseling, selain media pembicaraan verbal, konselor juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik dan media pembelajaran lainnya, serta pengembangan tingkah laku. Semua hal itu diupayakan konselor dengan cara-cara yang cermat dan tepat, demi terentaskannya masalah yang dialami oleh klien.

2) Klien

Klien adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidaknya sedang mengalami sesuatu yang ingin ia sampaikan kepada orang lain. Klien menanggung semacam beban, unek-unek atau mengalami sesuatu kekurangan yang ia ingin isi; atau ada sesuatu yang ingin perlu dikembangkan pada dirinya, semuanya itu agar ia mendapatkan suasana fikiran atau perasaan yang lebih ringan.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa konselor dan klien merupakan komponen layanan konseling individual. konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling dan klien adalah seseorang yang akan dibantu oleh seorang konselor dalam pengentasan masalah.

d. Asas Layanan Konseling Individu

Keikhlasan adalah hal yang penting untuk melakukan proses konseling, dengan cara ini memulai adanya rasa saling sukerela sehingga terbangun jalinan yang baik antar kliendan konselor. Asas-asasnya akan memperlancar untuk tersenggaranya ikatan antara klien dan konselor, yakni: “a. Asas Kerahasiaan, b.Asas Kesukarelaan, c. Asas Kenormatifan serta Keahlian. Prayitno dan Erman dalam (Zulamri, 2019).”

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa asas-asas konseling sangat diperlukan dalam menyelenggarakan pelayanan konseling, dan asas-asas juga dianggap sebagai suatu rambu-rambu dalam pelaksanaan konseling yang harus diketahui dan diterapkan oleh konselor dan klien agar konseling dapat berjalan dengan baik. Asas - asas tersebut diantaranya adalah asas kerahasiaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan serta keahlian

e. Proses Layanan Konseling Individu

Menurut Brammer dalam, (Zulamri, 2019), proses layanan konseling individual dilakukan melalui lima tahap diantaranya yaitu:

1) Tahapan Pengantaran

Tahapan pertama ini dimulai sejak awal interkasi antara konselor dan subjek sasaran layanan atau aktivitas pendukung.khususnya berkenaan.

2) Tahap penjajakan

Tahap ini pertama-tama dimaksudkan untuk mengetahui efek pengantaran (dengan penstrukturan) terhadap diri subjek sasaran layanan/pendukung.

3) Tahap penafsiran

Tahap ketiga ini pada dasarnya adalah memberikan arti, secara lebih jauh apalagi melaksanakan kajian mendalam terhadap informasi dan data yang dihasilkan dalam tahap penjajakan.

4) Tahap pembinaan

Pada tahap keempat ditekankan pembinaan apa yang perlu dikembangkan pada diri sasaran layanan terarah pada peran nyata yang perlu dilaksanakan oleh subjek tersebut terkait dengan permasalahan.

5) Tahap penilaian

Tahap penilaian dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan,khususnya hasil pembinaan yang sudah dilaksanakan melalui tahapan keempat.

Berdasarkan uraian di atas, maka tahapan-tahapan konseling sangat penting diketahui oleh konselor, karena tahapan- tahapan ini harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Dibalik itu semua peran konselor dan klien

juga dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik agar mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

2. Pendekatan Realitas

a. Pengertian Konseling Realitas

Konseling realitas dicetuskan oleh William Glasser, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada klien. Perkembangan ini berkembang pada awal tahun 30an±60an. William Glasser dalam mengem-bangkan teori dan pendekatan reality therapy ini, berpijak pada filsafat yang hampir sama dengan RET oleh Albert Ellis. Filsafat Glasser mengenai manusia, yang lebih cocok dinyatakan dengan pandangannya terhadap hakekat manusia, adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia mempunyai kebutuhan psikologis yang Bahwa tunggal, yang hadir diseluruh hidupnya. Oleh karena adanya kebutuhan psikologis yang tunggal tersebut, menyebabkan individu atau seseorang tadi menjadi seseorang yang merasa dirinya mempunyai keunikan, berbeda dengan yang lain.
- 2) Ciri kepribadian yang khas itu,menimbulkan dinamika tingkah laku yang menjelma menjadi pola-pola yang tersendiri dari setiap individu. Secara universal ciri-ciri kepribadian individu tersebut ada pada seluruh kebudayaan manusia.
- 3) Tiap orang mempunyai kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan pola-polanya tertentu.kemampuan untuk tumbuh dan berkembang tersebut dapat menjadi aktual,atas sebagian besar menurut usahanya yang dinyatakan melalui tingkah lakunya yang nyata.
- 4) Reality therapy tidak bersandar pada hakekat itu sendiri,artinya individu itu tak bisa mendambakan potensi-potensi yang telah dimiliki dan dibawa sejak lahirnya untuk berkembang dengan sendirinya (Daud,n.d:82)

Berdasarkan paparan Di atas, dapat disimpulkan bahwa sifat manusia dalam praktik konseling adalah bahwa manusia adalah makhluk rasional dengan kebutuhan dasar, kemampuan untuk mengubah identitas yang gagal menjadi identitas yang berhasil, mereka selalu menilai perilakunya dan memiliki unsur tanggung jawab. Kemudian, mereka bertindak untuk memenuhi kebutuhannya tersebut.

Menurut Corey dalam, (Mahdayani, 2020) konseling realitas adalah

Bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental. Selain itu konseling realitas ini juga dapat membantu siswa/konseli menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri.

b. Ciri – Ciri Konseling Realitas

Konselor dalam konseling realitas tidak mendengarkan keluhan, menyalahkan, dan mengkritik dengan lama karena tingkah laku yang tidak efektif dalam daftar tingkah laku. Dalam teori konseling sekurang-kurangnya terdapat delapan karakteristik yang menentukan konseling realitas, yaitu:

- 1) Menolak adanya konsep sakit mental pada setiap individu, tetapi yang ada perilaku tidak bertanggung jawab tetapi masih dalam taraf mental yang sehat.
- 2) Fokus pada perilaku realistik untuk mencapai tujuan masa depan dengan penuh optimisme.
- 3) Berorientasi masa depan, berfokus pada perilaku saat ini yang dapat dimodifikasi, dikoreksi, dianalisis, ditafsirkan.
- 4) Mementingkan aspek nilai, konseling realitas menekankan pentingnya klien dihadapkan pada isu-isu tingkah laku yang benar dan yang salah.
- 5) Tidak menegaskan transfer dalam rangka usaha mencari kesuksesan. Konselor dalam memberikan pertolongan mencari alternatif-alternatif yang dapat diwujudkan dalam perilaku nyata dari berbagai problem yang dihadapi konseli.

6) Menekankan aspek kesadaran diri konseli yang harus dinyatakan dalam perilaku tentang apa yang harus dikerjakan dan diinginkan oleh konseli. Tanggung jawab dan perilaku nyata yang harus diwujudkan konseli adalah sesuatu yang bernilai dan bermakna serta disadarinya.

7) Menghapus kan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang disadari maknanya dan dapat diwujudkan dalam perilaku nyata.

8) Menekankan konsep tanggung jawab agar konseli dapat bermanfaat bagi dirinya dan orang lain melalui perilaku yang sebenarnya.. Menurut Gerald Corey dalam, (Mahdayani, 2020)

Berdasarkan ciri – ciri dari konseling realitas di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas memiliki ciri –ciri dalam penerapannya yaitu: menolak adanya konsep sakit mental pada setiap individu, berfokus pada perilaku nyata, berorientasi pada keadaan yang akan datang, mementingkan aspek nilai, menekankan aspek kesadaran diri klien, menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu, menekankan konsep tanggung jawab.

c. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan utama konseling realitas adalah mengajar seseorang dengan cara terbaik untuk memenuhi kebutuhannya dan membantu secara efektif memperoleh apa yang diinginkan dalam hidup. Secara luas. Tujuan dari konseling realitas adalah mencapai identitas keberhasilan (success identity. Menurut Burks dalam (Ali.n.d:84): tujuan konseling realitas sebagai berikut.

1) Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, artinya supaya individu dapat menentukan dan melaksanakan tingkah laku dalam bentuk yang nyata.

2) Mendorong klien agar bertanggung jawab, serta memilikiul segala resiko yang ada dari tanggung jawab tersebut.

3) Mengembangkan rencana -rencana yang nyata dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, jadi rencana harus dibuat yang realistik dalam arti dapat mewujudkan dalam tingkah laku yang nyata dan merupakan harapan yang dapat dicapai, atas kemampuan yang ada pada klien

- 4) Tingkah laku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses
- 5) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling realitas yaitu untuk membantu klien belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan atau berprestasi serta kebutuhan untuk senang, sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil. Adapun tujuan konseling realitas yang secara luas adalah agar konselor bias menolong individu agar klien mandiri dan bertanggung jawab.

d. Teknik – Teknik Konseling Realitas dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua.

Konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahannya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, dalam konseling ini bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

Menurut Komalasari dkk dalam, (Mahdayani, 2020), teknik konseling realitas yaitu:

- 1) Metapora, konselor menggunakan teknik seperti senyuman, untuk memberi konseli suatu pesan penting dalam cara yang efektif.
- 2) Hubungan, menggunakan hubungan sebagai bagian dalam proses terapeutik. Hubungan harus memperlihatkan upaya menuju perubahan, menyenangkan, positif, tidak menilai, dan mendorong kesadaran konseli.
- 3) Pertanyaan, konselor menekankan evaluasi dalam perilaku total, asesmen harus berasal dari konseli sendiri.
- 4) WDEP, merupakan akronim dari wants (keinginan), direction (arahan), evaluation (penilaian), dan planning (rencana). Teknik digunakan untuk membantu konseli menilai keinginan-keinginannya. Perilaku-perilakunya, dan kemudian merumuskan rencana-rencana. Renegosiasi,

Konseli tidak selalu dapat menjalankan rencana perilaku pilihannya. Apabila konseli tidak dapat menjalankan rencana yang sudah di rancang, maka konselor mengajak konseli untuk membuat rencana ulang dan menemukan pilihan perilaku lain yang lebih mudah

5) Pengembangan keterampilan, konselor perlu membantu konseli mengembangkan keterampilan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab. Koselor dapat mengajar konseli tentang berbagai keterampilan seperti perilaku asertif, berfikir rasional, dan membuat rencana.

Berdasarkan teknik –teknik konseling realitas di atas diketahui konseling realitas itu ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Uraian teknik konseling realitas diantaranya metafora, hubungan, pertanyaan, WDEP, dan pengembangan keterampilan.

e. Prosedur Pelaksanaan Konseling Realitas dalam Mengatasi Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua

Tahapan konseling realitas untuk mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua dengan menggunakan sistem WDEP yang mengacu pada strategi W = Want and needs (keinginan dan kebutuhan), D = direction and doing (arahan atau tindakan), E = self evaluation (Evaluasi diri) dan P = planning (perencanaan). Konseling realita harus diawali dengan pengembangan keterlibatan oleh sebab itu sebelum melaksanakan sistem WDEP harus didahului melalui keterlibatan antara konselor dan klien. Menurut Latipun dalam, (Tri Septi Setyaningsih, 2011) untuk mencapai tujuan – tujuan konseling, ada prosedur yang harus dilakukan oleh Konselor. Diantaranya adalah sebagai berikut:

- 1) Berfokus pada personal, mengkomunikasikan perhatian konselor pada konseli yang ditandai dengan hubungan hangat dan pemahamannya ini merupakan kunci keberhasilan konseling. Keterlibatan yang dicapai konselor dapat menjadi fungsi kebebasan, tanggung jawab, dan otonomi pada konseli.
- 2) Berfokus pada perilaku, konseling realita berfokus pada perilaku, karena perilaku dapat diubah dan dapat dengan mudah dikendalikan jika dibandingkan dengan perasaan dan

sikap. Konselor dapat meminta konseli untuk “melakukan sesuatu menjadi lebih baik” dan bukan meminta konseli “merasa yang lebih baik”. Melakukan yang lebih baik pada akhirnya akan dapat merasakan yang lebih baik.

- 3) Berfokus pada saat ini, konseling realita memandang tidak perlu melihat masa lalu konseli, tidak perlu mengeksplorasi terhadap pengalaman – pengalaman masa lalunya yang irrasional, karena tidak dapat diubah dan membuat konseli tidak bertanggung jawab terhadap keadaannya. Tujuan konseling menurut Glesser ada tiga tahap, yaitu membantu melihat perilakunya (yang terakhir) adalah yang tidak realistis, menolak perilaku konseli yang tidak bertanggung jawab, dan mengajarkan cara yang terbaik menemukan kebutuhannya dalam dunia real.
- 4) Pertimbangan nilai, konseli perlu menilai kualitas perilakunya sendiri apakah perilakunya itu bertanggung jawab, rasional, realistis, dan benar atau sebaliknya hal ini akan membantu kesadarannya tentang dirinya untuk melakukan hal-hal positif atau mencapai identitas keberhasilan.
- 5) Pentingnya perencanaan, setelah konseli memahami mengenai perilakunya yang tidak bertanggung jawab maka konseli harus mampu Menyusun rencana – rencana yang realistis sehingga tingkah lakunya menjadi lebih baik yang memiliki identitas keberhasilan.
- 6) Komitmen, konseli harus memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana itu. Komitmen ditunjukkan dengan kesediaan konseli sekaligus secara riil melaksanakan apa yang direncanakan. Konselor meyakinkan konseli bahwa kepuasan atau kebahagiaannya sangat ditentukan oleh komitmen pelaksanaan rencana-rencananya.
- 7) Tidak menerima dalih, saat konseli gagal melaksanakan komitmennya dengan berbagai alasan, konselor perlu membuat rencana dan komitmen yang baru untuk upaya lebih lanjut.
- 8) Moralitas, konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat di pahami bahwa prosedur pelaksanaan dalam konseling realitas menggunakan system WDEP. Pelaksaaannya diawali dengan berfokus pada personal, berfokus pada perilaku, berfokus pada saat ini, pertimbangan nilai, pentingnya perencanaan, komitmen, tidak menerima dalih, menghilangkan hukuman.

3. Perceraian Orang Tua

a. Pengertian Perceraian

Setiap pasangan dalam sebuah ikatan perkawinan pasti menginginkan keutuhan dalam rumah tangganya, namun kenyataannya angka perceraian yang kian meningkat. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan hakikatnya kata cerai adalah pisah, putus hubungan antara suami dan istri. Kemudian kata “perceraian” mengandung arti perpisahan, perpecahan. Adapun kata bercerai yaitu tidak bercampur (berhubungan atau bersatu) lagi antara suami dan istri. (Ramadhan Syahmedi Siregar, n.d.).

Pada UU No. 1 Tahun 1974, tidak disebutkan apa yang dimaksud dengan perceraian, hanya pengertian perceraian itu dijumpai dalam pasal 117 Kompilasi Hukum Islam (Instruksi Presiden Nomor 1 tahun 1990) yaitu: Talak adalah ikrar suami di hadapan sidang pengadilan agama yang mengadili salah satu sebab putusnya perkawinan dengan cara sebagaimana yang dimaksud dalam pasal 129, 130, 131 Abdullah dalam (Oktary, 2014).

Beberapa pendapat atau defenisi lain dari perceraian, antara lain: menurut Subekti dalam (Nunung Rodliyah, 2014), perceraian merupakan “salah satu peristiwa yang dapat terjadi dalam suatu perkawinan, perceraian adalah penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atau tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan”. Selanjutnya, Sulistyawati dalam (Oktary, 2014), menjelaskan bahwa perceraian adalah “berakhirnya jalinan seorang suami atau istri dalam sebuah keluarga untuk melakukan tugas-tugasnya oleh karena suatu sebab. Selain itu perceraian adalah ketika dua orang yang sudah menikah memutuskan untuk mengakhiri hubungannya secara hukum yang disebabkan oleh suatu alasan tertentu”.

Menurut Simanjuntak dalam (Oktary, 2014), perceraian adalah “pengakhiran suatu perkawinan karena sesuatu sebab dengan keputusan hakim atas tuntutan dari salah satu pihak atau kedua belah pihak dalam

perkawinan”. Adapun Perceraian dalam istilah ahli fiqih disebut “talak” atau “furqah” ialah membuka ikatan membatalkan perjanjian, sedangkan furqah artinya bercerai. Kedua kata itu dipakai oleh para ahli fiqih sebagai satu istilah yang berarti bercerai antara suami isteri. Menurut istilah Hukum Islam, talak dapat berarti :

- 1) Menghilangkan ikatan perkawinan atau mengurangi keterikatannya dengan menggunakan ucapan tertentu.
- 2) Melepaskan ikatan perkawinan dan mengakhiri hubungan suami istri.
- 3) Melepaskan ikatan perkawinan dengan ucapan talak atau yang sepadan dengan itu. Zuhri Hamid dalam (Nunung Rodliyah, 2014).

Perceraian “merupakan perbuatan halal yang paling dibenci oleh Allah. Allah memang membenci perceraian akan tetapi apabila dengan mempertahankan perkawinan itu akan lebih besar mudharatnya dari pada manfaatnya, maka perceraian itu diperbolehkan” (Nunung Rodliyah, 2014). Jadi dari pernyataan di atas dapat penulis simpulkan bahwa perceraian merupakan putusnya hubungan tali pernikahan atau tali perkawinan antara seorang suami dan istri, yang disebabkan oleh kegagalan seorang suami dan istri dalam menjalankan perannya masing – masing.

b. Faktor Penyebab Perceraian

Terdapat banyak faktor yang mengharuskan pasangan berpisah atau bercerai. Pada umumnya perceraian itu terjadi karena adanya faktor-faktor tertentu sehingga dapat menyebabkan perceraian antara seorang suami dan istri diantara lain faktornya yaitu:

1) Faktor ekonomi

Tingkat kebutuhan ekonomi di zaman sekarang ini memaksa kedua pasangan harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, sehingga seringkali perbedaan dalam pendapatan atau gaji membuat tiap pasangan berselisih, terlebih pada sang suami yang tidak memiliki pekerjaan.

2) Faktor usia

Faktor usia yang terjadi dalam perceraian dalam suatu ikatan perkawinan di lakukan pada usia muda, karena mereka di dalam dirinya sedang mengalami perubahan - perubahan secara psikologis.hal ini membuat kerisauan dan kegoncangan dalam membina rumah tangga yang bahagia

3) Kurangnya pengetahuan agama

Suasana rumah tangga yang tegang dan tidak terarah, yang disebabkan oleh kecurigaan antara suami / istri. Mungkin karena persoalan suami yang sering pulang malam dengan alasan lembur atau banyak kerjaan, ataupun sebaliknya. Sehingga dengan adanya aktivitas di luar rumah yang melebihi batas kewajaran, sering kali menimbulkan kecurigaan antara kedua belah pihak.jika saja kepala keluarga maupun ibu rumah tangga memiliki pengetahuan tentang agama, maka mereka akan memahami fungsinya masing -masing.

4) Adanya ketidak sesuaian pendapat dalam rumah tangga.

Perbedaanpendapat,pertengkaran,percekcokan,perselisihan yang terus menerus menyebabkan hilangnya rasa cinta dan kasih sayang. Pertengkaran hanya dapat menyebabkan bersemannya rasa benci terhadap pasangan.(Matondang, 2014).

Adapun faktor -faktor penyebab perceraian menurut para ahli: Menurut George Levinger dalam (Oktary, 2014). Factor penyebab perceraian sebagai berikut:

Karena pasangannya yang sering mengabaikan kewajiban rumah tangga dan anak, b. Masalah keuangan, c. Adanya KDRT, d. Pasangan mengeluarkan kata –kata kasar, e. Selingkuh, f. Ketidakcocokan dalam hubungan seksual, g. Sering mabuk, h. Adanya ikut campur tangan dari pihak kerabat pasangan, i. Muncul ketidakpercayaan pasangan, j. Jarang berkomunikasi, k. Adanya tuntutan yang berlebihan.

Dari beberapa faktor para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab perceraian antara lain perbedaan prinsip antara suami istri, kekerasan dalam rumah tangga, tekanan kebutuhan ekonomi, kematian, kematian, perzinahan, perjudian, narkoba, pendidikan, usia, dan perselisihan rumah tangga. Semua faktor tersebut menciptakan suasana keruh dan merusak kehidupan dalam rumah tangga

c. Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orang Tua

Ada beberapa kondisi psikologis yang dialami oleh anak setelah orang tuannya bercerai antara lain adalah :

1) Kesedihan karena kehilangan anggota keluarga

Perpisahan dan perceraian orang tua akan menimbulkan kesedihan & kehilangan salah satu orang tua. Respon kesedihan tersebut meliputi kebingungan, kemarahan, penolakan, depresi, ketakutan dll.

2) Ketakutan akan ditolak, dibuang dan dalam keadaan tidak berdaya.

Anak merasa ditolak dan menganggap bahwa salah satu orang tua meninggalkannya sebagai penolakan mereka terhadapnya. Jika orang tua tidak datang seperti yang dijanjikan, anak merasa akan ditolak dan tanda penolakan ini berupa fakta nyata bahwa memang anak tidak dicintai.

3) Marah

Anak menahan marah dalam proses perceraian orang tua mereka yang hanya ingin memikirkan diri mereka sendiri dan meletakkan anak ditengah-tengah konflik. Setiap anak akan mempunyai reaksi yang berbeda terhadap kemarahannya, termasuk kejengkelan emosional, tingkah laku agresif terhadap orang lain, atau perasaan tidak berdaya terhadap situasi

4) Sakit hati dan sangat kesepian

Sakit hati dan sangat kesepian yang dialami oleh anak-anak pada umumnya yaitu anak merasa sakit hati karena orang tuanya bercerai dan tidak bersatu lagi sehingga anak merasakan kesepian dalam rumah. Seakan-akan anak merasa ada yang kurang dalam anggota keluarganya.

5) Kecemasan dan penghinaan

Anak mempunyai kesulitan untuk percaya kepada orang lain karena dikhianati oleh orang tuannya. Beberapa anak merasa malu dan menjauhi kesempatan untuk memberi dan menerima cinta yang lain takut ditolak dan telah memutuskan bahwa mereka tidak berharga dan tidak dicintai. (Zuhrotunisa, 2019).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua yaitu secara psikologi remaja mengakibatkan tekanan mental yang berat sehingga merasa terkucilkan dari kasih sayang orang tuanya, kehilangan rasa aman, menurunnya jarak emosional dengan salah satu orang tuannya, dan

hubungannya dengan orang lain menjadi terganggu karena rasa harga diri yang cenderung inferior dan dependen.

d. Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua

1) Pengertian Kecemasan

Dampak perceraian orang tua akan mengakibatkan dampak negative pada seorang anak salah satunya yaitu kecemasan. Menurut (Jeffrey S. Nevid, 2005), Kecemasan (Anxiety) adalah “suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”.

Selanjutnya, menurut Freud (Margarita Novita Prastiwi, 2013), kecemasan adalah “suatu keadaan perasaan yang tidak menyenangkan dan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Freud mengemukakan bahwa ego menjadi tempat kecemasan dan hanya ego yang dapat menghasilkan dan merasakan kecemasan”.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, tertekan, rasa takut atau kekhawatiran yang akan terjadi di masa mendatang. Individu yang mengalami kerisauan akan mengganggu kehidupan sehari-hari dan mempengaruhi penyesuaian terhadap lingkungannya.

2) Ciri – Ciri Kecemasan

Menurut (Jeffrey S. Nevid, 2005), dijelaskan bahwasanya ciri – ciri kecemasan sebagai berikut:

a) Ciri – Ciri Fisik Dari Kecemasan

- a) Kegelisahan, kegugupan, b). Tangan atau anggota tubuh bergetar , c). Banyak berkeringat , d). Telapak tangan berkeringat, e). Pening, f). Mulut atau kerongkongan terasa kering, g). Sulit berbicara, h). Sulit bernapas, i). Bernapas pendek, j). Jantung berdebar keras atau berdetak kencang, k). Suara yang bergetar, l). Jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, m). Leher atau punggung terasa kaku, n).

Sensasi seperti tercekik atau tertahan, o). Sakit perut atau mual, p). Sering buang air kecil, q). Wajah terasa memerah, r). Diare.

b) Ciri – Ciri Behavioral Dari Kecemasan

- a). Perilaku menghindar
- b). Perilaku melekat dan dependen
- c). Perilaku terguncang

c) Ciri – Ciri Kognitif Dari Kecemasan

a). Khawatir tentang sesuatu, b). Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, c). Keyakinan bahwa sesuatu yang buruk atau mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, d). Terpaku pada sensasi tubuh, e). Sangat sensitif terhadap sensasi tubuh, f). Merasa terancam oleh orang atau peristiwa, g). Ketakutan akan kehilangan control, h). Ketakutan akan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah, i). Berpikir bahwa dunia akan runtuh, j). Berpikir bahwa semuanya sudah tidak bisa dikendalikan, k). Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, l). Khawatir terhadap hal sepele, m). Berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara berulang-ulang, n). Pikiran terasa campur aduk, o). Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran negative, p). Berpikir akan segera mati, q). Khawatir akan ditinggalkan sendiri, r). Sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri- ciri, antara lain; ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan seperti tangan bergetar dan jantung berdetak kencang, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu yang berasal dari pikirannya sendiri terhadap masa depan dirinya.

3) Aspek-Aspek Kecemasan (Anxiety)

Menurut Daradjat dalam (Laila & Fuad) mengelompokan kecemasan (Anxiety) dalam dua aspek yaitu:

- 1). Aspek fisiologis yaitu aspek yang mempengaruhi gejala fisik, seperti jantung berdebar – debar, berkeringat, kepala pusing atau pening, ujung -ujung jari terasa dingin, sulit tidur,

otot – otot leher kaku atau tegang, nafsu makan hilang, merasa ingin kencing.

2) Aspek psikologis yaitu kecemasan yang berwujud pada gejala -gejala kejiwaan seperti, rasa takut , khawatir, waswas, bingung, cepat marah, mudah tersinggung, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (stress), gelisah , khawatir akan ditimpah bahaya, tidak berkonsentrasi, ingin lari dari kenyataan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek kecemasan terdiri atas aspek fisiologis yang merupakan gejala – gejala fisik yang timbul pada seseorang ketika dalam keadaan yang tidak nyaman, khawatir ataupun ketakutan, dan aspek psikologis yang lebih mengarah pada kondisi mental seseorang dalam kondisi tertentu. Dari kedua aspek yang telah dijelaskan di atas, seseorang bisa saja mengalami kedua aspek kecemasan tersebut sekaligus, namun ada juga hanya mengalami salah satu diantara keduanya.

4) Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut Freud dalam (Aji, 2020), kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.s

1) Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

3) Kecemasan realistik

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan

bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan neurotik kecemasan yang muncul tanpa diketahui bahaya yang mengancamnya. Kecemasan realistic yaitu kecemasan yang erat kaitannya dengan takut, seperti merasa cemas saat berkendara saat hujan lebat, sehingga pemandangan mata menjadi tidak jelas. Kecemasan moral yaitu kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego, kecemasan moral ini dapat terjadi ketika seseorang anak merasa gagal untuk menjalankan prinsip moral yang dipegangnya, seperti merasa gagal untuk merawat orang tuanya yang telah berumur.

5) Tingkat Kecemasan (Anxiety)

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan menurut Stuart dalam (Fitri & Ifdil, 2016), tingkat kecemasan diantaranya:

- 1) Ansietas ringan
Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.
- 2) Ansietas sedang
Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.
- 3) Ansietas berat
Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.
- 4) Tingkat panik
Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan

dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap individu mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari cara individu tersebut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang memicu kecemasan. Jika penyesuaian yang dilakukan baik maka kecemasan tersebut dapat diatasi namun berbeda jika sebaliknya, maka kecemasan dapat menjadi menghambat dalam kegiatan sehari-hari.

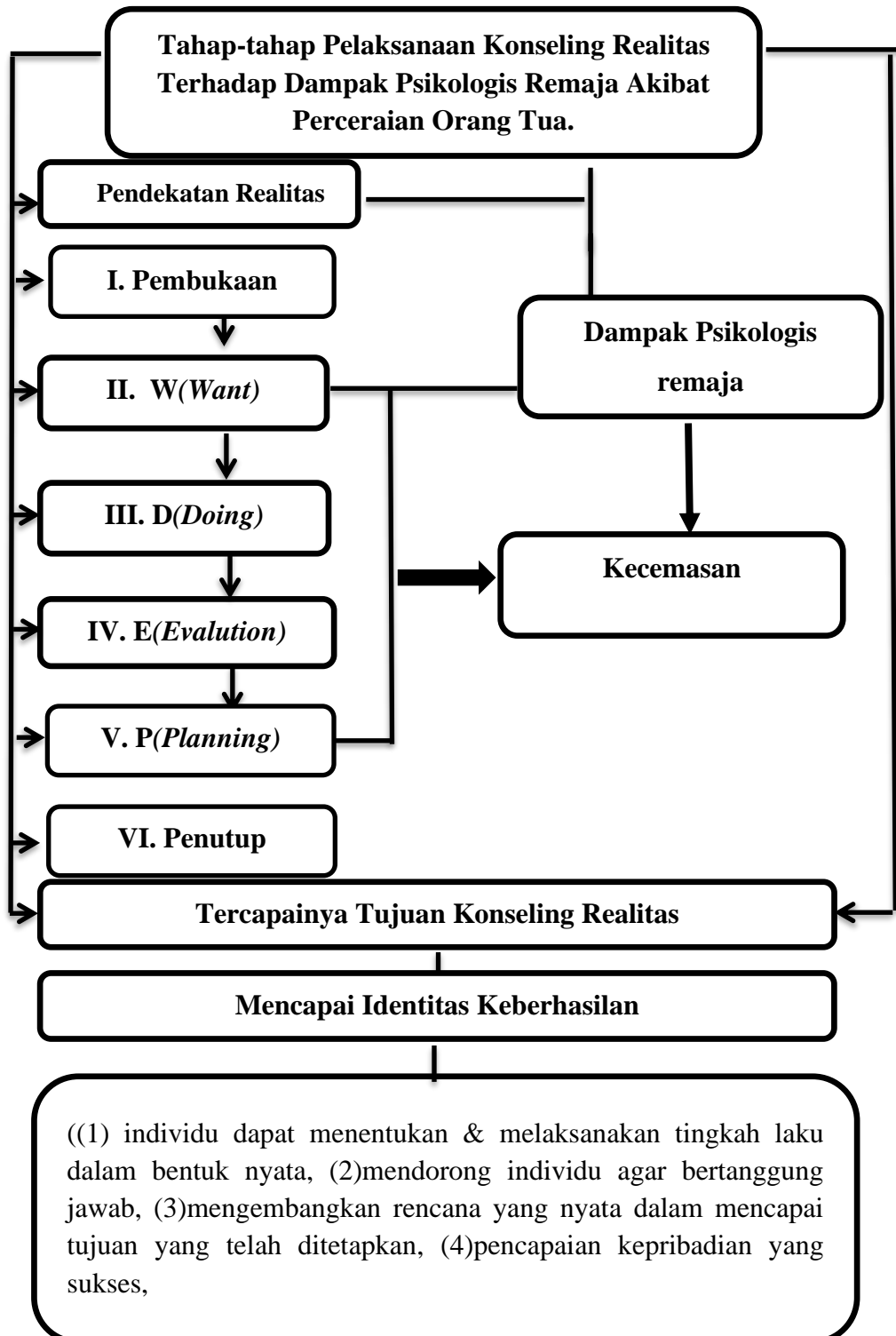
B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian oleh Nurhanita Ramadani dengan judul “Pengaruh Grafotherafy Terhadap Penurunan Kecemasan Remaja Broken Home Di Banyuwangi” Adapun persamaan penelitian yaitu sama – sama menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan sama – sama membahas tentang kecemasan. Sedangkan perbedaannya adalah, pendekatan dan tempat penelitiannya.
2. Penelitian oleh Eva Nur Hidayah dengan judul “Pengaruh Relaksasi Žikir Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Korban Broken Home (Studi Kasus di Desa Tunahan Kec. Keling Kab. Jepara). ” Adapun persamaan penelitian yaitu sama – sama menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen dan sama – sama membahas tentang kecemasan remaja Broken Home. Sedangkan perbedaannya adalah pendekatan, objek penelitian serta waktu penelitian.
3. Penelitian Margarita Novita Prastiwi dengan judul “ Kecemasan Pada Anak Dari Keluarga Bercerai”. Adapun persamaan dengan yang diteliti adalah sama – sama membahas kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Sedangkan perbedaannya adalah objek, waktu penelitian, jenis dan metode penelitian.
4. Penelitian Wulan Mentari dengan judul “ Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan”. Adapun persamaan dengan yang diteliti yaitu sama – sama menggunakan Teknik konseling individual dengan pendekatan realitas. Sedangkan perbedaannya yaitu Objek , waktu penelitian

C. Kerangka Berfikir

Kerangka Berpikir Pengaruh Konseling Individual dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengatasi Dampak Psikologis Remaja Akibat Perceraian Orang Tua

Gambar kerangka berpikir penelitian



D. HIPOTESIS

Berdasarkan teori-teori dan kerangka berpikir sebagaimana telah diuraikan di atas maka berikut ini dapat dijadikan hipotesis yang dirumuskan sebagai berikut.

H_0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan konseling individual pendekatan realitas dalam mengatasi dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua

H_a = Terdapat pengaruh yang signifikan konseling individual pendekatan realitas dalam mengatasi dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua

Bentuk hipotesis statistiknya adalah:

$$H_0 = t_0 \leq t_t$$

$$H_a = t_0 > t_t$$

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pelaksanaan penelitian membutuhkan suatu metode yang tepat guna memperoleh pemecahan masalah dari suatu fokus yang sedang diteliti agar mencapai target yang diharapkan. Penelitian kuantitatif adalah “sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang diterapkan” (Sugiyono, 2018)

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Sugiyono dalam (Muhammad Rizqullah, 2016), metode penelitian eksperimen adalah “Metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen (variabel X yang mempengaruhi) adalah konseling individual dengan pendekatan *realitas*, sedangkan yang menjadi variabel dependen (variabel Y yang dipengaruhi) adalah kecemasan remaja (siswa) akibat perceraian orang tua.

Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan subjek penelitian tunggal atau yang dikenal dengan istilah *Single Subject Research (SSR)*. Menurut Takeuchi dalam (Prahmana, 2021), SSR adalah “metodologi penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengevaluasi suatu intervensi yang dilakukan pada suatu subjek atau individu tunggal”. Penelitian ini akan melihat ada atau tidaknya pengaruh dari konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi dampak psikologis remaja akibat perceraian orang tua yang diberikan secara berulang-ulang terhadap subjek penelitian

B. Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain subjek tunggal. Pengukuran variabel terikat dalam penelitian subjek tunggal ini dilakukan secara berulang-ulang dengan periode waktu tertentu misalnya perminggu, perhari, atau perjam. Perbandingan ini tidak dilakukan baik antar individu maupun kelompok, akan tetapi perbandingan dilakukan terhadap subjek yang sama dalam kondisi yang berbeda. Kondisi yang dimaksud adalah kondisi baseline dan eksperimen (intervensi). Menurut Kenneth & Bruce (:47) baseline adalah “kondisi dimana pengukuran target behavior dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun”. Kondisi eksperimen adalah kondisi di mana suatu intervensi telah diberikan dan target behavior diukur di bawah kondisi tersebut. Pada penelitian dengan desain subjek tunggal selalu dilakukan perbandingan antara fase baseline dengan sekurang-kurangnya satu fase intervensi (Juang Sunanto, 2005) .

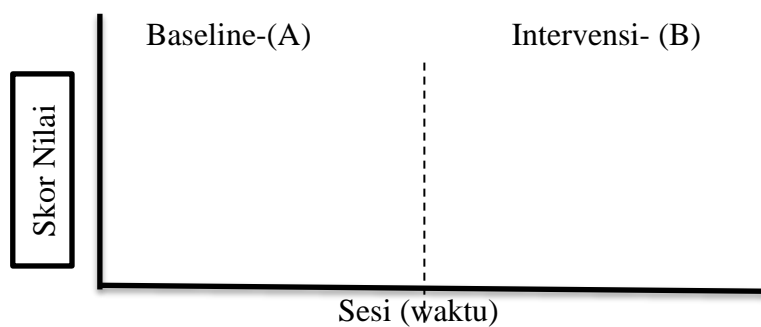
Desain eksperimen subjek tunggal memiliki beberapa variasi desain. Menurut (Nana Syaodih Sukmadinata, 2015) “desain eksperimen subjek tunggal yaitu desain A-B, desain A-B-A’, dan desain jamak”. Pola desain penelitian subjek tunggal yang dipakai dalam penelitian ini adalah bentuk rancangan desain A-B’. Juang Sunanto (Prahmana, 2021) menjelaskan bahwa desain A-B merupakan “desain dasar dalam penelitian Single Subject Research, pada desain ini peneliti mengumpulkan data tentang subyek dalam dua kondisi atau fase”. Pada penelitian ini, tujuan digunakannya pola desain A-B’ yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Berikut ini adalah penjelasan mengenai pola desain A-B’ di mana:

Desain A-B merupakan desain yang mengumpulkan data tentang subyek dalam dua kondisi atau fase. Fase yang pertama yaitu fase baseline yang diidentifikasi sebagai A. Fase baseline merupakan fase pretreatment atau fase ketika intervensi belum diberikan. Setelah diperoleh data pada kondisi baseline, kemudian intervensi diterapkan pada subyek,

fase ini dinamakan fase intervensi yang diidentifikasi sebagai B. Selama fase ini peneliti melakukan pengukuran secara kontinyu hingga data stabil, pengukuran ini untuk melihat bagaimana pengaruh intervensi terhadap perilaku subyek. Apabila terjadi perubahan pada subyek pada fase intervensi setelah dibandingkan dengan fase baseline maka diasumsikan bahwa perubahan tersebut dikarenakan pengaruh dari intervensi atau variabel independen Sunanto (Prahmana, 2021)

Pada kedua tahapan tersebut dilakukan pengukuran secara kontinyu dan hingga data stabil. Logika dari desain ini adalah apabila apabila respon yang diinginkan atau pada perilaku sasaran terdapat perubahan yang, maka dapat disimpulkan bahwa kemungkinan terdapat efek atas intervensi yang diterapkan atau terdapat hubungan fungsional antara variabel dependen dan independen.

Desain penelitian Single Subject Research (penelitian subjek tunggal) dengan bentuk rancangan desain A-B' digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain A-B'

Berikut ini adalah penjelasan mengenai pola desain A-B' di mana:

1. Pada *Baseline-(A)* data pada fase ini dilakukan sebanyak 3 sesi sampai data stabil
2. Pada *Intervensi- (B)* pengukuran data pada tahap ini siswa diberikan perlakuan dengan melaksanakan konseling individual dengan pendekatan realitas hingga didapatkan data yang stabil. Intervensi dilakukan sebanyak 3 sesi

C. Latar Dan Waktu Penelitian

1. penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Padang Ganting, Jl. Rotan No. 34 Padang Ganting, Kec. Padang Ganting, Kab. Tanah Datar, Pov. Sumatera Barat
2. Waktu: Bulan Juni sampai dengan Juli 2022

Tabel 3. 8 Waktu Penelitian

Waktu		Kegiatan			
Bulan	1	2	3	4	
Juni					Pelaksanaan fase <i>baseline-A</i> sebelum diberikan intervensi. Melakukan Instrument es berupa angket kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting sebelum di berikan intervensi
					Pelaksanaan fase <i>Intervensi-B</i> . Memberikan <i>treatment</i> dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Setiap penelitian memerlukan objek jelas yang akan dijadikan sebagai sasaran penelitian, yang disebut dengan objek penelitian. Menurut (Sugiyono, 2018), populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan pendapat di atas mengenai populasi, maka dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau elemen yang akan diteliti dalam sebuah penelitian yang memenuhi ciri-ciri yang diduga dalam permasalahan yang diteliti.

Dalam penelitian yang menjadi populasi peneliti ialah siswa SMAN 1 Padang Ganting yaitu siswa kelas X, XII, XIII.

Tabel 3. 9 Populasi Penelitian

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	8 Siswa
2	XII	6 Siswa
3	XIII	6 Siswa
Jumlah		20 Siswa

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Menurut (Sugiyono, 2007) sampel adalah “bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian ini karena besarnya populasi serta keterbatasan peneliti, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu kelas X, XI, XII dengan jumlah masing – masing satu orang di SMA N 1 Padang Ganting.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut (Kasiram, 2008), *purposive sampling* adalah “penunjukkan sampel didasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu”.

Berdasarkan uraian tersebut, sampel yang akan diambil berhubungan erat dengan hal yang akan diteliti dan anggota yang dijadikan sampel penelitian didasarkan atas pertimbangan peneliti sendiri tergantung tujuan yang dicapai dalam penelitian tersebut. Penulis menentukan sampel berdasarkan pertimbangan masalah siswa SMA N 1 Padang Ganting. Pada siswa SMAN 1 Padang Ganting tersebut yang mana penulis mengambil sampel sebanyak 3 orang siswa. Peneliti terlebih dahulu memberikan instrument berupa angket kecemasan remaja kepada siswa/i SMAN 1

Padang Ganting. Hasil yang diperoleh dari penyebaran angket tersebut bahwa atas nama DA, DPS,NA, memiliki kategori tingkat kecemasan paling tinggi sehingga perlu untuk diturunkan lagi tingkat kecemasannya.

Tabel 3. 10 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X	1
2	XI	1
3	XII	1

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara nontes, yang mana alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam bentuk skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bisa digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2018:92). Skala yang digunakan adalah skala *likkert*. Menurut Sugiyono (2018: 93) skala *likkert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *Likkert* maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Jawaban pada setiap instrumen mempunyai gradasi yaitu bentuk positif dan negatif. Peneliti memilih skala *likkert* dalam penelitian ini karena peneliti ingin melihat kecemasan siswa dari jawaban skala *likkert* yang terdiri dari 5 alternatif jawaban berupa Selalu (Sl), Sering (Sr), Kadang-Kadang (Kd), Jarang (Jr) dan Tidak Pernah (TP). Alternatif jawaban dan bobot skor skala model *likert* dengan alternative jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. 11 Skor Jawaban Skala Likert

No.	Alternatif Jawaban	Skor Item Positif	Skor Item Negatif
1.	Selalu (Sl)	1	5
2.	Sering (Sr)	2	4
3.	Kadang-Kadang (Kd)	3	3
4.	Jarang (Jr)	4	2
5.	Tidak Pernah (Tp)	5	1

Jumlah item instrumen kecemasan remaja dalam penelitian ini yaitu sebanyak 36 item. Sehingga rentang skor ditentukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Rentang Skor Kecemasan Remaja

Interval Skor	Kategori
133-180	Tinggi
85-132	Sedang
36-84	Rendah

Keterangan:

1. Skor maksimum $5 \times 36 = 180$, skor ini diperoleh dari nilai tertinggi satu item yaitu 5, jika siswa menjawab seluruh item dengan jawaban tertinggi maka skor item yaitu 5 dikali dengan banyak item yaitu 36, maka hasilnya 180
2. Skor maksimum $1 \times 36 = 36$, skor ini diperoleh dari nilai terendah satu item yaitu 1, jika siswa menjawab seluruh item dengan jawaban terendah maka skor item yaitu 1 dikali dengan banyak item yaitu 36, maka hasilnya 36
3. Rentang skor $180 - 36 = 144$, rentang skor diperoleh dari jumlah skor tertinggi dikurangi dengan jumlah item skala
4. Banyak kategori terdiri dari 3 tingkatan yang di interpretasikan dengan menggunakan kategori (tinggi, sedang, dan rendah)
5. Panjang kelas interval yaitu $144 : 3 = 48$. Panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria kecemasan remaja.

F. Pengembangan Instrumen

(Arikunto, 2006) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah “alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengungkap data tentang kecemasan remaja akibat perceraian orang tua dengan menggunakan skala kecemasan remaja akibat perceraian orang tua yang dikembangkan peneliti sendiri. Untuk mendapatkan data yang diteliti terlebih dahulu penulis harus menempuh langkah-langkah dalam penyusunan instrumen. Menurut (Nurkencana, 1993) langkah-langkahnya yaitu “a) Menetapkan jenis atau pola instrumen, b) Menetapkan isi instrumen, c) Menyusun kisi-kisi, d) Menulis item-item, e) Uji coba instrument”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa terdapat lima langkah dalam menyusun instrument:

- 1) Menetapkan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan adalah skala Likert. Menurut Noor (Try Sandy Alkara, 2021), menjelaskan skala adalah “Alat ukur yang digunakan untuk mengkuantifikasi informasi yang diberikan oleh konsumen jika mereka diharuskan menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam suatu kuesioner”.
- 2) Isi skala harus relevan dengan data yang hendak dikumpulkan dan dapat didasarkan pada satu teori atau mengkombinasikan beberapa teori. Isi skala dalam penelitian ini yaitu tentang kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.
- 3) Menyusun kisi-kisi.
 Dalam menyusun kisi-kisi skala terdapat beberapa hal yang dicantumkan, hal-hal yang dimaksud yaitu:
 - a) Variabel atau aspek yang hendak diukur
 - b) Sub variabel atau perincian terhadap aspek yang hendak diukur
 - c) Indikator yaitu sesuatu yang dapat memberikan petunjuk atau keterangan dari sub variabel
 - d) Jumlah item yang akan digunakan untuk mengukur masing-masing indikator

Agar penulis mudah dalam menyusun instrument penelitian maka terlebih dahulu penulis harus merancang instrument dengan istilah kisi-kisi. (Arikunto, 2006), menjelaskan “kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang

jelas, lengkap dan mempermudah penulis untuk mengembangkan instrumen karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan butir”.

Menurut Nevid (2005:163), kecemasan (Anxiety) adalah “suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, tertekan, rasa takut atau kekhawatiran yang akan terjadi di masa mendatang. Dampak kecemasan akibat perceraian orang tua yang penulis maksud adalah kecemasan fisik, kecemasan behavioral, dan kecemasan kognitif.

Tabel 3.13 .Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Nomor Item		Jumlah
				Positif	Negatif	
Kecemasan Remaja	Gejala Fisik	1. Kegugupan	1. bingung 2. panik	1 3	36 34	4
		2. Mudah Marah (Sensitif)	1. emosi 2. tersinggung	5 7	32 30	4
		3. psikosomatik	1.nafsu makan tidak teratur 2.tidur tidak nyenyak	9 11	28 26	4
	Gejala Behavioral	1. Perilaku Menghindar	1. malu 2. minder	13 15	24 22	4
		2. Perilaku Terguncang	1. stress 2. terbeban	17 19	20 18	4
		3. Perilaku Menarik Diri Dari Hubungan Interpersonal	1. suka menyendiri 2. membatasi pergaulan	21 23	16 14	4
	Gejala Kognitif	1. Khawatir Tentang Sesuatu	1. gelisah 2. resah	25 27	12 10	4
		2. Takut	1. ragu - ragu 2. segan	29 31	8 6	4

		3. Merasa Terancam Oleh Orang	1. berbahaya 2. kritis	33 35	4 2	4
Jumlah				18	18	36

1) Menulis item-item

Dalam menulis item-item dianjurkan untuk menulis lebih banyak dari yang diperlukan untuk memberikan kemungkinan bagi penulis dalam memilih item yang lebih baik.

2) Uji coba instrumen.

Untuk memastikan valid dan reliabelnya skala yang telah disusun, perlu dilakukan uji coba terhadap skala tersebut.

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), interview (wawancara), dan metode tes.

a) Metode tes

Menurut Suharsimi Arikunto dalam (Muhammad Rizqullah, 2016), tes adalah “serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok.” Pengumpulan data dengan metode SSR pada penelitian ini menggunakan pencatatan dengan produk permanen. Menurut (Juang Sunanto, 2006) yang dimaksud dengan produk permanen adalah “suatu hasil dari tindakan atau perilaku yang dikerjakan oleh subjek”. Tes dalam penelitian ini adalah mengukur kecemasan remaja akibat perceraian orang tua sebelum dan setelah dilakukannya konseling individual dengan pendekatan realitas, apakah ada peningkatan atau tidak.

b) Observasi (Pengamatan)

Menurut Nasution dalam (Sugiyono, 2018), menyatakan bahwa, observasi adalah “dasar semua ilmu pengetahuan”. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dan sering dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih, sehingga benda -benda yang sangat kecil maupun yang sangat jauh dapat di observasi dengan jelas. Observasi dalam penelitian ini dilakukan secara langsung oleh peneliti pada fase intervensi dengan menggunakan metode observasi terstruktur, sehingga semua kegiatan observasi telah ditetapkan berdasarkan kerangka kerja yang memuat data –data yang ingin diperoleh

Observasi yang penulis lakukan di awal untuk melihat permasalahan yang ada di lokasi penelitian mengenai suasana, kegiatan, tempat, perilaku, dan untuk melihat gambaran realitas lokasi penelitian yang relevan dengan judul yang penulis angkat.

c) Wawancara (Interview)

Wawancara adalah “kegiatan mencari bahan (keterangan, pendapatan) melalui Tanya jawab lisan dengan siapa saja yang diperlukan”. Usman dalam (Diniatul Aliah, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara terstruktur. Wawancara struktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan -pertanyaan tertulis yang alternatif jawabanya pun telah disiapkan.

Dengan wawancara terstruktur ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama, dan pengumpul data mencatatnya. Dengan wawancara struktur ini pula, pengumpulan data dapat menggunakan beberapa pewawancara sebagai pengumpul data. Supaya setiap pewawancara mempunyai keterampilan yang sama, maka diperlukan

training kepada calon pewawancara (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini penulis melakukan wawancara kepada:

- 1) Guru BK, untuk memperoleh data secara spesifik tentang siswa yang memiliki masalah serta bagaimana konseling yang dilakukan dalam menghadapi siswa yang bermasalah di SMA khususnya siswa yang mengalami akibat perceraian orang tua melalui konseling individu dengan pendekatan realitas.
- 2) Siswa-siswi, untuk memperoleh data tentang kegiatan yang diberikan oleh guru BK saat pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan realitas.

H. Teknik Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan tahap terakhir sebelum penarikan kesimpulan. Menurut Juang Sunanto (2005), bahwa penelitian dengan Single Subject Research (SSR) yaitu “ penelitian dengan subjek tunggal dengan prosedur penelitian menggunakan desain eksperimen untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap perubahan tingkah laku”. Data penelitian dengan subjek tunggal ini dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Sugiyono (Muhammad Rizqullah, 2016) menjelaskan bahwa “statistik deskriptif merupakan statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalisasi”. Dijelaskan pula bahwa dalam statistik deskriptif penyajian data dapat melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, pengukuran tendensi sentral, dan penghitungan persentase. Data penelitian ini disajikan dalam bentuk grafik. Dalam penelitian ini, grafik dipergunakan untuk menunjukkan bahwa perubahan data untuk setiap sesi pada fase baseline dan fase intervensi.

Analisis data merupakan tahap terakhir sebelum penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menganalisis data setiap kondisi dan antar kondisi. (Juang Sunanto, 2005), menjelaskan bahwa

“kegiatan analisis data pada penelitian dengan subjek tunggal ini terdapat beberapa komponen penting yang harus dianalisis seperti yang diungkapkan yakni stabilitas data, kecenderungan data, tingkat perubahan data, rata-rata untuk setiap kondisi, data yang overlapping”. Analisis dalam kondisi memiliki komponen yang meliputi:

a) Panjang Kondisi

Panjang kondisi adalah banyaknya data dalam kondisi yang juga menggunakan banyaknya sesi dalam kondisi tersebut. Menurut Sari (2016:56), “untuk Panjang kondisi baseline secara umum bisa digunakan 3 atau 5 poin.”. Meskipun demikian yang menjadi pertimbangan utama bukan banyak data poin tersebut melainkan tingkat kestabilannya. Jika telah dilakukan sebanyak 3 kali atau 5 kali pengukuran pada kondisi baseline tetapi data tersebut belum menunjukkan kestabilan dan level tertentu maka pengukuran harus dilanjutkan sampai diperoleh kestabilan dan level tertentu.

b) Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah digambarkan oleh garis lurus yang melintas semua data dalam kondisi dimana banyaknya data yang berada di atas dan dibawah garis yang sama banyak. Pembuatan garis ini dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu dengan metode tangan bebas (freehand) dan metode belah dua (split middle). Menurut Sunanto (2005:95), “ada tiga macam kecendrungan arah grafik (trend) yaitu meningkat (/), mendatar(-), menurun (/)”. Masing – masing maknanya tergantung pada tujuan intervensinya.

Cara untuk menentukan kecendrungan arah grafik (trend) yang digunakan, yaitu metode split middle. Split middle atau metode belah tengah yaitu kecendrungan arah yang ditentukan berdasarkan nilai tengah (median) dari data pada ordinalnya. Adapun Langkah – Langkah sebagai berikut: membagi jumlah titik pada dua bagian yang sama yaitu kanan dan kiri, misalnya dilambangkan dengan (1), membagi jumlah titik data yang telah dibagi di atas menjadi dua bagian yang sama (mit

date), misalkan dilambangkan dengan (2a), dan menarik garis lurus dari dua titik temu antara (2a) dan (2b)

c) Menentukan Kecendrungan Stabilitas

Menurut Sunanto (2005: 109-110), kecendrungan stabilitas dapat dihitung dengan Langkah – Langkah sebagai berikut:

- 1) Tentukan rentang stabilitas, yaitu dengan menggunakan kriteria stabilitas sebesar (15%) dengan perhitungan

Rentang stabilitas = skor tertinggi x kriteria stabilitas

- 2) Menghitung mean level, yaitu menjumlahkan semua data yang ada pada ordinat dan dibagi dengan banyak data.
- 3) Menentukan batas atas dengan cara mean level + setengah rentang stabilitas
- 4) Menentukan batas bawah dengan cara mean level – setengah rentang stabilitas
- 5) Tentukan persentase stabilitas yang berada dalam rentang stabilitas dengan cara:

$$\text{Persentase Stabilitas} = \frac{\text{Banyak data poin yang ada dalam rentang}}{\text{Banyak data poin}}$$

Jika persentase stabilitas terletak antara 85-90% maka kecendrungan stabilitas dikatakan stabil, sedangkan jika persentase stabilitas terletak dibawah 85-90%, maka kecendrungan dikatakan tidak stabil.

d) Menentukan Jejak Data

Menentukan kecendrungan jejak data sama dengan cara menentukan kecendrungan arah , yaitu memasukan hasil yang sama seperti kecendrungan arah untuk menentukan cendrung menurun, meningkat, atau mendatar.

e) Menentukan Level Stabilitas Dan Rentang

Tingkat stabilitas menunjukkan tingkat homogenitas data dalam satu kondisi. Tingkat kestabilan dapat ditentukan dengan menghitung banyak data yang berada di dalam rentang 50% di atas dan di bawah mean

f) Menentukan Level Perubahan

Tingkat perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data dalam satu kondisi. Menurut Sunanto (2005:95) caramenghitungnya adalah sebagai berikut:

- 1) Tentukan berapa besar data poin (skor) pertama dan terakhir dalam suatu kondisi
- 2) Kurangi data yang besar dengan data yang kecil
- 3) Tentukan apakah selisinya menunjukkan arah yang membaik atau memburuk sesuai dengan tujuan intervensi atau pengajarannya.

$$\text{Persentase Stabilitas} = \text{Data Besar} - \text{Data Kecil}$$

Tabel 3. 14 Level Perubahan Data

Kondisi	A	B
Level Perubahan	Data Besar – Data Kecil	Data Besar – Data Kecil

Tabel 3. 8 Format Komponen Analisis Visual Grafik dalam Kondisi

Kondisi	A	B
1. Panjang Kondisi		
2. Kecendrungan Arah		
3. Kecendrungan Stabilitas		
4. Jejak Data		
5. Level Stabilitas Dan Rentang		
6. Level Perubahan		

Sedangkan analisis antar kondisi menurut (Sunanto, 2006) meliputi komponen sebagai berikut:

- 1) Variabel yang diubah.
- 2) Perubahan kecenderungan arah dan efeknya. Merupakan perubahan kecenderungan arah antara grafik antara kondisi baseline-1 dengan intervensi yang menunjukkan adanya perubahan yang ditunjukkan subjek setelah diberikan intervensi.
- 3) Perubahan stabilitas dan efeknya. Stabilitas data menunjukkan tingkat kestabilan perubahan dari sederetan data. Data dikatakan stabil apabila data tersebut menunjukkan arah (mendatar, menaik, atau menurun) secara konsisten.
- 4) Perubahan level data.

Perubahan level data menunjukkan seberapa besar data berubah. Terjadinya perubahan pada tingkat (level) perubahan data antara kondisi baseline dan intervensi. Ditunjukkan adanya selisih antara kondisi baseline-1 dan kondisi pada saat intervensi.

Cara menentukan perubahan level yaitu, pertama tentukan data poin pada kondisi A pada sesi terakhir dan pada sesi pertama pada kondisi B, kedua hitung selisih antara keduanya, ketiga melihat perubahan target behavior.

- 5) Data yang tumpang tindih (overlap)

Terjadinya data yang sama pada kedua kondisi kondisi. Tidak adanya perubahan pada kondisi baseline dan pada intervensi. cara menentukan data overlap yaitu: pertama, lihat kembali batas bawah dan atas pada kondisi baseline, kedua, hitung ada berapa data poin pada kondisi kondisi B yang berada pada rentang kondisi A, ketiga, peroleh pada Langkah 2 dibagi dengan banyaknya data poin dalam kondisi B, kemudian dikali 100. Jika semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior atau variable terikat.

Setelah mengetahui masing-masing komponen tersebut, selanjutnya data dimasukkan ke dalam tabel format analisis antar visual grafik antar kondisi, yaitu sebagai berikut

Tabel 3.9 format analisis antar visual grafik antar kondisi

Kondisi	A	B
1. Jumlah variable yang berubah		
2. Perubahan kecendrungan		
3. Perubahan kecendrungan stabilitas		
4. Level perubahan		
5. Persentase overlap		

Data penelitian pada penelitian ini selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis visual grafik (Visual Analysis of Grafik Data), yaitu dengan cara memplotkan data-data yang telah dipersentasekan ke dalam grafik, kemudian data tersebut dianalisis berdasarkan komponen-komponen pada setiap kondisi (A-B). Grafik dalam penelitian ini dipergunakan untuk menunjukkan perubahan pada setiap kondisi dalam jangka waktu tertentu.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Sesuai dengan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa metode penelitian ini adalah Single Subjek Research yang mana penelitian ini memfokuskan pada data individu sebagai sampel penelitian, dan disain yang digunakan adalah desain A-B yang merupakan desain dasar dari penelitian eksperimen subjek tunggal.

Hasil penelitian ini dianalisis dalam bentuk analisis visual grafik, yaitu data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua sebelum diberikan perlakuan (A) dan data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan realitas (B) dimasukkan kedalam grafik. Kemudian data – data tersebut dianalisis dengan membandingkan data pada kondisi baseline (A) dengan data pada kondisi intervensi (B). Penelitian yang penulis lakukan adalah untuk melihat signifikan atau tidaknya pengaruh konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.

Pada bab ini penulis menyajikan hasil penelitian yang penulis lakukan terhadap siswa di SMAN 1 Padang Ganting dimulai dari tanggal 10 Juni 2022 sampai dengan selesai, pertama -tama penulis membagikan angket terhadap siswa sebanyak 20 orang remaja akibat perceraian orang tua, tujuan dari pembagian angket ini adalah untuk melihat kategori siswa yang memiliki tingkat kecemasan remaja akibat perceraian orng tua berdasarkan kategori tingkat tinggi, sedang dan rendah.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

1. Identitas Siswa 1

Nama : NA
Kelas : XII
Tempat Tanggal Lahir : Padang Ganting/ 15 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua : H
Tinggal Bersama : Ayah

2. Identitas Siswa 2

Nama : DPS
Kelas : XI
Tempat/ Tanggal Lahir : Sragen/ 23 September 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua : EW
Tinggal Bersama : Ibu

3. Identitas Siswa 3

Nama : DS
Kelas : X
Tempat Tanggal Lahir : Padang Ganting/ 06 Mei 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Orang Tua : MS
Tinggal Bersama : Ibu

C. Deskripsi Data (Respon Subjek pada Kegiatan Konseling Individual Pendekatan Realitas)

Pada penelitian ini jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan subjek penelitian tunggal dengan jenis desain A-B. Peneliti melakukan tiga kali pengukuran kecemasan remaja yaitu deskripsi kemampuan awal (sebelum diberikan intervensi), dan setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil data pada kondisi *baseline* yang diberikan maka diperoleh gambaran awal kecemasan remaja dengan kategori tinggi.

1. Deskripsi Baseline-A (kemampuan awal sebelum diberikan intervensi)

Pada tahap baseline dilaksanakan sebanyak 3 sesi. Pada tahap ini subjek diberikan serangkaian instrument kecemasan remaja dengan beberapa sesi untuk diukur tingkat kecemasannya. Pada tiap sesi subjek penelitian diberikan soal sebanyak 36 butir pernyataan dan dikerjakan secara mandiri. Hal ini bertujuan agar kemampuan awal subjek sebelum diberikan intervensi dapat terukur dengan benar. Sebelum tahap ini dimulai adapun persiapan peneliti diantaranya adalah menyiapkan alat-alat yang digunakan pada tahap baseline dan intervensi. Dalam tahap baseline media yang digunakan yaitu lembar instrument kecemasan remaja.

Adapun penjelasan mengenai alur pelaksanaan baseline-1 adalah sebagai berikut:

a. Kegiatan Awal

- 1) Mengajak siswa untuk berdoa terlebih dahulu sebelum melakukan pengisian instrument kecemasan remaja
- 2) Memberikan salam, melakukan perkenalan, menyapa siswa dan melakukan pendekatan kepada subjek penelitian agar lebih terbiasa untuk berinteraksi dengan peneliti.

b. Kegiatan Inti

- 1) Memberikan lembar instrument kecemasan remaja dengan jumlah 36 butir pernyataan.
- 2) Memberikan instruksi kepada subjek untuk mengerjakan soal yang telah diberikan.
- 3) Mendampingi subjek selama mengerjakan instrument kecemasan remaja

c. Kegiatan Penutup

- 1) Menutup kegiatan dengan berdoa.

Dalam penelitian ini, yang menjadi sampel yaitu siswa dengan keluarga bercerai. Kegiatan pendahuluan pada penelitian ini yaitu menyebarkan angket pada siswa SMAN 1 Padang Ganting untuk mengidentifikasi sampel yang sesuai dengan kajian masalah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2022.

Berdasarkan hasil pengisian angket yang dilakukan oleh siswa, diperoleh data seperti pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 40Distribusi Hasil Skor Kecemasan

No	Inisial	Skor	Kategori Kecemasan Remaja
1	RW	95	Sedang
2	IM	91	Sedang
3	LF	60	Rendah
4	YD	127	Sedang
5	SVA	110	Sedang
6	RA	79	Rendah
7	ZI	98	Sedang
8	NK	74	Rendah
9	MR	89	Sedang
10	NA	144	Tinggi
11	ARP	99	Sedang
12	DF	74	Rendah
13	ADP	64	Rendah
14	RAS	89	Sedang
15	DPS	147	Tinggi
16	QD	81	Sedang
17	SCN	70	Sedang

18	DS	139	Tinggi
19	FAF	107	Sedang
20	RSP	136	Tinggi

Pada tabel di atas, jika dilakukan pengelompokan dan klasifikasi tingkat kecemasan remaja, maka dapat dirangkum sebagaimana pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 41 Skor Kecemasan Remaja

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	133-180	4	20
2	Sedang	85-132	11	55
3	Rendah	36-84	5	25

Pada tabel di atas, pengelompokan kategori untuk tingkat kecemasan remaja dimulai dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Secara umum, dapat dilihat bahwasanya masih terdapat siswa dengan tingkat kecemasan tinggi, yaitu sebanyak 4 orang. Namun pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan yaitu Purposive Sampling, yang mana purposive sampling merupakan penunjukan sampel berdasarkan ciri – ciri atau sifat tertentu, maka jumlah siswa yang dijadikan sampel berdasarkan karakteristik pada penelitian ini yaitu sebanyak 3 orang yaitu NA, DPS dan DS.

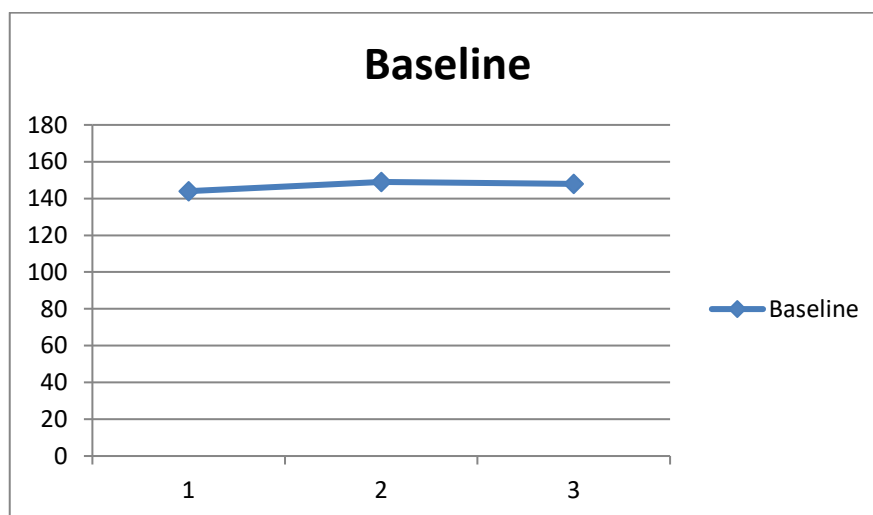
Setelah memperoleh sampel, baru dimulai tahap pertama penelitian. Jika merujuk pada Prahmana (2021) dinyatakan bahwa “tahap pertama penelitian yaitu tahap baseline yang diidentifikasi sebagai A. Tahap ini merupakan tahap pre-treatment atau tahap sebelum diberikan treatment.

Adapun kondisi baseline dilihat dari table dan grafik baseline (A) di bawah ini:

a. Kondisi Baseline (A) Subjek NA

Tabel 4. 42 Kondisi Baseline (A) Subjek NA

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat/ 10 Juni 2022	144
2	Senin/ 13 Juni 2022	149
3	Rabu/ 15 Juni 2022	148



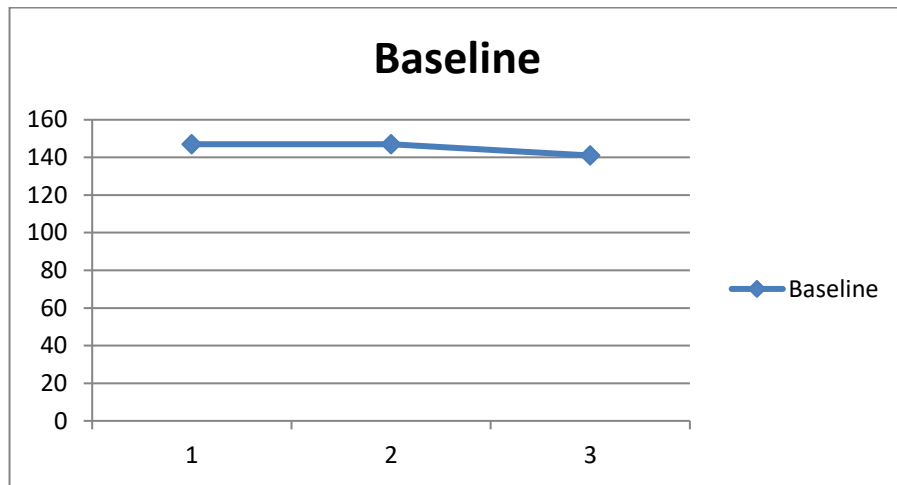
Grafik 4. 22Tingkat Kecemasan NA Pada Fase Baseline (A)

Fase baseline (A) dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama untuk sampel NA mendapatkan skor 144, sesi kedua 149 dan sesi terakhir 148.

b. Kondisi Baseline (A) Subjek DPS

Tabel 4. 43 Kondisi Baseline (A) Subjek DPS

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat/ 10 Juni 2022	147
2	Senin/ 13 Juni 2022	147
3	Rabu/ 15 Juni 2022	141



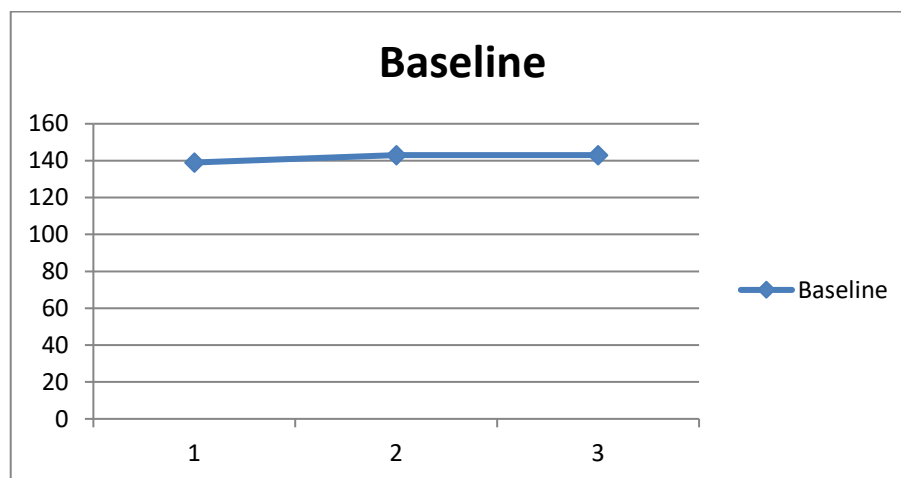
Grafik 4. 23Tingkat Kecemasan Remaja DPS fase baseline (A)

Fase baseline (A) dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama siswa DPS mendapatkan skor 147, sesi kedua 147 dan sesi terakhir 141.

c. Kondisi Baseline (A) Subjek DS

Tabel 4. 44 Kondisi Baseline (A) Subjek DS

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat/ 10 Juni 2022	139
2	Senin/ 13 Juni 2022	143
3	Rabu/ 15 Juni 2022	143



Grafik 4. 24Tingkat Kecemasan Remaja DPS fase baseline (A)

Fase baseline (A) dilaksanakan sebanyak tiga kali sesi. Sesi pertama siswa DPS mendapatkan skor 139, sesi kedua 143 dan sesi terakhir 143.

2. Deskripsi Intervensi-B (kemampuan akhir setelah diberikan intervensi)

Pada kondisi *intervensi* peneliti memberikan perlakuan pada siswa dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan realitas agar dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Pada kondisi intervensi, cara pengumpulan datanya dikumpulkan sebanyak 3 kali pertemuan. Pengambilan data dilakukan setiap kali pertemuan selama 45 menit. Data siswa pada kondisi intervensi dapat dilihat pada table dan grafik:

Adapun penjelasan mengenai alur pelaksanaan Intervensi-B adalah sebagai berikut:

a. Intervensi (B) – 1 subjek DPS

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi pertama dilaksanakan pada hari jum'at, tanggal 17 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina

hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas- asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang dilakukan (Raport)

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli merasa khawatir. Sejak remaja awal konseli tinggal Bersama ibu dan adiknya. Ibu konseli tinggal dan bekerja di padang gantung untuk membiayai sekolah dan kebutuhan konseli, akan tetapi konseli merasa khawatir. sejak orang tua konseli bercerai konseli merasa tidak bisa melanjutkan Pendidikan. Selama ini konseli selalu menyimpan masalahnya sendiri, biasanya konseli mengalihkan rasa sedihnya dengan bermain atau tidur dikamar.terkadang konseli juga jarang masuk kesekolah karena mamanya tidak mempunyai uang untuk sekolah konseli (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs).

Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman dan sekolah (Teknik Wants).

Konseli mengungkapkan bahwa ingin sekali menjadi pribadi yang baik, bukan seperti pribadi yang malas dalam belajar yang selama ini konseli lakukan. Karena selama ini konseli merasa dirinya belum bisa menjadi anak yang baik. Prestasi konseli disekolah cukup baik, semua nilai mencapai KKM. Konseli ingin prestasinya bertambah baik lagi agar ibunya senang. Dan harapan konseli bisa melanjutkan Pendidikan dengan beasiswa prestasi.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit mulai rajin berangkat kesekolah, tidak terlalu banyak bermain, akan selalu mengulang materi pelajaran disekolah, sering banyak membaca (Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang tidak bisa melanjutkan Pendidikan, konseli merasa berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan

sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. Konseli akan berusaha menjadi anak yang rajin belajar lagi agar bisa melanjutkan Pendidikan melalui beasiswa prestasi. (Teknik Planing)

b. Intervensi (B) – 2

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi kedua dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 22 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Dalam pertemuan kedua ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk

mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa sejak orang tuanya bercerai konseli mudah marah dan tersinggung dengan ejekan teman., oleh karena itu konseli lebih membatasi pergaulannya dengan teman – temannya agar tidak sakit hati. Konseli juga selalu menyimpan masalahnya sendiri, (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman, dan sekolah.

Konseli mengungkapkan bahwa ingin sekali menjadi pribadi yang baik, konseli juga ingin agar emosi konseli bisa terkontrol, tidak mudah marah. Dan konseli juga menginginkan agar teman – temannya tidak mengejeknya lagi. Karena selama ini konseli merasa dirinya belum bisa menjadi pribadi baik.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit untuk dapat mengontrol emosinya dengan baik, menerima kondis keluarganya yang sekarang dan mampu menerima kritikan yang diberikan oleh temannya.(Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang tidak bisa menerima sehingga konseli merasa berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut dan konseli akan berusaha mengontrol emosi dengan baik.

c. Intervensi (B) - 3

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas itervensi ketiga dilaksanakan pada hari senin, tanggal 27 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan

suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman.

Dalam pertemuan kedua ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli mengalami pola tidur yang tidak teratur. Sejak orang tua konseli bercerai konseli mengalami kesulitan tidur dan sering bergadang di malam hari, terkadang konseli kepikiran dengan ayah dan ibu yang tidak bisa Bersatu lagi sehingga membuat tidur konseli menjadi tidak nyenyak. (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya, yang berkaitan dengan dirinya.

Konseli mengungkapkan bahwa konseli ingin pola tidur konseli tidak terganggu akibat perceraian orang tuanya. Karena setelah perceraian orang tuanya konseli mengalami sulit untuk dapat tidur nyenyak, karena konseli selalu kepikiran tentang ayah dan ibu konseli. Konseli ingin keluarga konseli bisa Kembali seperti dulu lagi.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan.

Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit untuk dapat mengatur pola tidurnya dengan baik, menerima kondisi keluarganya yang .(Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut dan konseli akan berusaha mengatur pola tidur dengan baik.

a. Intervensi (B) – 1 subjek DS

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas itervensi pertama dilaksanakan pada hari jum'at, tanggal 17 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu

kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas- asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang dilakukan

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli merasa merasa minder dan tidak percaya diri ketika teman – teman bertanya mengenai perceraian orang tuanya. Sejak kecil konseli tinggal Bersama ibu. Ibu konseli tinggal dan bekerja di padang gantung untuk membiayai sekolah dan kebutuhan konseli. Selama ini konseli selalu menyimpan masalahnya sendiri, biasanya konseli mengalihkan rasa dengan tidur dikamar, terkadang konseli juga jarang masuk kesekolah karena temen – temen konseli selalu bertanya tentang perceraian orang tua konseli.

Fase kedua yaitu proses pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan, peneliti mengarahkan

konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman dan sekolah.

Konseli mengungkapkan bahwa ingin sekali menjadi pribadi yang baik, pribadi yang percaya diri, bukan seperti pribadi yang malas dalam belajar, sering berkelahi dengan teman yang selama ini konseli lakukan. Karena selama ini konseli merasa dirinya belum bisa menjadi anak yang baik.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit menjelaskan dengan baik kepada teman – temannya mengenai perceraian orang tuanya, agar teman – teman konseli dapat mengerti dan menerima kondisi konseli dengan baik.

Selanjutnya fase ketiga yaitu evaluasi diri dan perencanaan dan Tindakan. Peneliti membantu konseli untuk dapat mengevaluasi diri dari Tindakan yang dilakukannya. Peneliti dan konseli akan mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli selama ini, dilanjutkan dengan membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang merasa tidak percaya diri dan menganggap bahwa temannya tidak dapat menerima kondisi tersebut dan konseli merasa berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli.

Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli

inginakan. Konseli menyadari bahwa selama ini tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan..tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut selanjutnya konseli juga harus bisa menjelaskan kepada teman – teman dengan baik mengenai perceraian orang tua konseli, agar teman -teman konseli dapat menerima kondisi konseli dengan baik sehingga konseli tidak perlu minder atau membatasi pergaulan dengan teman – teman .

b. Intervensi (B) - 2

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas. Intervensi pertama dilaksanakan pada hari rabu , tanggal 22 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Dalam pertemuan kedua ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan

mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan (Pembentukan Raport).

Konseli mengungkapkan bahwa konseli merasa takut setelah orang tuanya bercerai. Konseli takut orang tuanya tidak bisa memenuhi kebutuhannya, takut dibohongi, takut ditinggalkan, dan konseli merasa kesepian dirumah. Oleh karena itu konseli sering murung dan sering ngurung diri dikamar, konseli selalu memendam masalahnya sendiri dan tidak mau menceritakan pada siapapun. (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman, dan sekolah (Teknik Wants).

Konseli mengungkapkan bahwa konseli ingin menghilangkan rasa takutnya, ingin kebutuhannya tercukupi seperti teman-teman yang lainnya, Karena selama ini konseli merasa kebutuhan tidak terpenuhi setelah orang tuanya bercerai.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha menghadapi rasa takutnya, mulai berfikir positif, dan bisa menerima kenyataan yang sekarang. (Teknik Direction).

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli

beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang tidak bisa menerima sehingga konseli merasa berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk bisa menghadapi rasa takut dan membangun kepercayaan diri.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. Konseli yakin kalau orang tua konseli pasti bisa memenuhi kebutuhan konseli. Karena tidak ada ada orang tua yang tidak sayang dengan anaknya, orang tua konseli pasti juga menginginkan semua kebutuhan anaknya terpenuhi.

c. Intervensi (B) – 3

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi pertama dilaksanakan pada hari senin, tanggal 27 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana, setelah itu peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang

berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli mengalami stress sehingga nafsu makan berkurang atau tidak teratur setelah orang tuanya bercerai. Konseli selalu kepikiran tentang orang tuanya yang tidak bisa bersatu kembali. Konseli merasa iri dengan teman konseli yang bisa mendapatkan kasih sayang dari kedua orang tuanya. Selama ini konseli selalu menyimpan masalahnya sendiri, biasanya konseli mengalihkan rasa sedihnya dengan bermain dikamar.terkadang konseli juga jarang masuk kesekolah karena kondisi tubuh yang kurang sehat akibat pola makan yang tidak teratur (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman dan sekolah (Teknik Wants).

Konseli mengungkapkan bahwa konseli ingin nafsu makannya bertambah, pola makannya teratur agar konseli tidak sering mengalami sakit perut, dan sakit kepala. Karena selama ini konseli sudah jarang masuk sekolah karena kondisi tubuh yang tidak membaik. Konseli ingin merubah pola makannya dengan teratur atau

secara perlahan dengan porsi kecil tapi sering agar konseli bisa masuk sekolah dan bisa mengikuti proses belajar.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan Konseli ingin merubah pola makannya dengan teratur atau secara perlahan dengan porsi kecil tapi sering agar konseli bisa masuk sekolah dan bisa mengikuti proses belajar, dan konseli berusaha untuk ikhlas dengan kondisi orang tua konseli agar konseli tidak stress lagi sehingga pola makan konseli dapat teratur kembali (Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang tidak bisa makan dengan teratur sehingga membuat konseli sering mengalami rasa sakit dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. Konseli akan berusaha merubah

pola makannya agar teratur dengan cara makan secara perlahan dengan porsi kecil tapi sering. Agar konseli tidak sering jatuh sakit, sehingga konseli dapat mengikuti pelajaran dengan baik. (Teknik Planing)

a. Intervensi (B) – 1 subjek NA

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi pertama dilaksanakan pada hari jum'at, tanggal 17 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, peneliti menjelaskan struktur pelaksanaan konseling yang akan dilakukan, mulai dari menjelaskan maksud dan tujuan konseling, asas- asas dalam konseling, serta peran peneliti dan konseli dalam konseling yang dilakukan

Dalam pertemuan pertama ini peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli merasa khawatir. Sejak orang tua konseli bercerai konseli merasa khawatir

dengan masa depannya. Selama ini konseli selalu menyimpan masalahnya sendiri, biasanya konseli mengalihkan rasa sedihnya dengan bermain dikamar.

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan, peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya.

Konseli mengungkapkan bahwa ingin sekali menjadi pribadi yang baik, bukan seperti pribadi yang malas dalam belajar yang selama ini konseli lakukan. Karena selama ini konseli merasa dirinya belum bisa menjadi anak yang baik. Prestasi konseli disekolah cukup baik, semua nilai mencapai KKM. Konseli ingin prestasinya bertambah baik lagi agar ayahnya bangga dengannya.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit mulai rajin berangkat kesekolah, tidak terlalu banyak bermain, dan mulai melakukan kebaikan – kebaikan agar bisa mendapatkan jodoh sesuai dengan keinginannya. Selanjutnya yaitu evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan. Peneliti membantu konseli untuk dapat mengevaluasi diri dari Tindakan yang dilakukannya. Peneliti dan konseli akan mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli selama ini, dilanjutkan dengan membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan

dengan kondisi konseli sekarang yang khawatir akan masa depan, konseli khawatir tidak ada yang menerima kondisi dirinya karena memiliki orang tua yang seperti itu, Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli.

Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan..tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. Konseli akan berusaha menjadi orang yang lebih baik lagi dan membuktikan kepada semua orang bahwa konseli tidak seburuk yang mereka atau teman – teman pikirkan.

b. Intervensi (B) – 2

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi pertama dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 22 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan

suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman, (Raport). Peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli merasa kesepian dirumah tidak ada teman ngobrol dirumah, soalnya ayah konseli sering bekerja dan kurangnya waktu untuk di rumah sehingga konseli juga merasa kehilangan perhatian dari orang tuanya. Akibat perceraian orang tuanya konseli sekarang lebih suka bermain hp didalam kamar terkadang sampai lupa membuat tugas yang di berikan oleh guru disekolah. Konseli iri dengan teman - teman sebayanya yang bisa mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya sedangkan konseli tidak. (Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman dan sekolah (Teknik Wants).

Konseli mengungkapkan bahwa ingin sekali memiliki orang tua yang lengkap agar mendapatkan kasih sayang kedua orang tuanya, konseli juga menginginkan ayahnya bisa memperhatikan dia dirumah. dan konseli ingin menjadi pribadi yang rajin lagi dari sebelumnya agar bisa menjadi anak yang sukses seperti yang

diharapkan orang tua kepada anaknya. bukan seperti pribadi yang malas dalam belajar yang selama ini konseli lakukan. Karena selama ini konseli merasa dirinya belum bisa menjadi anak yang baik.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha sedikit demi sedikit mulai rajin berangkat kesekolah, tidak terlalu banyak bermain, akan membuat tugas yang diberikan guru dan akan selalu mengulang materi pelajaran disekolah, sering banyak membaca, konseli juga berusaha untuk mengerti dengan kondisi keluarganya, karena ayahnya seperti itu juga bekerja untuk mengidupi konseli, konseli perlahan juga berusaha untuk mulai terbuka pada lingkungannya. (Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang sulit berinteraksi dengan lingkungan dan membatasi pergaulannya membuat konseli berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. Konseli akan berusaha menjadi anak yang rajin belajar dan bisa mengerti dengan kondisi sekarang. (Teknik Planing)

c. Intervensi (B) – 3

Pelaksanaan konseling individual dengan pendekatan realitas intervensi pertama dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 27 juni 2022 yang bertempat di SMAN 1 Padang Ganting.

Pertemuan ini adalah tahapan untuk membina hubungan baik dengan konseli selama kegiatan konseling. Dalam membina hubungan baik dengan konseli, peneliti menjalin suatu kebersamaan agar konseli dapat terbuka dan terjadi saling percaya, dengan cara menjelaskan kesiapan membantu konseli, peneliti menampilkan diri secara hangat dan empatik. Kemudian peneliti memulai pembicaraan yang bersifat umum untuk mencairkan suasana. Setelah suasana mulai mencair, konseli mulai merasa nyaman (Raport). Maka peneliti melakukan identifikasi tingkah laku konseli yang berkaitan dengan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Oleh karena itu peneliti akan membantu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua melalui konseling individual dengan pendekatan realitas yang akan dilakukan. Untuk mengetahui apa penyebab masalah konseli selama ini, maka peneliti akan mengarahkan konseli untuk mengungkapkan kondisi konseli saat ini dan semua yang konseli rasakan.

Konseli mengungkapkan bahwa selama ini konseli merasa malu dan kurang percaya diri saat berada dilingkungan karena

ejekan dan sindiran dari teman – teman konseli. Teman – teman konseli selalu mentertawakan konseli dan mengatakan bahwa konseli tidak akan sukses karena konseli dari kalangan keluarga ekonomi yang rendah. Selama ini konseli selalu menyimpan masalahnya sendiri, biasanya konseli mengalihkan rasa sedihnya dengan bermain atau tidur dikamar.terkadang konseli juga jarang masuk kesekolah karena malu dan suka di jauhkan teman - teman(Pertanyaan terbuka).

Selanjutnya pemberian bantuan kepada konseli, fase eksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi (wants and needs). Peneliti mulai mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala permasalahan yang konseli rasakan. Kemudian peneliti mengarahkan konseli untuk mengungkapkan segala apa yang sebenarnya konseli inginkan dan butuhkan dalam hidupnya. Baik yang berkaitan dengan dirinya, keluarga, teman dan sekolah (Teknik Wants).

Konseli mengungkapkan bahwa konseli ingin bergaul, bergabung dengan lingkungannya. Tapi konseli takut hatinya tersakiti oleh ucapan temannya, sehingga konseli lebih suka menyendiri untuk menjaga perasaanya.

Setelah pembahasan tentang want and needs konselor akan melanjutkan tahap selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan Tindakan. Fase ini dilakukan untuk mengetahui apa yang telah dilakukan konseli dalam mencapai keinginan dan kebutuhannya. Pada fase ini peneliti mulai menanyakan pada konseli mengenai Tindakan apa yang konseli lakukan untuk memenuhi keinginan konseli tersebut. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli berusaha membangun pola pikir yang positif, berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. (Teknik Direction) .

Selanjutnya pada fase evaluasi diri dan perencanaan dan tindakan yaitu membuat rencana dan Tindakan untuk membantu

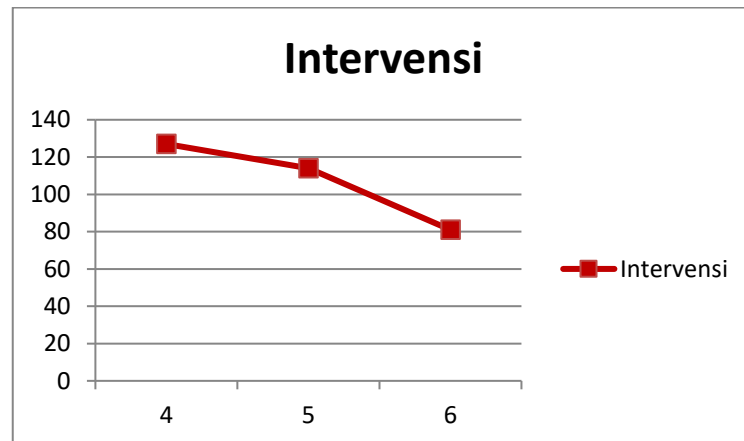
konseli memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Konseli beranggapan dengan kondisi konseli sekarang yang tidak bisa bergaul dengan lingkungan, konseli merasa berbeda dengan orang lain. Dan itu menjadi suatu masalah bagi konseli. Konseli menganggap perilakunya sekarang belum menuntutnya dalam memenuhi keinginannya dan konseli merasa apa yang dilakukan sekarang tidak seperti apa yang konseli inginkan. Konseli menyadari bahwa selama ini Tindakan konseli kurang tepat sehingga konseli ingin berubah untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

Kemudian setelah mengevaluasi Tindakan yang telah dilakukan konseli, maka dilanjutkan dengan fase rencana dan Tindakan.. Tindakan yang konseli lakukan adalah konseli akan berusaha membuka diri serta menerima kenyataan yang harus konseli terima dan jalani, bahwa kondisi keluarganya saat ini tidak utuh dan konseli berusaha untuk memahami kondisi tersebut. (Teknik Planing)

a. Kondisi Intervensi (B) Subjek NA

Tabel 4. 45 Kondisi Intervensi (B) Subjek NA

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat / 17 Juni 2022	127
2	Rabu / 22 Juni 2022	114
3	Senin / 27 Juni 2022	81



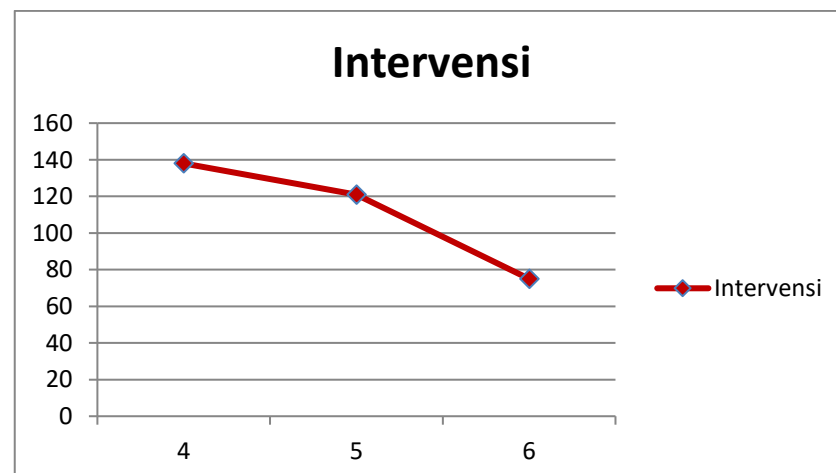
Grafik 4. 25 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja NA

Fase intervensi yang dilaksanakan yaitu sebanyak tiga sesi. Berdasarkan grafik di atas, diperoleh skor data untuk sesi pertama remaja dengan inisial NA yaitu 127, skor sesi kedua 114, dan skor sesi ketiga 81.

b. Kondisi Intervensi (B) Subjek DPS

Tabel 4. 46 Kondisi Intervensi (B) Subjek DPS

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat / 17 Juni 2022	138
2	Rabu / 22 Juni 2022	121
3	Senin / 27 Juni 2022	75



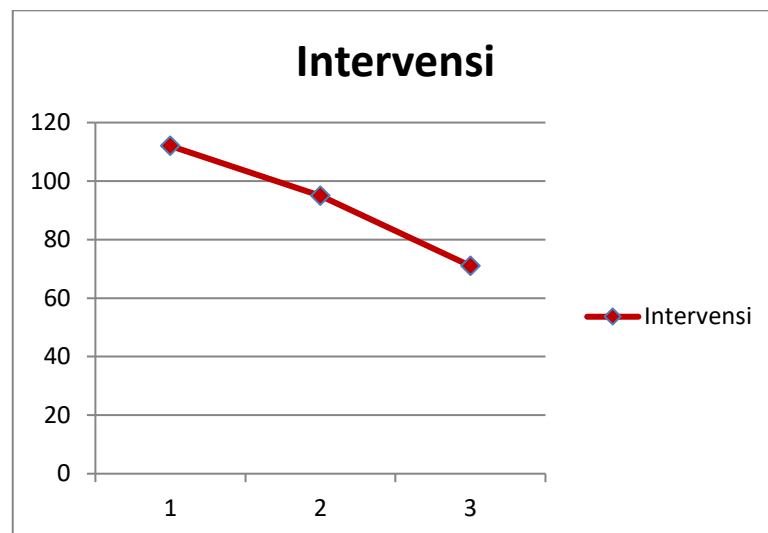
Grafik 4. 26 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja DPS

Fase intervensi yang dilaksanakan yaitu sebanyak tiga sesi. Berdasarkan grafik di atas, diperoleh skor data untuk sesi pertama remaja dengan inisial DPS yaitu 138, skor sesi kedua 121, dan skor sesi ketiga 75.

c. Kondisi Intervensi (B) Subjek DS

Tabel 4. 47 Kondisi Intervensi (B) Subjek DS

Pertemuan	Hari/Tanggal	Skor
1	Jumat / 17 Juni 2022	112
2	Rabu / 22 Juni 2022	95
3	Senin / 27 Juni 2022	71



Grafik 4. 27 Skor fase Intervensi (B) Kecemasan remaja DS

Fase intervensi yang dilaksanakan yaitu sebanyak tiga sesi. Berdasarkan grafik di atas, diperoleh skor data untuk sesi pertama remaja dengan inisial DS yaitu 112, skor sesi kedua 95, dan skor sesi ketiga 71.

D. Analisis Data

1. Analisis Subjek Dalam Kondisi

a. Menentukan Panjang kondisi

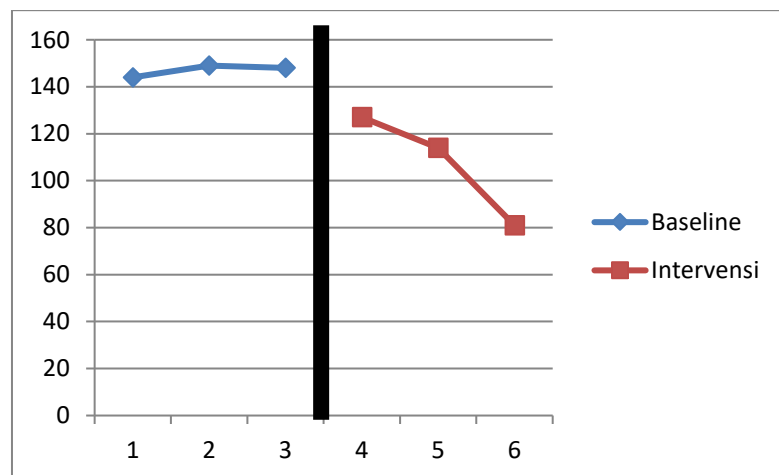
Menurut Anggi (2011:76) Panjang kondisi adalah” lamanya pengukuran yang dilakukan pada masing -masing kondisi (kondisi A dan kondisi B)”. Pada penelitian ini kondisi A pengukuran dilakukan sebanyak 3 kali pengukuran dan pada kondisi B dilakukan sebanyak 3 kali pengukuran pada subjek NA, DPS, dan DS. Maka jika ditampilkan dalam table adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 48 Tabel Panjang Kondisi NA, DPS,DS

Kondisi	A	B
1. Panjang kondisi	3	3

Panjang kondisi pada subjek NA, DPS, dan DS sebagai berikut:

1) Panjang Kondisi A dan B pada subjek NA

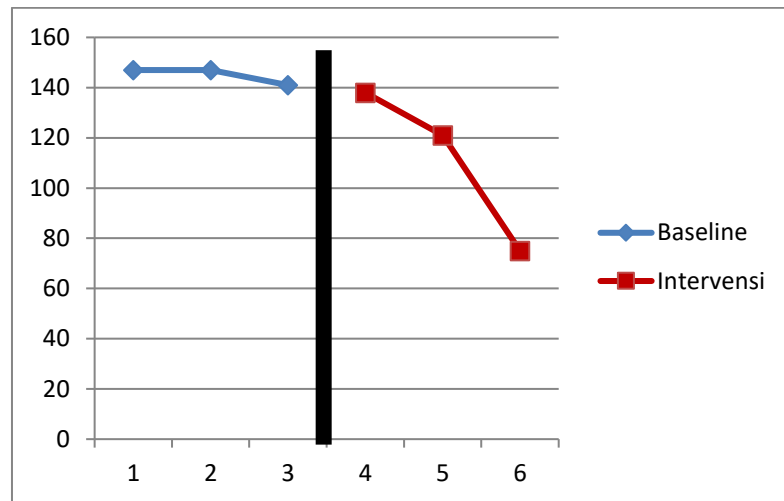


Grafik 4. 28 Panjang Kondisi A dan B pada subjek NA

Berdasarkan grafik di atas, secara umum dapat diketahui bahwa data pada fase baseline cenderung stabil jika dibandingkan

dengan fase intervensi untuk aspek kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.

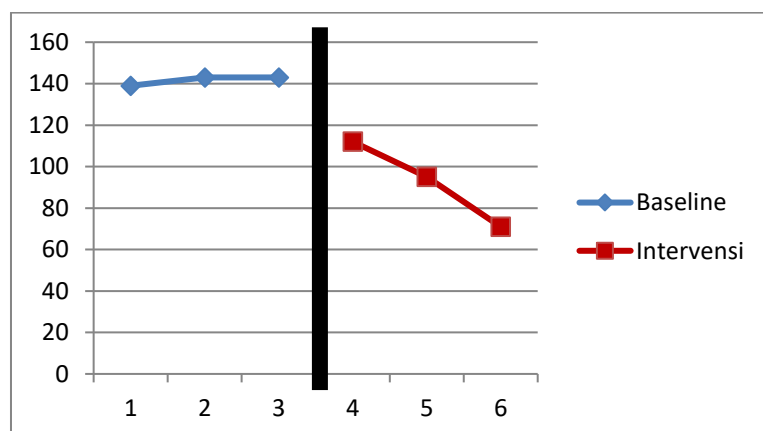
2) Panjang Kondisi A dan B pada subjek DPS



Grafik 4. 29 Panjang Kondisi A dan B pada subjek DPS

Berdasarkan grafik di atas, secara umum dapat diketahui bahwa data pada fase baseline cenderung stabil jika dibandingkan dengan fase intervensi untuk aspek kecemasan remaja akibat perceraian orang tua.

3) Panjang Kondisi A dan B pada subjek DS



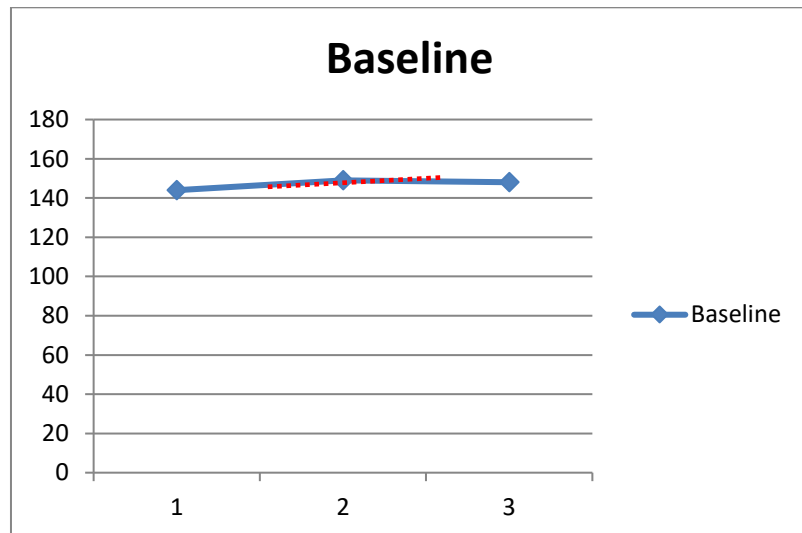
Grafik 4. 30 Panjang Kondisi A dan B pada subjek DS

Berdasarkan grafik di atas, secara umum dapat diketahui bahwa data pada fase baseline cenderung stabil jika dibandingkan dengan fase intervensi untuk aspek kecemasan remaja akibat perceraian orang tua

b. Menentukan Estimasi Kecenderungan Arah

Kecenderungan arah ditentukan dengan metode *split middle* (belah dua). Kecenderungan arah fase baseline pada grafik tersebut secara umum cenderung meningkat & mendatar, hal tersebut dapat dilihat pada grafik dibawah ini

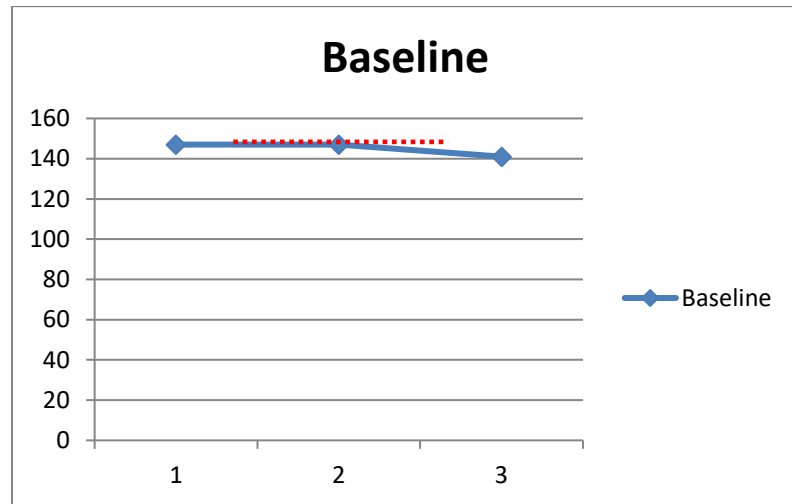
1) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel NA



Grafik 4. 31 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel NA

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung meningkat**

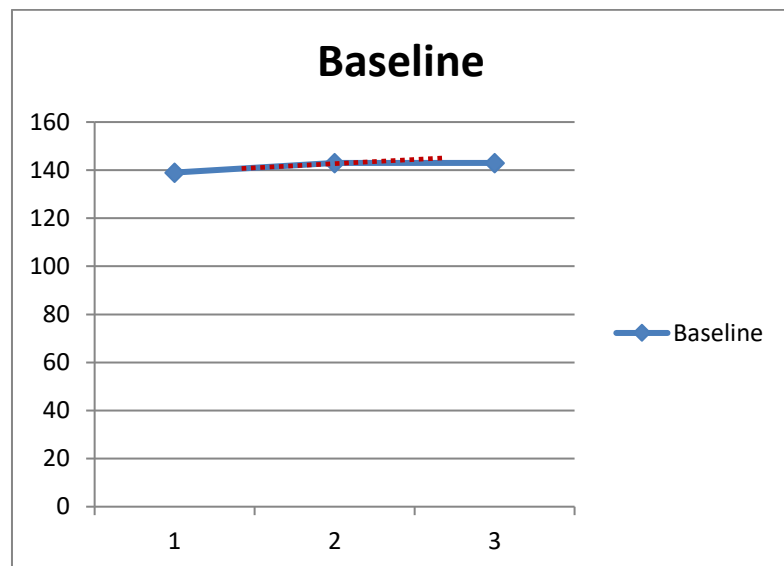
2) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DPS



Grafik 4. 32 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DPS

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung mendatar**.

3) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DS

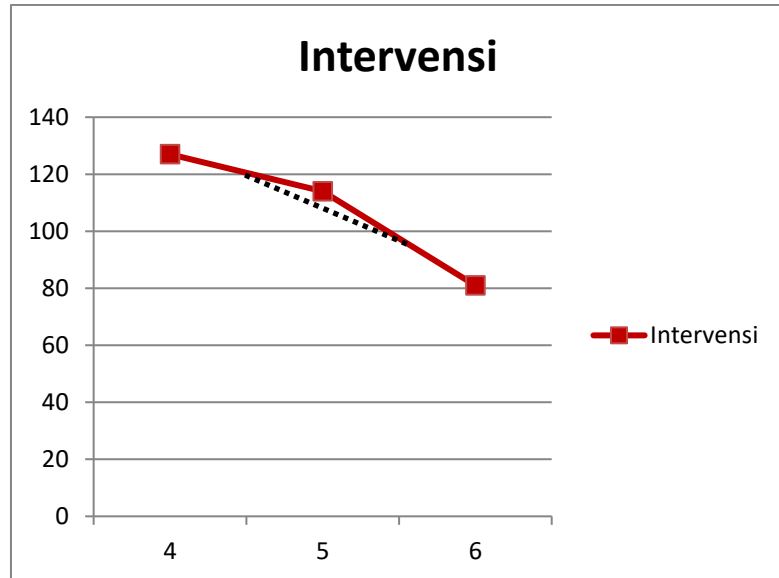


Grafik 4. 33 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) sampel DS

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung meningkat**.

1) Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel

NA

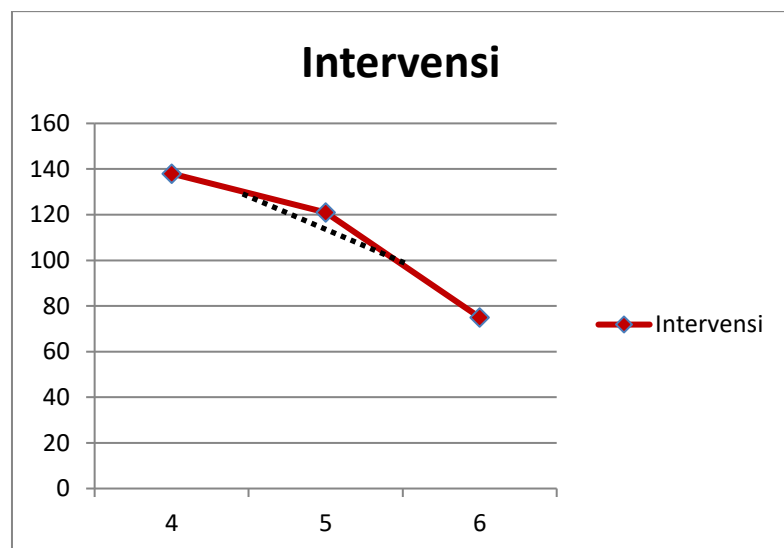


Grafik 4. 34 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel NA

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung menurun**.

2) Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel

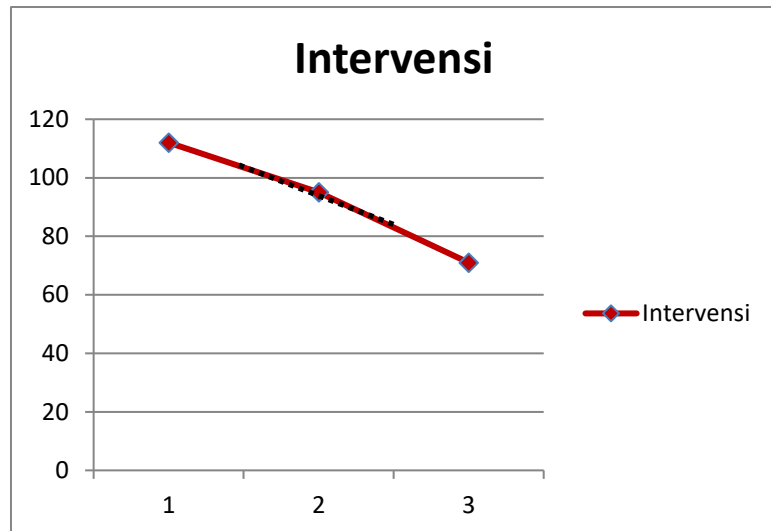
DPS



Grafik 4. 35 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel DPS

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung menurun**.

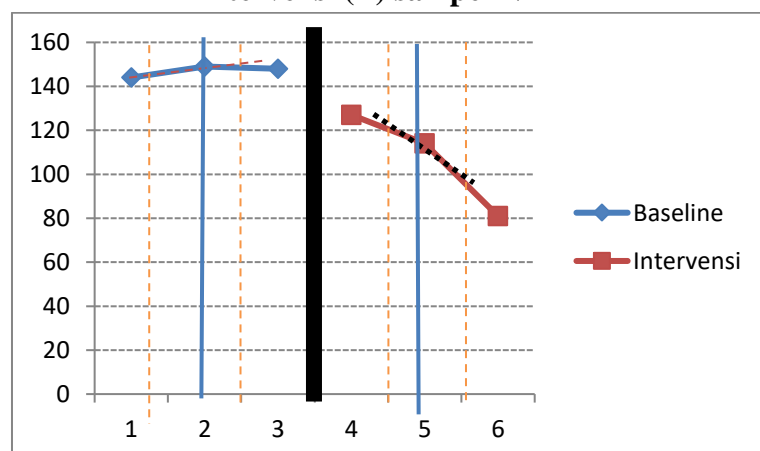
3) Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel DS



Grafik 4. 36 Estimilasi kecenderungan arah fase intervensi (B) sampel DS

Berdasarkan dari grafik di atas dapat dilihat bahwa perubahan data dari setiap sesinya **cenderung menurun**.

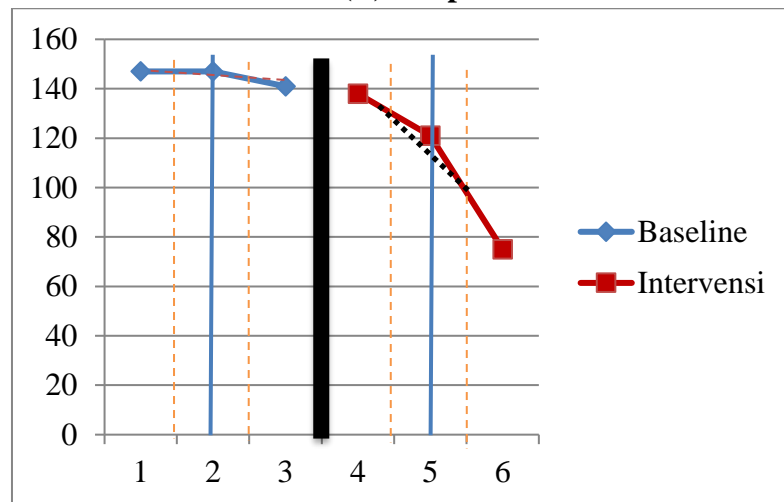
1) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel NA



Grafik 4. 37 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel NA

Kecenderungan arah ditentukan dengan split middle, hasilnya dapat dilihat pada Gambar . Pada gambar tersebut dapat dilihat kecenderungan arah pada fase baseline adalah meningkat.dan pada fase intervensi adalah menurun.

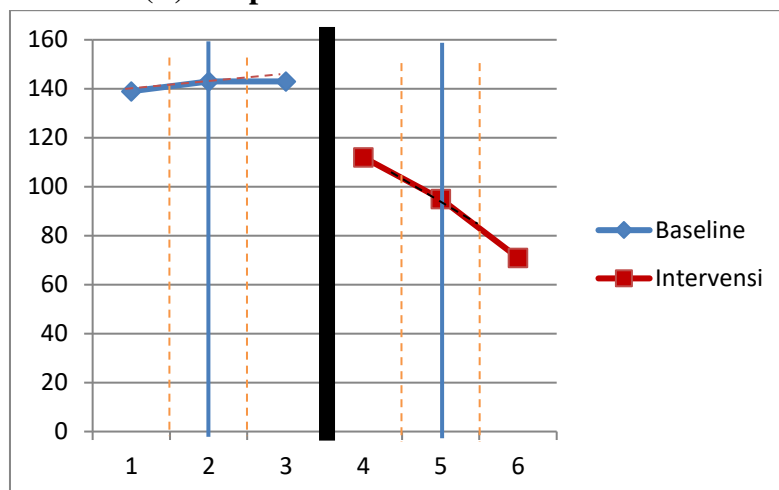
2) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DPS



Grafik 4. 38 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DPS

Kecenderungan arah ditentukan dengan split middle, hasilnya dapat dilihat pada Gambar . Pada gambar tersebut dapat dilihat kecenderungan arah pada fase baseline adalah mendatar.dan pada fase intervensi adalah menurun

3) Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DS



Grafik 4. 39 Estimilasi kecenderungan arah fase baseline (A) & Intervensi (B) sampel DS

Kecenderungan arah ditentukan dengan split middle, hasilnya dapat dilihat pada Gambar . Pada gambar tersebut dapat dilihat kecenderungan arah pada fase baseline adalah meningkat. dan pada fase intervensi adalah menurun

c. Menentukan Kecendrungan Stabilitas

Menurut Sunanto (2005: 109-110), “kecendrungan stabilitas dapat dihitung dengan Langkah -langkah : tentukan rentang stabilitas, yaitu menggunakan kriteria stabilitas sebesar 15%”. Kemudian dilanjutkan menghitung mean level, menentukan batas atas dan batas bawah, menentukan persentase stabilitas. Jika stabilitas terleta antara 85%- 90% maka kecenderungannya dikatakan stabil, sedangkan jika persentase stabilitas di bawah 85%- 90%, maka kecenderungannya dikatakan tidak stabil

1) Kondisi Baseline A

Untuk subjek NA, rentang stabilitas 22, 35, untuk mean hasil level yang di capai subjek NA 147, batas atas *baseline* subjek NA 158,175, batas bawah subjek NA 135,828,

sedangkan presentase data point pada kondisi *baseline* subjek NA 100%.

Untuk subjek DPS, rentang stabilitas 22,05, untuk mean hasil level yang di capai subjek DPS 145, batas atas *baseline* subjek DPS 156,025, batas bawah subjek DPS 133,975, sedangkan presentase data point pada kondisi *baseline* subjek DPS 100%.

Untuk subjek DS, rentang stabilitas 21,45, untuk mean hasil level yang di capai subjek DPS 142, batas atas *baseline* subjek DPS 152,725, batas bawah subjek DPS 131,275, sedangkan presentase data point pada kondisi *baseline* subjek DPS 100%.

2) **Kondisi Intervensi B**

Untuk subjek NA, rentang stabilitas 19,05, untuk mean hasil level yang di capai subjek NA 107, batas atas *intervensi* subjek NA 116,525, batas bawah subjek NA 97,475, sedangkan presentase data point pada kondisi *intervensi* subjek NA 30%.

Untuk subjek DPS, rentang stabilitas 20,7, untuk mean hasil level yang di capai subjek DPS 111, batas atas *intervensi* subjek DPS 121,35, batas bawah subjek DPS 100,65, sedangkan presentase data point pada kondisi *intervensi* subjek DPS 30%.

Untuk subjek DS, rentang stabilitas 16,8, untuk mean hasil level yang di capai subjek DS 93, batas atas *intervensi* subjek DS 101,4, batas bawah subjek DS 84,6, sedangkan presentase data point pada kondisi *intervensi* subjek DS 30%.

Berdasarkan data di atas maka dapat disimpulkan bahwa persentase stabilitas pada kondisi *baseline* stabil yaitu 100%,

sedangkan persentase stabilitas pada kondisi intervensi tidak stabil yaitu 30%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 49 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi NA

KONDISI	A	B
Persentase Stabilitas	100% (Stabil)	30% (Tidak stabil)

Tabel 4. 50 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi DPS

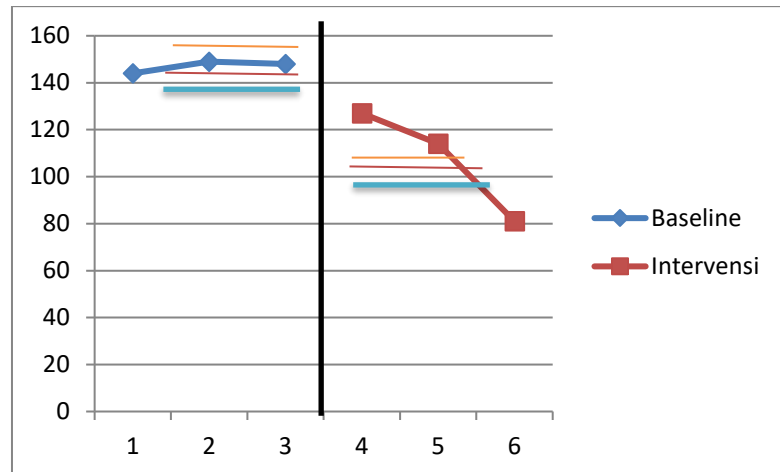
KONDISI	A	B
Persentase Stabilitas	100% (Stabil)	30% (Tidak stabil)

Tabel 4. 51 Persentase Stabilitas Baseline dan Intervensi DS

KONDISI	A	B
Persentase Stabilitas	100% (Stabil)	30% (Tidak stabil)

Dari paparan diatas maka cara menentukan kecendrungan stabilitas dapat dilihat pada lampiran ke 9

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subyek NA divisualisasikan dalam grafik sebagai berikut :

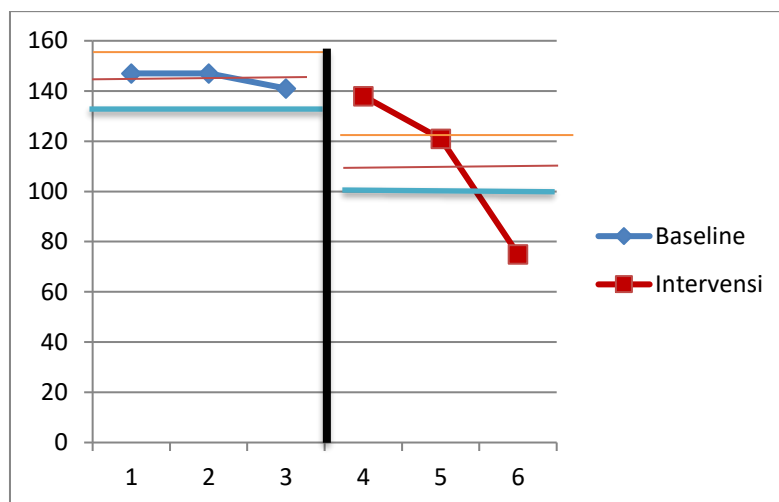


Grafik 4. 40 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subyek NA

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwasanya nilai *mean level* yaitu 147, dengan batas atas 158,175, dan batas bawah 135,828 pada kondisi baseline. Sedangkan pada kondisi intervensi *mean level* yaitu 107, dengan batas atas 116,525, dan batas bawah 97,475 .




————— : Batas Bawah
 ————— : Batas Atas
 ————— : Mean

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subyek DPS divisualisasikan dalam grafik sebagai berikut :

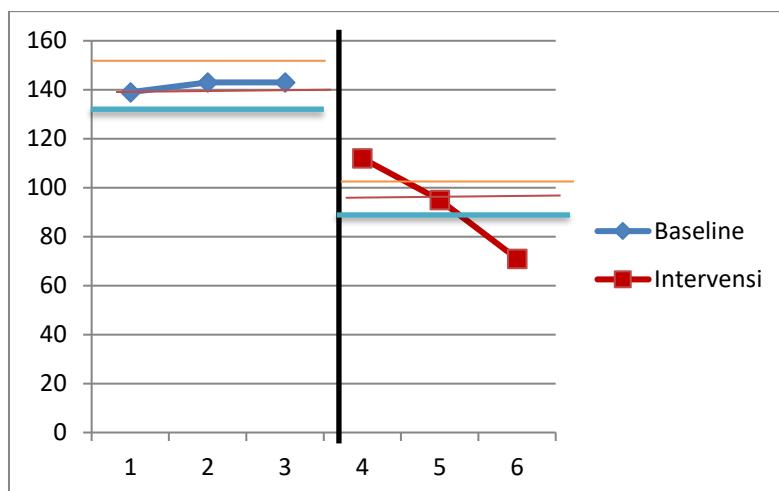


Grafik 4. 41 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subyek DPS

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwasanya nilai *mean level* yaitu 145, dengan batas atas 156,025, dan batas bawah 133,975 pada kondisi baseline. Sedangkan pada kondisi intervensi *mean level* yaitu 111, dengan batas atas 121,35 dan batas bawah 100,65 .

 : Batas Bawah
 : Batas Atas
 : Mean

Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subjeck DS divisualisasikan dalam grafik sebagai berikut :



Grafik 4. 42 Mean level pada batas atas dan batas bawah fase baseline (A) dan intervensi (B) pada subjeck DS



Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwasanya nilai *mean level* yaitu 142, dengan batas atas 152,0725, dan batas bawah 131,275 pada kondisi baseline. Sedangkan pada kondisi intervensi *mean level* yaitu 93, dengan batas atas 101,4 dan batas bawah 84,6 .

————— : Batas Bawah
 ————— : Batas Atas
 ————— : Mean



d. Menentukan kecenderungan jejak data

Berdasarkan grafik di atas 4.16, 4.17, 4.18 Dapat dilihat bahwa kondisi baseline (A), pada pengukuran pertama hingga pengukuran terakhir, kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting cenderung meningkat, sedangkan pada kondisi intervensi (B), pada pengukuran pertama hingga pengukuran hari terakhir, kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting cenderung menurun



Tabel 4. 52 Kecendrungan Jejak Data Subjek NA

Kondisi	A	B
Kecendrungan jejak data	 (+)	 (-)

Tabel 4. 53 Kecendrungan Jejak Data Subjek DPS

Kondisi	A	B
Kecendrungan jejak data	 (=)	 (-)

Tabel 4. 54 Kecendrungan Jejak Data Subjek DS

Kondisi	A	B
Kecendrungan jejak data	 (+)	 (-)

Menentukan kecendrungan jejak data sama dengan menentukan kecendrungan arah yaitu, memasukan hasil yang sama seperti kecendrungan arah untuk menentukan cendrung menurun, meningkat, atau mendatar.

e. Menentukan Level Stabilitas & Rentang

1) Subjek NA

Berdasarkan grafik di atas 4.16 dapat dilihat pada kondisi baseline (A) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua datanya stabil yaitu data pada kondisi baseline tingkat keemasannya dikategorikan tinggi (meningkat). Pada kondisi intervensi (B) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua tidak stabil, yaitu data pada kondisi intervensi yang dikategorikan menurun dari hari pertama pengukuran 127 hingga pengukuran ketiga 81. Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline terletak pada rentang 149, sedangkan pada kondisi intervensi terletak pada rentang 127.

Pada kondisi baseline (A) skor yang diperoleh dari hasil pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran adalah : 144,149,148, sedangkan pada kondisi intervensi 127 merupakan skor tertinggi dan 81 merupakan skor terendah dari tiga kali pengamatan, skor yang diperoleh pada kondisi intervensi adalah 127,114,81. Berdasarkan data pada kondisi baseline dan intervensi tersebut tampak pada titik data yang bervariasi mulai menurun dalam pergerakan skornya, dalam rentang pengukuran pertama hingga terakhir.

Tabel 4. 55 Level Stabilitas dan Rentang

Kondisi	A	B
Level stabilitas dan rentang	100% (Stabil) 144,149,148	30% (Tidak Stabil) 127,114,81

2) Subjek DPS

Berdasarkan grafik di atas 4.17 dapat dilihat pada kondisi baseline (A) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua datanya stabil yaitu data pada kondisi baseline tingkat keemasannya dikategorikan tinggi. Pada kondisi intervensi (B) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua tidak stabil, yaitu data pada kondisi intervensi yang dikategorikan menurun dari hari pertama pengukuran 138 hingga pengukuran ketiga 75. Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline terletak pada rentang 147, sedangkan pada kondisi intervensi terletak pada rentang 138.

Pada kondisi baseline (A) skor yang diperoleh dari hasil pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran adalah : 147,147,141, sedangkan pada kondisi intervensi 138

merupakan skor tertinggi dan 75 merupakan skor terendah dari tiga kali pengukuran, skor yang diperoleh pada kondisi intervensi adalah 138,121,75. Berdasarkan data pada kondisi baseline dan intervensi tersebut tampak pada titik data yang bervariasi mulai menurun dalam pergerakan skornya, dalam rentang pengamatan pertama hingga terakhir.

Tabel 4. 56 Level Stabilitas dan Rentang

Kondisi	A	B
Level stabilitas dan rentang	100% (Stabil) 147,147,141	30% (Tidak Stabil) 138,121,75

3) Subjek DS

Berdasarkan grafik di atas 4.18 dapat dilihat pada kondisi baseline (A) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua datanya stabil yaitu data pada kondisi baseline tingkat keemasannya dikategorikan tinggi. Pada kondisi intervensi (B) data kecemasan remaja akibat perceraian orang tua tidak stabil, yaitu data pada kondisi intervensi yang dikategorikan menurun dari hari pertama pengukuran 112 hingga pengukuran ketiga 71. Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline terletak pada rentang 143, sedangkan pada kondisi intervensi terletak pada rentang 112.

Pada kondisi baseline (A) skor yang diperoleh dari hasil pengukuran sebanyak 3 kali pengukuran adalah : 139,143,143, sedangkan pada kondisi intervensi 112 merupakan skor tertinggi dan 71 merupakan skor terendah dari tiga kali pengukuran, skor yang diperoleh pada kondisi intervensi adalah 112,95,71. Berdasarkan data

pada kondisi baseline dan intervensi tersebut tampak pada titik data yang bervariasi mulai menurun dalam pergerakan skornya, dalam rentang pengamatan pertama hingga terakhir.

Tabel 4. 57 Level Stabilitas dan Rentang

Kondisi	A	B
Level stabilitas	100% (Stabil)	30% (Tidak Stabil)
dan rentang	139.143,143	112,110,74

Dari paparan di atas maksud dari kondisi data stabil yaitu, kondisi siswa sebelum intervensi kecemasannya tinggi dan dalam kondisi tetap. Sedangkan kondisi tidak stabil yaitu kondisi siswa setelah intervensi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan sehingga penurunan itu menunjukkan kondisinya tidak stabil

f. Menentukan perubahan level

Menurut sunanto (2005:95), cara menghitung level perubahan adalah sebagai berikut: tentukan berapa besar data poin (skor) pertama dan terakhir dalam suatu kondisi, kurangi data yang besar dengan data yang kecil, tentukan apakah selisihnya menunjukkan arah yang membaik atau menurun sesuai dengan tujuan intervensi. Dengan demikian, level perubahan dapat ditulis sebagai berikut

Subjek NA

Tabel 4. 58 Level Perubahan Data

KONDISI	A	B
LEVEL	148 – 144 = 4	127 – 81 = 46
PERUBAHAN	(-)	(+)

Subjek DPS

Tabel 4. 59 Level Perubahan Data

KONDISI	A	B
LEVEL	$147 - 141 = 6$	$138 - 75 = 63$
PERUBAHAN	(-)	(+)

Subjek DS

Tabel 4. 60 Level Perubahan Data

KONDISI	A	B
LEVEL	$143 - 139 = 4$	$112 - 71 = 41$
PERUBAHAN	(-)	(+)

Catatan :





Tanda (+) menunjukkan makna yang membaik (meskipun menurun)

Tanda (-) menunjukkan makna memburuk (meskipun menaik)





Karena hal ini disesuaikan dengan tujuan intervensinya.

Setelah diketahui hasil dari masing -masing komponen di atas maka dapat diketahui hasil analisis data dalam kondisi pada table berikut ini:

Tabel 4. 61 Format Analisis Dalam Kondisi Subjek NA





Kondisi	A	B
1. Panjang Kondisi	3	3
2. Kecendrungan Arah	 (+)	 (-)
3. Kecendrungan Stabilitas	100% Stabil	30% Tidak Stabil
4. Jejak Data	 (+)	 (-)
5. Level Stabilitas	100% (Stabil) 144,149,148	30% (Tidak Stabil) 127,114,81
6. Level Perubahan	148 – 144 = 4 (-)	127 – 81 = 46 (+)

Tabel 4. 62 Format Analisis Dalam Kondisi Subjek DPS

Kondisi	A	B
1. Panjang Kondisi	3	3
2. Kecendrungan Arah	 (=)	 (-)
3. Kecendrungan Stabilitas	100% Stabil	30% Tidak Stabil
4. Jejak Data	 (=)	 (-)
5. Level Stabilitas	100% (Stabil) 147,147,141	30% (Tidak Stabil) 138,121,75

6. Level Perubahan	147 – 141= 6 (-)	138– 75= 63 (+)
---------------------------	----------------------------	---------------------------

Tabel 4. 63 Format Analisis Dalam Kondisi Subjek DS

Kondisi	A	B
1. Panjang Kondisi	3	3
2. Kecendrungan Arah	 (+)	 (-)
3. Kecendrungan Stabilitas	100% Stabil	30% Tidak Stabil
4. Jejak Data	 (+)	 (-)
5. Level Stabilitas	100% (Stabil) 139.143,143	30% (Tidak Stabil) 112,95,71
6. Level Perubahan	143 – 139 = 4 (-)	112 – 71 = 41 (+)

2. Analisis Antar Kondisi

a. Menentukan banyak variable yang berubah

Vaiabel yang berubah dalam penelitian ini yaitu kecemasan remaja akibat perceraian orang tua, dimulai dengan memberikan instrumen pertama hingga akhir, kemudian melihat kecemasan dengan kateogi tinggi sedang dan menurun. Setelah mendapatkan data kecemasan dengan kategori tinggi kemudian melaksanakan konseling individual dengan pendekatan realitas, hingga kecemasan remaja tersebut menurun.


Tabel 4. 64 Jumlah Variabel yang berubah pada subjek NA, DPS,DS

Perbandingan kondisi	B/A
Jumlah Variabel yang berubah	1

b. Menentukan perubahan kecenderungan arah


Perubahan kecenderungan arah di tentukan dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi yang berubah, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 65 Perubahan Kecenderungan Arah Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua di SMAN 1 Padang Ganting Pada Subjek NA, & DS

Perbandingan kondisi	B/A
Perbandingan kecenderungan stabilitas	

Pada kondisi baseline (A) kecemasan remaja pada perubahan kecenderungan arahnya meningkat. Pada kondisi intervensi (B) perubahan kecenderungan arahnya menurun. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh positif terhadap variable yang berubah.

Tabel 4. 66 Perubahan Kecenderungan Arah Kecemasan Remaja Akibat Perceraian Orang Tua di SMAN 1 Padang Ganting Pada Subjek DPS

Perbandingan kondisi	B/A
Perbandingan kecenderungan stabilitas	

Pada kondisi baseline (A) kecemasan remaja pada perubahan kecenderungan arahnya mendatar. Pada kondisi intervensi (B) perubahan kecenderungan arahnya menurun. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa pemberian intervensi berpengaruh positif terhadap variable yang berubah.

c. Menentukan perubahan kecendrungan stabilitas

1) Subjek NA

Perubahan kecendrungan stabilitas pada kondisi baseline A dan B dapat dilihat pada analisis dalam kondisi. Pada kondisi Baseline (A) kecemasan siswa meningkat atau cenderung stabil, kecemasan kategori tertinggi yaitu 149. Sedangkan pada kondisi intervensi (B) kecemasan siswa cenderung menurun dan kecemasan kategori terendahnya yaitu 81. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. 67 Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek NA

Perbandingan kondisi	B/A
Perubahan kecendrungan stabilitas	Stabil / tidak stabil

2) Subjek DPS

Perubahan kecendrungan stabilitas pada kondisi baseline A dan B dapat dilihat pada analisis dalam kondisi. Pada kondisi Baseline (A) kecemasan siswa meningkat atau cenderung stabil, kecemasan kategori tertinggi yaitu 147. Sedangkan pada kondisi intervensi (B) kecemasan siswa cenderung menurun dan kecemasan kategori terendahnya yaitu 75. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. 68 Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek DPS

Perbandingan kondisi	B/A
Perubahan kecendrungan stabilitas	Stabil / tidak stabil

3) Subjek DS

Perubahan kecendrungan stabilitas pada kondisi baseline A dan B dapat dilihat pada analisis dalam kondisi. Pada kondisi Baseline (A) kecemasan siswa meningkat atau cenderung stabil, kecemasan kategori tertinggi yaitu 143. Sedangkan pada kondisi intervensi (B) kecemasan siswa cenderung menurun dan kecemasan kategori terendahnya yaitu 71. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 4. 69 Perubahan Kecendrungan Stabilitas Subjek DS

Perbandingan kondisi	B/A
Perubahan kecendrungan stabilitas	Stabil / tidak stabil

d. Menentukan level perubahan

1) Subjek NA

Level perubahan ditentukan dengan cara melihat data poin terakhir pada kondisi baseline (A) dan data poin terendah pada kondisi intervensi (B), kemudian data point terbesar dikurangi dengan data point terendah.

Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline (A) pada poin terakhir adalah 148 dan poin terendah pada kondisi intervensi adalah 81. $148 - 81 = 67$. Maka kecemasan remaja tersebut dapat dikatakan menurun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 70 Level Perubahan Subjek NA

Perbandingan kondisi	B/A
Level perubahan	$148 - 81 = 67$

2) Subjek DPS

Level perubahan ditentukan dengan cara melihat data poin terakhir pada kondisi baseline (A) dan data poin terendah pada kondisi intervensi (B), kemudian data point terbesar dikurangi dengan data point terendah.

Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline (A) pada poin terakhir adalah 141 dan poin terendah pada kondisi intervensi adalah 75. $141 - 75 = 66$. Maka kecemasan remaja tersebut dapat dikatakan menurun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 71 Level Perubahan Subjek DPS

Perbandingan kondisi	B/A
Level perubahan	$141 - 75 = 66$

3) Subjek DS

Level perubahan ditentukan dengan cara melihat data poin terakhir pada kondisi baseline (A) dan data poin terendah pada kondisi intervensi (B), kemudian data point terbesar dikurangi dengan data point terendah.

Kecemasan remaja akibat perceraian orang tua pada kondisi baseline (A) pada poin terakhir adalah 143 dan poin terendah pada kondisi intervensi adalah 71. $143 - 71 = 72$. Maka kecemasan remaja tersebut dapat dikatakan menurun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 72 Level Perubahan Subjek DS

Perbandingan kondisi	B/A
Level perubahan	$143 - 71 = 72$

e. Menentukan overlap dan kondisi baseline dan intervensi

Menentukan overlap pada kondisi baseline (A) dengan intervensi (B) dengan cara.

1. Lihat Kembali batas bawah dan batas atas pada kondisi baseline
2. Hitung ada berapa data poin pada kondisi intervensi (B) yang berada pada rentang kondisi baseline (A)
3. Peroleh pada Langkah 2 dibagi dengan banyak data poin dalam kondisi B, kemudian dikali 100. Jika semakin kecil persentase overlap maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target behavior atau variabel terikat.

1) Subjek NA

Berdasarkan data pada analisis dalam kondisi Melihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi baseline. batas atas pada kondisi baseline (A) adalah 158,175 batas bawah pada kondisi baseline (A) adalah 135,828. Data poin pada kondisi B yang terdapat pada rentang batas atas dan batas bawah pada kondisi baseline berjumlah nol. Sedangkan data poin pada kondisi intervensi (B) berjumlah tiga, maka persentase overlap pada kondisi baseline dan intervensi adalah:

$$\text{Overlap} = \frac{0}{3} \times 100 = 0\%$$


Berdasarkan hasil di atas maka, persentase overlap kecemasan remaja di SMAN 1 Padang Ganting dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. 73 Persentase overlap kecemasan

Perbandingan kondisi	B/A
Persentase Overlap	0%

Sesuai dengan table di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan dan tidak terdapat data pada kondisi overlap (tumpang tindih) antara kondisi A dan kondisi B. setelah diketahui hasil dari masing – masing komponen di atas maka dapat diketahui hasil analisis data antar kondisi sebagai berikut:

Tabel 4. 74 Format Analisis Antar Kondisi

Kondisi	B/A
1. Jumlah variable yang berubah	1
2. Perubahan kecendrungan	
3. Perubahan kecendrungan stabilitas	Stabil / tidak stabil
4. Level perubahan	$148 - 81 = 67$
5. Persentase overlap	0%

2) Subjek DPS

Berdasarkan data pada analisis dalam kondisi Melihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi baseline. batas atas pada kondisi baseline (A) adalah 156,025, batas bawah pada kondisi baseline (A) adalah 133,975. Data poin pada kondisi B yang terdapat pada rentang batas atas dan batas bawah pada kondisi baseline berjumlah satu. Sedangkan data poin pada kondisi intervensi (B) berjumlah tiga, maka persentase overlap pada kondisi baseline dan intervensi adalah:

$$\text{Overlap} = \frac{1}{3} \times 100$$

$$= 33\%$$

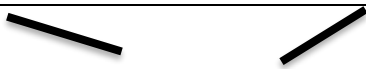
Berdasarkan hasil di atas maka, persentase overlap kecemasan remaja di SMAN 1 Padang Ganting dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. 75 Persentase overlap kecemasan

Perbandingan kondisi	B/A
Persentase Overlap	33%

Sesuai dengan table di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan dan tidak terdapat data pada kondisi overlap (tumpang tindih) antara kondisi A dan kondisi B. setelah diketahui hasil dari masing – masing komponen di atas maka dapat diketahui hasil analisis data antar kondisi sebagai berikut:

Tabel 4. 76 Format Analisis Antar Kondisi

Kondisi	B/A
1. Jumlah variable yang berubah	1
2. Perubahan kecendrungan	
3. Perubahan kecendrungan stabilitas	Stabil / tidak stabil
4. Level perubahan	$141 - 75 = 66$
5. Persentase overlap	33%

3) Subjek DS

Berdasarkan data pada analisis dalam kondisi Melihat kembali batas atas dan bawah pada kondisi baseline. batas atas pada kondisi baseline (A) adalah 152, 725, batas bawah pada kondisi baseline (A) adalah 131, 275. Data poin pada kondisi B yang terdapat pada rentang batas atas dan batas bawah pada kondisi baseline berjumlah nol. Sedangkan data poin pada kondisi intervensi (B) berjumlah tiga, maka persentase overlap pada kondisi baseline dan intervensi adalah:

$$\text{Overlap} = \frac{0}{3} \times 100 = 0\%$$


Berdasarkan hasil di atas maka, persentase overlap kecemasan remaja di SMAN 1 Padang Ganting dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. 77 Persentase Overlap Kecemasan Remaja

Perbandingan kondisi	B/A
Persentase Overlap	0%

Sesuai dengan table di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mengalami penurunan dan tidak terdapat data pada kondisi overlap (tumpang tindih) antara kondisi A dan kondisi B. setelah diketahui hasil dari masing – masing komponen di atas maka dapat diketahui hasil analisis data antar kondisi sebagai berikut:

Tabel 4. 78 Format Analisis Antar Kondisi

Kondisi	B/A
1. Jumlah variable yang berubah	1
2. Perubahan kecendrungan	

3. Perubahan kecenderungan stabilitas	Stabil / tidak stabil
4. Level perubahan	$143 - 71 = 72$
5. Persentase overlap	0%

E. Pembuktian Hipotesis

Berdasarkan analisis data yang telah dirangkum pada table dan grafik di atas, maka dapat dinyatakan bahwa konseling individual dengan pendekatan realitas dapat menurunkan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan disekolah selama satu bulan sebanyak enam kali pengukuran yang dilakukan pada dua kondisi, yaitu tiga kali pada kondisi baseline atau sebelum diberikan intervensi (A), dan tiga kali pada kondisi intervensi (B). Pada sesi baseline (A) pengukuran pertama hingga pengukuran ke tiga kecemasan remaja pada subjek subjek NA, dan DS cenderung meningkat, sedangkan DPS cenderung mendatar, data yang diperoleh Na yaitu: 144,149,148, data yang diperoleh DPS yaitu: 147,147,141, dan data yang diperoleh DS yaitu: 139,143,143. Dari data tersebut siswa dapat dikatakan masih mengalami kecemasan pada kategori tinggi.

Sedangkan pada kondisi intervensi (B) pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali pengukuran terhadap subjek NA dengan skor tiap pertemuannya adalah 127, 114,81. Pengukuran terhadap subjek DPS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor tiap pertemuannya adalah 138,121,75. Dan Pengukuran terhadap subjek DS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor tiap pertemuannya adalah 112, 95,71 dengan demikian konseling individual dengan pendekatan realitas dalam mengatasi kecemasan remaja menunjukkan penurunan. Kegiatan yang dilakukan selama penelitian, baik

pada sesi baseline maupun pada sesi intervensi dikumpulkan dalam bentuk format yang bertujuan untuk memperjelas data setiap kegiatan yang dilakukan oleh peneliti setiap penelitian.

Berdasarkan analisis data tersebut bahwa siswa yang mengalami kecemasan akibat perceraian orang tua seperti khawatir tidak bisa melanjutkan Pendidikan, stress, pola tidur yang tidak teratur dan membatasi pergaulan. Menurut (Jeffrey S. Nevid, 2005:187), Kecemasan (Anxiety) adalah “suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi”. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan perasaan yang tidak menyenangkan, tertekan, dan kekhawatiran akan terjadi di masa mendatang. Dalam mengatasi masalah kecemasan remaja akibat perceraian orang tua maka perlu dengan menggunakan pendekatan – pendekatan konseling. Menurut Jeffrey S. Nevid dkk, (2005:187) dalam buku psikologis abnormal, cara mengatasi kecemasan salah satunya yaitu dengan konseling realitas, karena dalam konseling realitas bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur -prosedur difokuskan kepada kekuatan -kekuatan dan potensi -potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahannya untuk mencapai keberhasilan hidup. Konseling realitas juga berfokus pada saat sekarang, bukan masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa dirubah, dan bisa dirubah adalah masa sekarang.

Selanjutnya, menurut Corey dalam (Mahdayani, 2020:12) konseling realitas adalah:

Bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh

guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli/siswa secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli/siswa yang bersangkutan.

Selanjutnya, menurut Corey (Yodi, 2020:43) di dalam konseling realitas ini juga terdapat dua strategi utama (tapi saling berhubungan) yaitu: membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya dan prosedur – prosedur yang menuntut menuju perubahan. Dalam hal ini klien harus merasa aman untuk membicarakan dunia batin dan pikiran, perasaan, dan tindakannya tanpa rasa takut, cemas. Konseling realitas berusaha menyampaikan bahwa konselingnya akan sangat interaktif, bahwa ia akan mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan problem secara bergantian, dan ia terus berpegang pada keyakinan bahwa klien bisa membuat pilihan dengan baik dan lebih efektif.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan di atas, maka dapat dibuktikan bahwa konseling individual dengan pendekatan realitas dapat menurunkan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Panting .

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini peneliti laksanakan di kelas X,XI,XII SMAN 1 Padang Ganting, yang bertujuan untuk membuktikan apakah konseling individual dengan pendekatan realitas dapat mengatasi(menurunkan) kecemasan remaja akibat perceraian orang tua. Jenis penelitian ini adalah *Single Subjek Research* dengan desain A-B. desain A-B menunjukkan suatu pengulangan pengukuran perilaku atau target behavior pada sekurang – kurangnya dua kondisi, yaitu kondisi baseline atau kondisi awal kecemasan remaja akibat perceraian orang tua sebelum diberi perlakuan (A) dan kondisi intervensi (B) yaitu kondisi anak dimana anak diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling individual dengan pendekatan realitas

Pengukuran terhadap subjek NA kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 144, 149,148, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) pada subjek NA meningkat. Pengukuran terhadap subjek DPS kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 147, 147, 141, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) pada subjek DPS meningkat. Dan Pengukuran terhadap subjek DS kemampuan awal anak (baseline) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 139, 143, 143, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) pada subjek DS meningkat. Berdasarkan data tersebut anak dapat dikatakan masih mengalami kecemasan kategori tinggi.

Selanjutnya, pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali pengamatan terhadap subjek NA dengan skor per-pertemuannya adalah 127, 114,81, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafk (trend) pada subjek NA menurun. Pengukuran terhadap subjek DPS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya

adalah 138,121,75, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) pada subjek DPS menurun. Dan Pengukuran terhadap subjek DS pada tahap intervensi (B) dilakukan sebanyak tiga kali dengan skor per-pertemuannya adalah 112, 95,71, dari skor tersebut bahwa kecendrungan arah grafik (trend) pada subjek DS menurun.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua setelah diberikan perlakuan menggunakan konseling individual dengan pendekatan realitas. Demikian dapat dinyatakan bahwa konseling individual dengan pendekatan realitas dapat menurunkan kecemasan remaja akibat perceraian orang tua di SMAN 1 Padang Ganting

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penulisan yang dilakukan peneliti di SMAN 1 Padang Ganting, maka peneliti menyampaikan beberapa saran antara lain.

1. Kepala sekolah agar dapat memfasilitasi pemberian layanan konseling individu pendekatan realitas baik dari segi waktu maupun sarana dan prasarana penunjang lainnya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal dan memuaskan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, konseling individu dengan pendekatan realitas memberikan sumbangan yang cukup efektif dalam mengatasi kecemasan remaja, namun disamping itu juga banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dalam mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini mungkin bisa menjadi bahan kajian seterusnya, baik dalam bentuk perbandingan, pengembangan maupun kajian lanjut.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ajhuri, & K.F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Aji Gigih Satria.2020. *Kecemasan Moral Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhamadiyah Malang*. Universitas Muhamadiyah Malang.
- Al Hamat, A. (2017). *Representasi Keluarga dalam Konteks Hukum Islam*. Universitas Ibn Khaldun Bogor.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Barus, K. S. B. (2017). *Faktor-faktor Penyebab dan Dampak-Dampak Perceraian di Kota Medan (Studi Kasus Pengadilan Agama Medan Kelas I-A)*. Universitas Sumatera Utara.
- Darimis. (2014). *Model - Model Konseling*. STAIN Batusangkar Press.
- Daud, A. *Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas*. Uin Sumatera Utara.
- Diniatul Aliah. (2018). *Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Mts Al Khoiriyyah Semarang*. UIN Walisongo Semarang
- Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Universitas Negeri Padang
- Jeffrey S. Nevid, D. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Juang Sunanto. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. CRICED Universty Of Tsukuba
- Juang Sunanto. (2006). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. Bandung: UPI Press.
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Laila Faried & Fuad Nashori.(2012).*Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Permasyarakatan Wirogunan Yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia
- Mahdayani. (2020). *Penerapan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa di SMAN 4 Banda Aceh*. Banda Aceh
- Margarita Novita Prastiwi. (2013). *Kecemasan Pada Anak Dari Keluarga Bercerai*. Yogyakarta.

- Matondang, A. (2014). Faktor-faktor yang Mengakibatkan Perceraian dalam Perkawinan. Program Studi Ilmu Kepemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Medan Area, Indonesia
- Muhammad Rizqullah. (2016). *Pengaruh Media Model Jam Aktivitas Terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu Pada Anak Tunarungu Kelas Iii Di Slb B Wiyata Dharma I Tempel*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2015). *Metode Penelitian*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offsez.
- Nunung Rodliyah. (2014). *Akibat hukum perceraian berdasarkan undang-undang nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan*. Bandar Lampung.
- Nurkencana, W. (1993). *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional
- Oktary, N. (2014). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Cerai Gugat di Kota Pekanbaru Baru*. Universitas Riau
- Prahmana, R. C. I. (2021). *Single Subject Research*. Yogyakarta. Kampus II Universitas Ahmad Dahlan.
- Prayitno dan Erman Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramadhan Syahmedi Siregar. (n.d.). *Keabsahan Perceraian Perspektif Fiqih dan Undang -Undang No.1 Tahun 1974*. Medan.
- Riyanti, R. D. (2017). *Pelaksanaan Konseling Individu dalam Menangani Dampak Psikologis Anak Akibat Perceraian Orang Tua di Smp Nurul Islam Purwoyoso Semarang*. Semarang
- Sari.Anggi Purnama.2011. *Meningkatkan Kemampuan Mengenal Bangun Datar Melalui Media Papan Flanel Bagi Anak Tunagrahita Ringan Kelas V di SLB Karya Padang*.Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono, S. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafaruddin, D. (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling Telaah Konsep, Teori dan Praktik*.Medan: Perdana Publishing.

- Tri Septi Setyaningsih. (2011). *Pendekatan Konseling Realita dalam Mengubah Konsep Diri Negatif Siswa Broken Home*. Universitas Negeri Semarang.
- Try Sandy Alkara. (2021). *Pendekatan Analisis Transaksional Berbasis Islam Terhadap Masalah Interaksi Sosial Siswa di SMK NEGERI 1*. IAIN Batusangkar.
- Wiratri, A. (2018). *Menilik Ulang Arti Keluarga Pada Masyarakat Indonesia (Revisiting the Concept of Family in Indonesian Society)*. Jurnal Kependudukan Indonesia.
- Yogi Fitriadi Potabunga.2020.Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta
- Zuhrotunisa. (2019). *Dampak Psikologis Perceraian Bagi Anak dan Istri Di Desa Sentul Kecamatan Gringsing Kabupaten Batang dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Keluarga Islam*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Zulamri, Z. (2019). *Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.