



Penerapan Konseling Realita dan *Mindfulness* Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa *Broken Home*

Sardi¹, Budianto¹, Joni Pranata², Suryanti³

1 STIAB Smaratungga

2 SD Negeri 5 Pemenang Timur

3 STAB Maireyawira

Email: dhyganjar@gmail.com

Abstrak

Makalah ini dibuat dengan tujuan untuk mengetahui seberapa penting penerapan konseling realitas dalam mengatasi kenakalan remaja pada siswa yang mengalami *broken home* dan seberapa penting penerapan *mindfulness* untuk bisa mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*. Kenakalan remaja adalah perilaku yang menyimpang dari norma yang berlaku dalam masyarakat dan norma agama. Keadaan dari kondisi rumah yang rusak juga menjadi penyebab dari keretakan dalam sebuah keluarga. Penerapan konseling secara sukarela dan proses *mindfulness* menjadi penting untuk diterapkan di dalam sekolah mengingat masalah *broken home* lebih sering terjadi pada siswa. Hasil dari artikel ini menunjukkan bahwa penerapan dua pendekatan yaitu pendekatan konseling realitas dan pendekatan *mindfulness* telah memberikan dampak yang positif dan efektif dalam mengatasi kenakalan remaja akibat *broken home*. Manfaat yang dapat dirasakan oleh konseli atau siswa setelah melalui konseling realitas dan *mindfulness* adalah penerimaan diri, tanggung jawab, mental yang lebih kuat dan terbentuknya siswa yang sabar, tidak menghakimi dan *mindfull*.

Kata kunci: Pendekatan; Penyimpangan; Perilaku; Proses

Application of Reality and Mindfulness Counseling to Overcome Juvenile Delinquency in Broken Home Students

Abstract

This paper was made with the aim of knowing how important the application of reality counseling is to address juvenile delinquency in broken home students and how important it is to apply mindfulness to overcome juvenile delinquency in broken home students. Juvenile delinquency is behavior that deviates from the norms that apply in society and religion. Also a broken home is a crack in a family. The application of voluntary counseling and mindfulness is important to be implemented in schools considering that the problem of broken home often occurs in students. The results of this article indicate that the application of two approaches, namely the reality counseling approach and mindfulness, has a positive and effective impact in overcoming juvenile delinquency caused by broken homes. The benefits that can be felt by the counselee or students after going through reality and mindfulness counseling are self-acceptance, responsibility, being mentally stronger and the formation of students who are patient, non-judgmental and mindful.

Keywords: Approach; Deviance; Behavior; Process

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Pendahuluan

Remaja merupakan harapan bagi masa depan suatu bangsa untuk itu pembinaan terhadap remaja tidak bisa dipandang sebelah mata. Pembinaan terhadap remaja hendaknya terus dilakukan tentunya dengan mengenal berbagai persoalan yang terjadi pada diri remaja sehingga remaja dapat bermanfaat sebagaimana yang diharapkan.

Pada umumnya tidak semua remaja dapat melalui semua proses pendewasaan dengan maksimal dan atau dengan baik. Dalam hal ini faktor-faktor pendukung baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan seperti misalnya, faktor keluarga, teman dan faktor luar lainnya menjadi faktor penting dalam membantu remaja untuk dapat berproses dan tumbuh dengan baik. Tidak jarang para remaja gagal dalam proses perkembangannya sehingga melahirkan perubahan perilaku kearah negatif pada remaja itu sendiri.

Perbuatan yang menimpang dan melanggar hukum disebut kenakalan remaja (Sarwono, 2004). Kenakalan remaja adalah tindakan pelanggaran yang dilakukan oleh remaja yang bersifat melawan hukum serta menyalahi norma-norma agama (Sudarsono, 2004).

Berdasarkan pada pengertian-pengertian di atas dapat diketahui bahwa kenakalan remaja memberikan pengaruh negatif tidak hanya bagi individu sendiri tetapi juga bagi masyarakat dan agama.

Salah satu faktor penyebab kenakalan pada remaja adalah faktor lingkungan keluarga. Keluarga merupakan lingkungan paling dekat dan pendidikan awal anak dimulai dari keluarga. Dengan demikian, keluarga memiliki peran strategis dalam proses perkembangan anak terutama pada usia remaja. Namun, faktanya dilapangan tidak jarang anak mengalami perubahan perilaku kearah negatif akibat lingkungan keluarga, seperti terjadinya kenakalan remaja akibat *broken home* (Kartono, 2005).

Fenomena-fenomena *broken home* ini dapat kita jumpai pada siswa-siswa di sekolah yang kerap kali melakukan tindakan-tindakan yang melanggar aturan sekolah dengan kata lain adanya siswa yang nakal. Adanya perilaku-perilaku yang menyimpang tersebut perlu mendapatkan perhatian dan pendekatan khusus. Pada tulisan ini penulis menawarkan pendekatan atau konseling realita dan *mindfulness* untuk mengatasi fenomena kenakalan remaja pada siswa akibat *broken home*.

Tujuan dari penulisan artikel ilmiah ini adalah untuk mengetahui keefektifan penerapan konseling realita dan *mindfulness* untuk mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*. Selanjutnya manfaat dari penulisan artikel ilmiah ini yang pertama diharapkan bisa digunakan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan pemahaman masyarakat khususnya pada remaja dari keluarga korban *broken home* dengan pendekatan konseling realita dan *mindfulness*. Kedua bagi konselor artikel ilmiah ini bisa digunakan sebagai informasi tentang dampak dari remaja korban *broken home* dan cara mengatasinya dengan konseling realita dan *mindfulness*.

Metode Penelitian

Artikel ilmiah ini melakukan kajian studi pustaka penerapan konseling realita dan *mindfulness* dalam mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*. Proses awal dimulai dengan mengumpulkan berbagai informasi tentang kenakalan remaja yang diakibatkan siswa *broken home*. Selanjutnya penulis mulai melakukan kajian-kajian terhadap sumber-sumber bacaan untuk lebih menguatkan isi dari pada artikel ilmiah ini.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Sumber bacaan tersebut berasal dari buku-buku umum dan buddhis yang berkaitan dengan judul dari artikel ilmiah ini.

Selanjutnya setelah melalui tahapan-tahapan di atas penulis menyusun alur pembahasan untuk menjawab judul artikel ilmiah ini. Adapaun alur pembahasan tersebut adalah sebagai berikut:

- A. Kenakalan remaja
 1. Pengertian kenakalan remaja
 2. Jenis- Jenis kenakalan remaja
 3. Penyebab kenakalan remaja
- B. *Broken Home*
 1. Definisi *broken home*
 2. Penyebab *broken home*
 3. Dampak *broken home*
- C. Konseling Realita
 1. Rancangan dasar konseling realita
 2. Tujuan konseling realita
 3. Teknik konseling realita
- D. *Mindfulness*
 1. Pengertian *mindfulness*
 2. Prinsip *mindfulness*
 3. Manfaat *mindfulness*
- E. Penerapan Konseling realita dalam mengatasi kenakalan pada remaja akibat *broken home*
- F. Penerapan *Mindfulness* dalam mengatasi kenakalan pada remaja akibat *broken home*

Dari tahap awal sampai pada alur pemikiran yang penulis buat ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari judul artikel ilmiah yang penulis angkat.

Hasil Dan Pembahasan Kenakalan Remaja

a. Definisi Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja merupakan tindakan yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Kenakalan remaja merupakan perbuatan menyimpang yang dilakukan oleh anak-anak muda akibat pengabaian sosial (Kartono, 2005).

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa kenakalan remaja muncul akibat tidak adanya pengakuan keluarga dan atau lingkungan sehingga merasa kebutuhan dasarnya yaitu cinta dan kasih sayang terabaikan. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan cinta kasih sayang inilah menjadi dasar anak-anak muda atau remaja melakukan tindakan yang menyimpang.

Kenakalan remaja merupakan perbuatan menyimpang dan melanggar hukum. Kenakalan remaja adalah perbuatan kejahatan dan pelanggaran yang dilakukan oleh anak-anak remaja yang bersifat melawan hukum, jauh dari kehidupan sosial, kehidupan susila dan menyalahi aturan-aturan agama (Sarwono, 2004).

b. Bentuk Kenakalan Remaja

Ini juga Bentuk-bentuk kenakalan yang dilakukan oleh remaja sangatlah beragam mulai dari yang sifatnya kenakalan biasa sampai pada tindakan pelanggaran hukum. Gunarsa (2010: 20-21) mengelompokkan kenakalan remaja sebagai berikut:

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

1. Membohong atau menipu
2. Membolos, yaitu pergi meninggalkan sekolah tanpa ijin dari pihak sekolah
3. Kabur, yaitu meninggalkan rumah tanpa izin orang tua
4. Keluyuran, yaitu pergi tanpa tujuan yang dilakukan secara individu maupun kelompok.
5. Memiliki dan membawa benda-benda berbahaya yang kerap digunakan untuk kekerasan.
6. Bergaul dengan orang-orang yang memberi pengaruh buruk.
7. Berpesta pora semalam suntuk tanpa pengawasan
8. Membaca dan mengoleksi buku-buku porno dan berucap tidak sopan.
9. Makan di warung tanpa membayar
10. Terlibat pelacuran dengan alasan kesulitan ekonomi.
11. Mengenakan pakaian yang tidak pantas dan mengonsumsi alkohol.

Bentuk-bentuk kenakalan remaja di atas sering dilakukan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Kenakalan yang dilakukan remaja tersebut apabila tidak mendapat perhatian dari pihak-pihak terkait maka dapat membahayakan remaja itu sendiri dan orang lain.

c. Penyebab Terjadinya Kenakalan Remaja

Terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kenakalan remaja diantaranya faktor dalam (internal) dan faktor luar (eksternal). Faktor penyebab kenakalan remaja menurut Gunarsa (2010: 23-24) dibagi menjadi dua sebagai berikut:

- **Faktor Dalam Diri (internal)**

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri. Adapun faktor-faktor tersebut adalah 1) kurangnya penampungan emosional, 2) kelemahan mengendalikan dorongan dan kecenderungannya, 3) kegagalan prestasi sekolah atau pergaulan, 4) kekurangan dalam pembentukan hati nurani. (Gunarsa, 2010: 21-23).

Faktor-faktor internal ini tentunya memberikan peranan penting dalam menentukan perilaku anak remaja khususnya. Artinya apabila remaja dapat mengatasi keempat hal di atas maka dalam proses perkembangannya akan menjadi pribadi yang baik.

- **Faktor Luar (eksternal)**

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar. Faktor-faktor tersebut adalah faktor lingkungan keluarga dan faktor lingkungan masyarakat.

- **Lingkungan Keluarga**

Faktor lingkungan keluarga ini secara detail sebagai berikut (Kartono, 2005):

- a. Orang tua baik ibu dan ayah yang disibukan oleh pekerjaan menyebabkan anak kurang mendapat perhatian dan kasih sayang serta tuntunan dalam kesehariannya.
- b. Kebutuhan fisik dan psikis anak tidak terpenuhi, keinginan menjadi tidak bisa tersalurkan dengan maksimal.
- c. Anak tidak pernah mendapatkan latihan fisik dan mental yang dibuhkan pada masa perkembangannya.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

➤ Lingkungan Masyarakat

- a. Perkembangan teknologi yang tidak bisa dibendung menyebabkan remaja kehilangan kontrol karna memiliki mental yang belum cukup untuk menerima.
- b. Sosial-politik dan sosial ekonomi yang ada dimasyarakat berpengaruh terhadap perkembangan mental anak.
- c. Kepadatan penduduk.

Kedua faktor di atas sama-sama kuat dalam memberikan pengaruh terhadap munculnya kenakalan pada remaja.

Broken Home

a. Pengertian *Broken Home*

Broken home adalah keretakan yang terjadi di dalam keluarga yang mengakibatkan rusaknya hubungan satu dengan yang lain di antara anggota keluarga tersebut disebut sebagai *broken home* (Pujosuawarno, 1993: 7). *Broken home* adalah suatu keadaan di mana keluarga mengalami keretakan dalam rumah tangga. Keadaan di mana tanpa hadirnya salah satu dari kedua orang tua seperti ayah atau ibu akibat bercerai atau meninggal dunia (Chaplin, 2008).

Berdasarkan pada pengertian di atas dapat diketahui bahwa perceraian, salah satu dari kedua orang tua meninggal atau terjadi keretakan dalam rumah tangga menyebabkan terjadinya anak *broken home*.

b. Faktor Penyebab *Broken Home*

Keluarga yang harmoni tidak hanya terpaku pada ayah dan ibu akan tetapi hal lain lebih penting adalah keberhasilan keluarga dalam mendidik anak-anaknya untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Akan tetapi, tidak dapat dipungkiri bahwasannya dalam perjalannya sering menimbulkan permasalahan yang mengakibatkan munculnya *broken home*.

Adapun penyebab atau akar dari *broken home* menurut adalah sebagai berikut (Kardawati, 2001):

- Perceraian orang tua
Perceraian membuktikan bahwa suami dan istri sudah tidak lagi saling menyayangi dan pondasi perkawinan yang telah dibangun bersama goyah serta tidak mampu mewujudkan keluarga yang harmonis. Dengan demikian, berakibat pada hubungan suami istri yang semakin renggang dan pada akhirnya berpisah.
- Kebudayaan bisu dalam keluarga
Kebudayaan bisu ditandai dengan tidak adanya komunikasi dan dialog diantara anggota keluarga. Kebudayaan bisu bahkan sering terjadi dalam anggota keluarga yang memiliki hubungan secara batin atau hubungan darah. Munculnya situasi kebudayaan bisu dalam keluarga dapat mengakibatkan hilangnya harmonisasi dalam keluarga itu sendiri. Dengan demikian, komunikasi dan dialog menjadi penting. Pentingnya dialog didalam keluarga adalah mampu mengurangi kenakalan yang terjadi pada remaja. Remaja pada proses perkembangannya membutuhkan kasih sayang dari keluarga sehingga peran dialog tidak bisa digantikan dengan materi.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

- Perang dingin dalam keluarga
Perang dingin sebetulnya lebih berat dari pada kebudayaan bisu, dikarenakan dalam perang dingin selain komunikasi atau dialog kurang, juga didalamnya disertakan rasa perselisihan dan kebencian antara suami dan istri.

c. Dampak *Broken Home*

Tidak satupun keluarga menginginkan kehancuran dalam keluarganya, mereka tentunya mengharapkan keluarga yang harmonis. Namun dalam perjalannya tidak sesuai dengan harapan itu dan yang terjadi adalah perselisihan dan pertikaian yang mengakibatkan perceraian. Perceraian yang berdampak *Broken Home*.

Menurut Gintulangi W (2018) *Broken Home* berdampak pada anak-anak maupun orang dewasa yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar karna kurangnya mendapat perhatian dari keluarga. Selanjutnya dampak lain yang ditimbulkan akibat *Broken Home* adalah terjadinya perilaku agresif. Wujud dari perilaku agresif adalah tindakan kekerasan baik yang dilakukan secara langsung maupun secara tidak langsung (Susantyo, 2011).

Dari beberapa pendapat di atas mengenai dampak *Broken Home*, dapat diketahui bahwa *Broken Home* sangat berdampak pada perkembangan anak baik perkembangan secara fisik maupun psikis.

Konseling Realita

a. Konsep atau rancangan dasar konseling realita

Glasser menjelaskan bahwa terapi realita adalah suatu metode yang berfokus pada tingkah laku sekarang atau saat ini. Fokus dari terapi realita ini adalah terwujudnya tanggung jawab pribadi sebagai suatu identitas keberhasilan. Selanjutnya pendekatan terapi realita ini dibangun atas dasar anggapan bahwa manusia bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri (Corey, 2007).

b. Tujuan Konseling Realita

Pada umumnya tujuan dari pada terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai kemandirian artinya kematangan yang dibutuhkan seseorang untuk mengganti peran atau dukungan lingkungan dengan peran dan atau dukungan internal. Dengan demikian, seseorang dapat bertanggung jawab atas siapa mereka dan mereka ingin menjadi apa, serta mengoptimalkan tanggung jawab mereka agar dapat mencapai tujuan mereka (Corey, 2007).

c. Teknik Konseling Realita

Beberapa teknik konseling dalam konseling realita diantaranya sebagai berikut (Corey, 2007):

- Turut main peran dengan konseli
- Dalam melakukan konseling hendaknya menggunakan humor
- Berhadapan langsung dengan klien dan tidak menerima paham lainnya.
- Membantu konseli merumuskan perencanaan perubahan tindakan.
- Berperan sebagai guru dan model
- Menetapkan batas-batas dan menyusun struktur konseling yang sesuai
- Menerapkan terapi kejutan verbal
- Melibatkan diri dengan konseli untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Mindfulness

a. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu kondisi dengan perhatian (*attention*) dan kesadaran (*awareness*) pada peristiwa saat ini (Brown dan Ryan 2003). Selanjutnya Kabat-Zinn (1990) berpendapat bahwa *Mindfulness* merupakan kesadaran dan pemberian perhatian secara pribadi dalam setiap momen. Selanjutnya *Mindfulness* secara singkat berarti kesadaran, perhatian, dan mengingat. Kesadaran adalah sesuatu yang membuat manusia sadar akan pengalamannya, perhatian adalah kesadaran yang difokuskan dan mengingat berarti ingat untuk memperhatikan pengalaman dari waktu ke waktu (Alidina, 2010).

Dari dua pendapat di atas dapat diketahui bahwa *Mindfulness* memiliki peranan penting dalam setiap aktivitas batin atau pikiran.

b. Prinsip *Mindfulness*

Mindfulness memiliki aspek-aspek. Aspek-aspek tersebut adalah kesadaran dan perhatian yang menjadi inti dari *Mindfulness*. (Brown dan Ryan, 2003). Aspek kesadaran adalah kondisi dimana seseorang sadar terhadap masuknya rangsangan, termasuk panca indera, kinestetik, dan aktivitas dalam pikiran, sedangkan aspek perhatian adalah proses untuk memfokuskan ke dalam keadaan sadar (Brown, Ryan, Creswell, 2007).

Selain aspek-aspek di atas *Mindfulness* juga memiliki Lima aspek yang lebih kongkrit diantaranya adalah aspek mengamati (*observing*), memerikan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (Baer et al., 2008). Dengan aspek-aspek inilah *Mindfulness* menjadi suatu pendekatan konseling yang sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku klien ke arah positif. Hal lain yang tidak terlepas dari *Mindfulness* adalah Pengalaman dihadapi secara apa adanya "*as they are*" (Brown & Ryan, 2003). Penerimaan apa adanya inilah yang merupakan keunggulan *mindfulness*.

c. Manfaat *Mindfulness*

Praktik *mindfulness* dapat memberikan manfaat bagi individu yang mempraktikannya, seperti memiliki perhatian dan kesadaran yang baik (*mindful*). *Mindful* ini muncul dari pikiran yang dilatih secara terus menerus dengan jalan meditasi sehingga membuat individu memiliki karakteristik tidak menghakimi, sabar, cara pandang seorang pemula, percaya, tidak bersitegang, sikap menerima, dan tidak melekat, merelakan (Arif, 2016).

Manfaat berikutnya, melalui jalan *mindfulness* seseorang dapat menerima dirinya sendiri saat ini secara apa adanya, walaupun ada gejala-gejala seperti sakit atau tidak menyakitkan, takut atau tidak takut (Kabat-Zinn, 1990).

Penerapan *mindfulness* dapat meningkatkan hal-hal positif di dalam hidup, serta menurunkan hal-hal negatif sehingga berdampak pada kesejahteraan dan kebahagiaan (Brown & Ryan, 2003).

Beberapa manfaat yang dijelaskan di atas tentunya menunjukkan bahwa *Mindfulness* sangat efektif membantu klien yang memiliki gangguan secara fisik dan dengan memiliki banyak manfaat, menjadikan *Mindfulness* dapat diterapkan dalam layanan bimbingan konseling.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Penerapan Konseling Realita Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja yang Terjadi Pada Siswa Broken Home

Masa remaja merupakan masa di mana pencairan jati diri yang sebenarnya. Masa di mana remaja tersebut haus akan kasih sayang dan perhatian. Remaja yang tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari keluarga tentunya akan sangat berbeda dengan remaja yang memperoleh kasih sayang dari keluarga. Dampak yang diakibatkan dari hilangnya kasih sayang keluarga adalah munculnya *Broken Home*. Ketika *Broken Home* ini muncul pada remaja maka yang terjadi adalah kenakalan pada remaja itu sendiri.

Adapun jenis-jenis kenakalan remaja diantaranya adalah suka membolos, berbohong, kabu, keluyuran, membawa dan memiliki benda-benda berbahaya, bergaul dengan orang yang memberi pengaruh buruk dan perilaku-perilaku menyimpang lainnya (Gunarsa, 2010: 20-21). Dari bentuk kenakalan remaja ini dapat kita jumpai disekolah. Dengan demikian, peran aktif dan upaya dari konselor di sekolah sangat diperlukan.

Upaya bantuan yang bisa dilakukan pada lingkup sekolah adalah dengan memanfaatkan layanan dan bimbingan konseling yaitu melakukan layanan pendekatan individual. Beberapa upaya kuratif untuk mengatasinya salah satu diantaranya adalah “menghilangkan semua sebab musabab timbulnya kejahatan remaja baik yang berupa pribadi familial, sosial ekonomis dan kultural” (Kartono, 2005). Masalah kenakalan remaja ini terjadi dikarenakan adanya pikiran irrasional remaja terhadap keadaan keluarganya yang broken home. Layanan Individual ini tepat untuk digunakan karna melalui layanan ini permasalahan dikupas secara mendalam lalu kemudian individu diajak untuk menyelesaikan permasalahannya secara mandiri. Konseling individu dapat memberikan pelatihan bagi remaja untuk dapat hidup teratur dan disiplin (Kartono, 2005).

Upaya konseling individu dapat dilakukan dengan beberapa pendekatan. Akan tetapi, dalam hal ini dilihat dari karakteristik permasalahan yang terjadi pada remaja atau siswa *Broken home* maka pendekatan yang dirasa efektif adalah pendekatan konseling realita. Pendekatan ini fokusnya adalah permasalahan yang dialami siswa pada saat sekarang ini terutama masalah perasaan dan sikap. Individu yang dapat memahami dirinya dengan baik maka kedepannya individu tersebut dapat dengan mudah menentukan apa yang harus dilakukan pada masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya.

Melalui konseling realita individu diharapkan mampu mengahdapai realitas dengan berprinsip pada tiga hal yaitu 3R (*Right, Responsibility* dan *Reality*). *Right* pada konseling realita dijadikan dasar oleh individu untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya dimana setiap tindakan pasti ada konsekuensi yang akan diterimanya tanpa harus menghindarinya. *Responsibility* menuntun individu agar memiliki kemampuan memahami dan menentukan jenis-jenis kebutuhan dasar yang semestinya mereka penuhi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuannya secara nyata dan ril. Individu yang diarahkan agar dapat memahami dan menghadapi kenyataan yang ada dalam keluarga secara realistis ini disebut reality dalam konseling realita.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa konseling realita dapat diterapkan sebagai uapaya mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Penerapan Mindfulness Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Mindfulness berawal dari Buddha yang pada dasarnya adalah berfokus pada pengembangan perhatian dan kesadaran. Dalam agama Buddha, *mindfulness* adalah jalan untuk pengembangan batin (*Vippassana*), yaitu melatih perhatian atau keadaran (*sati*) (Ali, 2013). Dari pengertian ini dapat kita ketahui bahwa *mindfulness* fokus pada keadaan psikis seseorang.

Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari praktik *mindfulness* secara singkat diantaranya adalah individu menjadi sabar, tidak menghakimi, *mindful*, sikap menerima dan tidak melekat. Dari manfaat ini menunjukkan bahwa keberadaan *mindfulness* sebagai upaya mengatasi gangguan mental pada remaja atau umum kita sebut kenakalan remaja dapat diatasi dengan *mindfulness*.

Konselor dalam memberikan pelayanan dengan pendekatan *mindfulness* dapat menggunakan beberapa teknik. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah *visual/guided imagery*, *deep breathing* (bernafas-dalam-dalam), dan *progressive muscle relaxation training* (PMRT) (latihan relaksasi otot progresif) (Erford, 2016). *Mindfulness* juga merupakan bagian dari teknik dalam konseling kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan konseli untuk bereksperimen dalam berelaksasi dan juga membantu mengurangi kecemasan dengan cara mengarahkan pikiran yang berkaitan dengan kecemasan (Beck, 2011).

Tidak berhenti di sana saja, konselor hendaknya juga turut mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dan nampak berbuah. Sehingga peserta didik atau konseli dapat dengan mudah menerima arahan dari konselor. Dengan kata lain konselor hendaknya menjadi *role-model*. Selanjutnya melalui *mindfulness*, konselor sekolah atau guru BK dapat membantu siswa untuk belajar memisahkan identitas pribadi dari situasi, emosi atau kejadian (Tadlock-Marlo, 2011). *Mindfulness* dapat digunakan oleh konselor atau guru BK sebagai strategi pelayanan BK yang efektif kepada peserta didik.

Simpulan

Kenakalan remaja merupakan tindakan yang menyimpang dari aturan yang berlaku. Bentuk atau jenis-jenis kenakalan remaja diantaranya adalah sering bolos, keluyuran, berbohong, memiliki atau membawa benda berbahaya, bergaul dengan orang yang memberi pengaruh buruk, membaca buku-buku porno dan terlibat dalam pelacuran. Kenakalan remaja disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor yang bersumber dari dalam diri seperti gangguan mental dan faktor yang bersumber dari luar seperti lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

Selanjutnya *broken home* merupakan keretakan yang terjadi di dalam keluarga yang disebabkan oleh perceraian, kebiasaan/ kebudayaan bisu dalam keluarga, dan perang dingin dalam keluarga. Dampak yang ditimbulkan dari *broken home* adalah menurunnya prestasi belajar dan tindakan agresif.

Penerapan terapi/ konseling realita dan *mindfulness* merupakan cara yang efektif bagi guru di sekolah atau konselor sebagai upaya dalam mengatasi kenakalan remaja pada siswa *broken home*. Konseling realita dan *mindfulness* sama-sama berfokus pada kekuatan individu sendiri untuk mengatasi permasalahannya dan sama-sama menerapkan model pelayanan sekarang dan saat ini. Bedanya adalah konseling realita hanya mengarahkan siswa untuk melihat realita yang ada. Sedangkan *mindfulness* selain dari melihat realitas lebih dari itu *mindfulness* mengajak individu untuk memiliki

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

perhatian dan kesadaran penuh sehingga muncul sifat sabar, tidak menghakimi, menerima, *mindful* dan tidak melekat.

Selanjutnya konselor di sekolah hendaknya turut mempraktikkan *mindfulness* dan nampak berbuah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, siswa dapat dengan mudah menerima arahan dari konselor tersebut karna melihat langsung buah dari praktik *mindfulness*.

Daftar Pustaka

- Ali, M. (2013). *Filsafat Timur: Sebuah Pengantar Hinduisme & Buddhisme*. Sanggar LUXOR.
- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons, Ltd.
- Arif, Iman Setiadi. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Baer, Ruth A. et al. (2008). *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. *Assesment*, 329-342.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical Fondation and Evidence for its Salutary Effects*. *Psychological Inquiry*, 211-273.
- Chaplin, J. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Dharma, B., Wijoyo, H., & Anjayani, N. S. (2020). Pengaruh Pendidikan Sekolah Minggu Buddha terhadap Perkembangan Fisik-Motorik Peserta Didik Kelas Sati di Sariputta Buddhist Studies. *Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha*, 71-82.
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Metta Sutta terhadap Metode Pembelajaran di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. *Jurnal Ilmu Agama dan Pendidikan Agama Buddha*, 1-12.
- Haudi, H. W., & Cahyono, Y. (2020). Analysis of Most Influential Factors to Attract Foreign Direct Investment. *Journal of Critical Reviews*, 4128-4135.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. USA: A Delta Book.
- Kadarwati. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Kartono, Kartini. (2005). *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

- Musyarafah, D. A., & Lukmawati, L. (2019). Perilaku Menyimpang pada Remaja Punk di Kawasan Pasar 16 Ilir Palembang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*.
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). ANALISIS UPAYA MENGEMBANGKAN KURIKULUM SEKOLAH MINGGU BUDDHA (SMB) TAMAN LUMBINI TEBANGO LOMBOK UTARA. *Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 2, pp. 778-786).
- Pranata, J., & Wijoyo, H. (2020). Meditasi Cinta Kasih untuk Mengembangkan Kepedulian dan Percaya Diri. *Jurnal Maitreyawira*, 8–14.
- Pranata, J., Wijoyo, H., & Suharyanto, A. (2021). Local Wisdom Values in the Pujawali Tradition, 590–596.
- Sarwono, Sarlito W. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Setyawati, E. W. (2020). *RELATIONAL DATABASE MANAGEMENT SYSTEM (RDBMS)*. Pena Persada.
- Sudarsono. (2004). *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sunarsi, D. W. (2020). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN ONLINE DALAM MASA PANDEMIK COVID 19. *Seminar Nasional LP3M*, (p. Vol. 2).
- Surya, J. W. (2020). Theravāda Bhikkhunī of Sangha Agung Indonesia: Equality and Justice in Education, Spiritual Practice and Social Service. *International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)* (pp. 353-358). Atlantis Press.
- Surya, J. (2019). HOW VIPASSANĀ MEDITATION DEALS WITH PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF THE ANGER CHARACTER IN ORDER TO CREATE A PEACEFUL LIFE. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies* (413).
- Susantyo, B. (2011), Memahami Perilaku Agresif: sebuah tinjauan konseptual. Informasi.
- Wijoyo, H., & Nyanasuryanadi, P. (2020). Etika Wirausaha Dalam Agama Buddha. *Jurnal Ilmu Komputer dan Bisnis*, 11(2).
- Wijoyo, H., Santamoko, R., Muliansyah, D., Yonata, H., & Handoko, A. L. (2020). The Development of Affective Learning Model to Improve Student's Emotional Quotient. *Journal of Critical Reviews*, 9292-9297.
- Wijoyo, H., & Indrawan, I. (2020). Model Pembelajaran Menyongsong New Era Normal pada Lembaga PAUD di Riau. *Jurnal Sekolah*, 205-212.
- Wijoyo, H., Indrawan, I., Yonata, H., & Handoko, A. L. (2020). Panduan Pembelajaran New Normal Dan Transformasi Digital.
- Wijoyo, H., Limakrisna, N., & Suryanti, S. (2021). The effect of renewal privacy policy whatsapp to customer behavior. *Insight Management Journal*, 26-31.
- Wijoyo, H. (2021). PERSEPSI MAHASISWA TENTANG APLIKASI CHATTING SIGNAL. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 153-156.

Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home

Yahya, M., & Wijoyo, H. (2020). Developing School Information Program: Integrated Management System based on Character Value at SMP Negeri 9 Tapung. *International Journal of Asian Education*, 179-186.