

PENERAPAN TERAPI REALITAS DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU BERTANGUNGJAWAB PADA ANGGOTA KELOMPOK

Fadhilla Yusri

Email : fadhillayusri@gmail.com

IAIN Bukittinggi

Abstrak : Group counseling in schools attracts many school students, especially when learning how they often brainstorm about interests and concerns. During this time the implementation of group counseling in schools is done with the stages of activities that have been formulated practically. At the stage of group counseling during this time there has been no application of various approaches in these activities. The knowledge that school counselors have about various approaches is not followed by their application in group counseling activities. This article will discuss about the application of one approach that is reality in group counseling activities.

Kata Kunci: Terapi realitas, Konseling kelompok

A. PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan dalam kelompok, hidup dan bekerja dalam kelompok, menjadi gangguan dalam kelompok, dan dapat ditolong dalam kelompok. Kelompok keluarga, kelompok teman sebaya, kelompok sekolah dan sosial, serta kelompok lain yang merupakan bagian dari kehidupan siswa. Oleh karena itu, beberapa anak muda lebih nyaman dan ingin turut serta dalam konseling kelompok daripada konseling individual.

Konseling kelompok di sekolah banyak diminati siswa sekolah, terutama ketika belajar bagaimana mereka sering bertukar pikiran tentang minat dan keprihatinan. Mereka senang mengetahui bahwa orang lain memiliki perasaan dan pemikiran yang sama. Para siswa menyukai dukungan dari anggota kelompok yang bekerja bersama baik untuk tujuan individu maupun kelompok. Konseling kelompok di sekolah merupakan intervensi konselor yang dapat menemukan kebutuhan banyak siswa.

Konseling kelompok adalah sebuah pengalaman pendidikan yang unik, dimana para siswa dapat bekerja bersama untuk mengungkapkan ide mereka, perilaku, perasaan, dan sikap, terutama yang berhubungan dengan pengembangan

kepribadian dan peningkatan di sekolah. Konselor menyediakan interaksi antar peserta dalam belajar yang akan membantu terbentuknya suatu hubungan. Anggota saling membuka diri, mendengarkan dengan baik dan memberikan tanggapan kepada yang lainnya. Ketika isi atau topik diskusi terlihat sama dengan kegiatan pendidikan yang lain, konseling akan lebih terarah dan kuat.

Konseling kelompok biasanya dilakukan dengan sejumlah kecil siswa yang membentuk hubungan kerja yang dekat dimana mereka dapat mengungkapkan permasalahan secara mendalam. Kelompok ini biasanya memerlukan dan mencapai tingkat kepercayaan, pemahaman dan penerimaan yang besar dibandingkan bimbingan kelompok, dimana anggota kelompok merasa lebih bebas untuk mengekspresikan diri mereka.

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung. Konseling kelompok adalah

sebagai suatu proses pertalian pribadi (interpersonal relationship) antara seorang konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Selama ini pelaksanaan konseling kelompok di sekolah-sekolah dilakukan dengan tahap-tahap kegiatan yang telah dirumuskan secara praktis. Pada tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok selama ini belum terdapat penerapan berbagai pendekatan dalam kegiatan tersebut. Padahal Elida Prayitno (2010:14) menjelaskan bahwasanya pendekatan yang dapat diterapkan dalam melaksanakan konseling kelompok adalah harus mencerminkan nilai kemanusiaan yang dihargai dan dikembangkan kodrat manusia setinggi-tingginya. Dapat dikatakan bahwa sebenarnya dalam melaksanakan kegiatan konseling kelompok dapat menerapkan berbagai pendekatan konseling yang ada.

Selanjutnya menurut Rochman Natawidjaja (2009:152), bahwasanya dalam pelaksanaan konseling kelompok ada berbagai pendekatan yang dapat dilakukan oleh konselor/pimpinan kelompok diantaranya psikoanalisis, ego, adlerian, transaksional, realitas, self, behavioral, rasional emotif dan gestalt. Pada umumnya pendekatan tersebut telah dipelajari dan bahkan dikuasai oleh para konselor sekolah. Menurut Myrick, RD (1993:126) dalam mengatur sebuah kelompok untuk melakukan konseling, konselor harus memikirkan tentang hal-hal yang harus dijadikan sebagai landasan dalam memilih penerapan pendekatan konseling kelompok. Tujuan dari kelompok adalah hal utama karena hal

tersebut dapat mempengaruhi keputusan kelompok lain.

Pengetahuan yang dimiliki oleh para konselor sekolah tentang berbagai pendekatan, tidak diikuti dengan penerapannya dalam kegiatan konseling kelompok. Hal ini barangkali terjadi karena ketidakpahaman mereka tentang cara penerapannya dalam kegiatan konseling kelompok. Artikel ini akan membahas tentang penerapan salah satu pendekatan yaitu realitas dalam kegiatan konseling kelompok.

B. KONSEP DASAR KONSELING KELOMPOK

Lewis Gazda (1994) dan Shertzer & Stone (1990), mendefinisikan konseling kelompok sebagai suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses itu mengandung ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai perasaan, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung. Hansen, Warner & Smith (1994) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan cara yang amat baik untuk menangani konflik-konflik antar pribadi dan membantu individu-individu dalam pengembangan kemampuan pribadi mereka. Konseling kelompok berorientasi pada pengembangan individu, pencegahan dan pengatasan masalah.

Rochman Natawidjaja (2013) mengemukakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok, menurut Corey (2006) lebih berpusat pada masalah pendidikan, pekerjaan, sosial dan pribadi. Sedangkan Gazda (1994) menyebutkan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu individu dalam menyelesaikan

tugas-tugas perkembangan dalam tujuh bidang, yaitu psikososial, vokasional, kognitif, fisik, seksual, moral dan afektif.

Corey & Corey (2006) menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti: permasalahan pribadi, sosial, belajar/akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis. Konseling kelompok memfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir here and now (di sini dan saat ini).

Ohlsen, Horne, and Lawe (1998) mendeskripsikan pentingnya konseling kelompok dalam sejumlah kekuatan yang disajikan dalam banyak situasi konseling kelompok. Setiap konseli memiliki perasaan ingin diterima dalam kelompok, mengetahui apa yang diharapkan, merasa memiliki, dan perasaan aman. Saat kekuatan ini tidak ada, konseli cenderung melakukan tindakan buruk seperti permusuhan, mundur, atau bersikap apatis. Lebih lanjut Yalom (1995) mendiskusikan keberhasilan sebuah proses konseling kelompok diketahui dengan adanya dinamika kelompok yang kondusif.

Konseling kelompok lebih menekankan pada pengembangan pribadi, yaitu membantu individu dengan cara mendorong pencapaian tujuan perkembangan dan memfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan belajarnya. Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan

pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu itu sendiri dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Kegiatan konseling kelompok mendorong terjadinya interaksi yang dinamis. Suasana konseling kelompok menimbulkan hubungan yang hangat, akrab, terbuka dan bergairah yang memungkinkan antar anggota saling memberi dan menerima. Melalui konseling kelompok, individu akan mampu meningkatkan kemampuan mengembangkan pribadi, mengatasi masalah-masalah pribadi, terampil dalam mengambil alternatif dalam memecahkan masalah, serta memberi kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya.

Kemampuan memberikan layanan konseling kelompok sangat penting bagi konselor, karena seorang konseli terkadang membutuhkan suasana kelompok untuk memecahkan kesulitannya dan permasalahan konseli kemungkinan tidak dapat terselesaikan melalui konseling individual. Oleh karena itu, pengembangan pengetahuan dan penguasaan pendekatan-pendekatan dalam layanan konseling kelompok perlu ditingkatkan.

C. KONSEP DASAR TERAPI REALITAS

Glasser (2001, 2005) menyatakan pendekatan realitas ini pada hakekatnya berpandangan bahwa tingkah laku individu didorong untuk memenuhi kebutuhan dasar (baik psikologikal maupun fisiologikal) yang sama untuk semua orang, yaitu: (1). kebutuhan dasar (2). kebutuhan psikologis, yang meliputi kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk berguna bagi diri sendiri dan orang lain. Kedua kebutuhan psikologis itu disatukan menjadi kebutuhan identitas. Dasar teori realitas ini adalah tentang bagaimana individu dapat

memenuhi kebutuhannya, baik fisik maupun psikologis.

Perkembangan kepribadian merupakan fungsi dari bagaimana individu belajar untuk memenuhi kebutuhannya, yang dapat memenuhi dengan baik disebut berfungsi secara tepat – responsible -- success identity (SI). Sementara yang tidak baik disebut: berfungsi secara tidak tepat-- irresponsible -- failure identity (FI). SI berkembang melalui hubungan mesra dengan orang tua yang bertanggung jawab. Orang tua ini berinteraksi dengan anak dalam suasana cinta, disiplin, pengajaran dan teladan. Syarat pada anak untuk mengembangkan SI adalah merasa dicintai dan merasa berguna.

Manusia dimotivasi oleh kekuatan bawaan, dan semua perilakunya ditujukan untuk memuaskan kebutuhan dasar. Glasser (1998, 2001, 2005) dan Wubbolding (2008) mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang penting: kelangsungan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuatan, kebebasan, dan menyenangkan. Teori realitas didasarkan pada premis bahwa semua perilaku individu adalah suatu usaha untuk mengendalikan dunia di sekitarnya untuk tujuan memuaskan lima kebutuhan dasar ini, yang dibangun ke dalam struktur genetik individu.

Tujuan-tujuan ini dapat dicapai hanya melalui kerja keras (Wubbolding, 2000, 2008). Individu memiliki tingkat kontrol yang signifikan atas hidupnya, dan semakin efektif individu menempatkan kendali ini ke dalam tindakannya, maka individu tersebut akan lebih puas. Inti dari terapi realitas dalam kelompok adalah mengajarkan anggota untuk saling membantu menerima tanggung jawab melalui pilihan efektif. Teori dan terapi realitas, dengan penekanannya pada koneksi dan hubungan interpersonal, sangat cocok untuk berbagai jenis konseling kelompok. Kelompok menyediakan anggota dan banyak kesempatan untuk menjelajahi cara-cara

memenuhi kebutuhan mereka akan hubungan yang terbentuk dalam kelompok.

Dalam banyak hal, teori realitas didasarkan pada fenomenologis dan eksistensial. Penting bagi konselor kelompok untuk mengajarkan perbedaan pada anggotanya antara dunia saat mereka melihatnya dan dunia sebagaimana orang lain rasakan. Teori realitas didasarkan pada asumsi eksistensial yang mungkin untuk membuat orang belajar menggantikan kontrol eksternal dengan kontrol internal. Glasser (2005, p. 21) berbicara tentang tujuh kebiasaan mematikan yang ada berdasarkan kontrol eksternal dan yang menghancurkan hubungan kita: mengkritik, menyalahkan, mengeluh, mengomel, mengancam, menghukum, dan bermanfaat untuk mengendalikan. Dia menyarankan agar orang mengganti kebiasaan mematikan ini dengan tujuh kepedulian yang merupakan kebiasaan untuk meningkatkan hubungan: mendukung, mendorong, mendengarkan, menerima, mempercayai, menghormati, dan merundingkan perbedaan.

Selain fokus pada pengendalian internal dan pada dunia subjektif, kontemporer teori realitas terus memiliki orientasi eksistensial yang kuat. Individu dipandang sebagai pemilih tujuannya sendiri dan bertanggung jawab untuk jenis dunia yang diciptakan untuk dirinya sendiri. Glasser (1997, 1998, 2001) dan Wubbolding (2011) tidak menerima anggapan bahwa kesengsaraan terjadi begitu saja pada individu; sebaliknya, itu adalah sesuatu yang kadang-kadang dipilih, bukan karena individu ingin menderita tetapi karena penderitaan dapat membuatnya lebih mengontrol hidup. Beberapa rasa sakit psikologis dapat dikurangi dengan membuat pilihan yang lebih efektif.

Teori realitas mengajarkan bahwa satu-satunya orang yang perilakunya dapat dikendalikan adalah milik kita sendiri. Satu-satunya cara untuk dapat mengendalikan peristiwa di lingkungan kita adalah melalui apa yang kita pilih

untuk lakukan. Bagaimana perasaan kita tidak dikendalikan oleh orang lain atau oleh peristiwa. Glasser (2005) berpendapat bahwa hampir semua gejala disebabkan oleh hadiah hubungan tidak bahagia. Tugas kita adalah melakukan apa yang bisa kita lakukan untuk memperbaiki hadiah hubungan kita (Glasser, 1998, 2001, 2005). Semua yang kita miliki adalah kontrol atas perilaku kita sendiri, dan yang bisa kita lakukan hanyalah mencoba mengubah perilaku sehingga kita bisa bergaul dengan orang yang kita butuhkan sekarang.

D. PROSEDUR KUNCI PADA TERAPI REALITAS DALAM KELOMPOK

Wubbolding (2000, 2008, 2009, 2010, 2011) menggunakan akronim — WDEP — untuk mengilustrasikan prosedur kunci yang dapat diterapkan dalam praktek kelompok terapi realitas. Berlandaskan teori realitas, sistem WDEP membantu orang dalam memuaskan mereka kebutuhan dasar. Setiap huruf mengacu pada sekelompok strategi yang dirancang untuk mempromosikan perubahan: W = ingin; D = arah dan melakukan; E = evaluasi diri; dan P = perencanaan. Kerangka kerja WDEP melibatkan pendekatan kolaboratif dalam terapis dan klien mana yang bergabung bersama dalam menentukan tujuan dan rencana tindakan (Wubbolding & Brickell, 2005). Glasser dan Glasser (2008) menekankan sentralitas pembelajaran untuk menggunakan sistem WDEP: “Kami ingin menyatakan secara terbuka bahwa mengajarkan prosedur (sistem WDEP) terus menjadi bagian integral dari peserta pelatihan yang ingin belajar teori realitas dan terapi realitas.

Wants (W) Terapis realitas membantu klien dalam menemukan keinginan, kebutuhan, persepsi, harapan, dan mimpi. Mereka bertanya, "Apa yang Anda inginkan?" Melalui tanya terampil terapis, klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan refleksif bagaimana mereka ingin memenuhi kebutuhan mereka. Penggunaan pertanyaan adalah

dasar untuk berlatih bentuk terapi ini. Pertanyaan yang tepat waktu dan strategis bisa meminta anggota untuk memikirkan apa yang mereka inginkan dan mengevaluasi apakah perilaku mereka memimpin mereka ke arah yang mereka inginkan. Karena terapi realitas menggunakan pertanyaan untuk tingkat yang lebih besar daripada banyak pendekatan konseling lainnya, penting bagi para pemimpin kelompok untuk mengembangkan pertanyaan yang luas keterampilan. Seni konseling kelompok mensyaratkan para pemimpin tahu pertanyaan apa untuk bertanya, bagaimana cara bertanya kepada mereka, dan kapan bertanya kepada mereka.

Doing (D) Setelah anggota menjelajahi dunia kualitas mereka (keinginan) dan kebutuhan, mereka diminta untuk melihat perilaku mereka saat ini untuk menentukan apakah apa yang mereka lakukan adalah mendapatkan apa yang mereka inginkan. Kelompok terapis membantu anggota dalam menjelaskan secara detail perilaku total mereka (melakukan, berpikir, perasaan, dan fisiologi). Kesadaran dan wawasan diri yang tinggi ini merupakan langkah kunci untuk melakukan perubahan. Wubbolding (1991) menulis bahwa terapis memegang cermin sebelum anggota kelompok dan tanyakan: “Apakah pilihan ini akan membawa Anda ke tempat Anda ingin pergi? Apakah tujuan Anda benar-benar bermanfaat bagi Anda?”

Evaluation (E) Ini adalah tugas pemimpin kelompok untuk membantu anggota dalam menjelajah perilaku total mereka. Pemimpin menghadapi anggota dengan konsekuensi dari perilaku mereka dan membuat mereka menilai kualitas tindakan mereka. Anggota tidak akan mengubah perilaku mereka atau membuat pilihan yang lebih baik sampai mereka mengevaluasi sendiri perilaku dan membuat tekad bahwa tindakan mereka saat ini tidak membantu (Wubbolding, 2011). Evaluasi diri adalah landasan terapi realitas Prosedur. Setelah anggota

kelompok melakukan evaluasi tentang kualitas perilaku mereka, mereka dapat menentukan apa yang mungkin berkontribusi terhadap kegagalan mereka dan perubahan apa yang dapat mereka lakukan untuk mempromosikan kesuksesan.

Plan (P) Sebagian besar pekerjaan dalam terapi realitas terdiri dari membantu anggota mengidentifikasi cara spesifik untuk mengubah pilihan kegagalan mereka menjadi pilihan sukses. Sekali seorang individu telah membuat evaluasi tentang perilakunya dan memutuskan untuk mengubahnya, konselor kelompok berada dalam posisi untuk membantu anggota dalam pengembangan rencana untuk perubahan perilaku. Rencana terbaik adalah yang dimulai oleh individu. Rencana terbaik kedua adalah yang diprakarsai oleh terapis dan klien individu. Dan rencana terbaik ketiga adalah yang diprakarsai oleh terapis (Wubbolding, 2000, 2009). Terlepas dari siapa yang memulai rencana tersebut, seni perencanaan adalah untuk menetapkan tujuan jangka pendek praktis yang memiliki probabilitas tinggi berhasil dicapai; Keberhasilan ini akan memperkuat secara positif upaya anggota untuk mencapai tujuan jangka panjang.

Komitmen Jelas, merumuskan bahkan yang paling masuk akal dan praktis rencana adalah buang-buang waktu jika klien tidak memiliki kemauan untuk menerapkannya. Sebagai berlaku untuk kelompok analisis transaksional, rencana dapat dimasukkan dalam bentuk a kontrak yang akan membantu anggota kelompok dalam menahan diri dan orang lain bertanggung jawab untuk melaksanakannya. Meminta peserta kelompok untuk menentukan apa yang mereka inginkan untuk diri mereka sendiri, untuk membuat evaluasi diri, dan menindaklanjuti dengan rencana aksi termasuk membantu mereka dalam menentukan seberapa kuat mereka mau bekerja untuk mencapainya perubahan yang mereka inginkan. Wubbolding (2000,

p. 142) menjelaskan lima tingkat komitmen:

Level 1: "Saya tidak ingin berada di sini. Anda tidak bisa membantu saya. "

Level 2: "Saya menginginkan hasilnya. Tetapi saya tidak ingin mengerahkan upaya apa pun. "

Level 3: "Saya akan mencoba. Mungkin aku. Saya bisa."

Level 4: "Saya akan melakukan yang terbaik."

Level 5: "Aku akan melakukan apa pun yang diperlukan."

E. TAHAP-TAHAP DAN FUNGSI PEMIMPIN KELOMPOK PADA TERAPI REALITAS DALAM KELOMPOK

1. Tahap-tahap terapi realitas dalam kelompok

a. Tahap 1: Masalah-masalah Kelompok Persiapan dari Grup

- Mengumumkan kelompok dan mendapatkan anggota
 - Menunjukkan dan memilih anggota kelompok
 - Masalah praktis dalam pembentukan kelompok
 - o Grup terbuka versus grup tertutup
 - o Keanggotaan sukarela versus tidak sukarela
 - o Kelompok homogen versus kelompok heterogen
 - o Tempat bertemu
 - o Ukuran grup
 - o Frekuensi dan panjang rapat
 - o Kelompok jangka pendek versus kelompok jangka panjang
 - Penggunaan rapat pregroup atau sesi awal
 - Pertimbangan multikultural dalam menyiapkan anggota untuk pengalaman kelompok
 - Pedoman untuk orientasi dan persiapan anggota
- b. Tahap 2: Tahap Awal — Orientasi dan Eksplorasi
- Karakteristik tahap awal

- Tugas primer dari tahap awal: inklusi dan identitas
- Landasan kelompok: kepercayaan
 - o Cara membentuk kepercayaan
 - o Cara mempertahankan kepercayaan
- Peran pemimpin kelompok di tahap awal
 - o Modeling
 - o Membantu mengidentifikasi tujuan
 - o Divisi tanggung jawab
 - o Penataan
- c. Tahap 3: Tahap Transisi — Berurusan dengan Resistance

Karakteristik Tahap Transisi

 - Kegelisahan
 - Mengakui dan menangani konflik
 - Menantang pemimpin grup
 - Perlawanan
- d. Tahap 4: tahap kerja — kohesi dan produktivitas
 - Pengembangan kohesion kelompok
 - o Sifat kohesi kelompok
 - o Kohesi sebagai kekuatan pemersatu
 - Karakteristik kelompok kerja yang efektif
 - Faktor terapeutik dari kelompok
 - o Kepercayaan dan penerimaan
 - o Empati dan peduli
 - o Keintiman
 - o Berharap
 - o Kebebasan bereksperimen
 - o Pembersihan
 - o Restrukturisasi kognitif
 - o Komitmen untuk berubah
 - o Self-disclosure
 - o Konfrontasi
 - o Manfaat dari umpan balik
 - o Komentar
- e. Tahap 5: tahap terakhir — konsolidasi dan penghentian
 - Cara efektif mengakhiri kelompok
 - o Berurusan dengan perasaan
 - o Memeriksa efek grup pada diri sendiri
 - o Memberi dan menerima umpan balik

- f. Tahap 6: masalah postgroup — evaluasi dan follow-up
 - Mengevaluasi proses dan hasil dari kelompok
 - Sesi kelompok follow-up
 - Sesi follow-up individu

2. Fungsi pemimpin kelompok pada terapi realitas dalam kelompok

Pada tahap awal terapi kelompok, fungsi pemimpin utama termasuk mengembangkan psikologis yang aman suasana, mendiskusikan informed consent, dan menjelajahi aturan dan batasan. Ketika suatu kelompok sedang dalam masa transisi, pemimpin harus siap untuk bertransaksi efektif dengan kecemasan, konflik, masalah kontrol, dan resistensi.

Pada tahap kegiatan/kerja, peran pemimpin termasuk mendorong umpan balik di antara anggota, membantu anggota untuk mengevaluasi tingkat komitmen mereka, membantu anggota dalam reframing kegagalan, mendorong pengembangan rencana aksi, dan mengajar anggota bagaimana menghadapi tanpa kritik.

Menjelang akhir tahap dari setiap kelompok, fungsi penting dari pemimpin kelompok terapi realitas pusatkan sekitar masalah konsolidasi dan penghentian, seperti berurusan dengan perasaan dan pemikiran tentang akhir dari grup, menyelesaikan bahasan yang belum selesai, dan membawa pembelajaran lebih lanjut.

Selama tahap akhir peran pemimpin kelompok adalah melibatkan membantu anggota untuk mengevaluasi program aksi mereka, untuk mengembangkan peta masa depan yang akan membantu anggota menghadapi masalah baru, dan untuk membantu anggota dalam meringkas persepsi mereka tentang masa depan. Untuk yang lebih detail diskusi tentang peran pemimpin kelompok di berbagai tahap realitas kelompok terapi, lihat Wubbolding dan Brickell (1999, 2005).

Sekali efektif hubungan terapeutik telah ditetapkan, terapis realitas mengajarkan klien dasar-dasar teori

realitas dan penerapannya dalam kehidupan mereka (Wubbolding, 2008). Terapi realitas mengajarkan bahwa orang paling mampu mendapatkan kontrol yang efektif hidup mereka ketika mereka mengenali dan menerima akuntabilitas untuk mereka sendiri memilih perilaku dan membuat pilihan yang lebih baik. Pemimpin kelompok berfungsi sebagai mentor dengan mendorong anggota untuk mempertimbangkan pilihan berbeda dengan cara berikut:

- Mempromosikan diskusi tentang perilaku anggota saat ini dan secara aktif menghambat alasan untuk perilaku tidak bertanggung jawab atau tidak efektif
- Membantu anggota melakukan evaluasi terhadap perilaku mereka saat ini
- Memperkenalkan dan menumbuhkan proses evaluasi yang diinginkan secara realistis dapat dicapai
- Mengajar anggota untuk merumuskan dan melaksanakan rencana untuk mengubah mereka tingkah laku
- Membantu peserta mengevaluasi tingkat komitmen mereka terhadap rencana aksi mereka
- Mendorong anggota untuk mengidentifikasi bagaimana melanjutkan membuat perubahan mereka inginkan setelah kelompok berakhir

Pemimpin kelompok terapi realitas mengasumsikan peran aktif dan direktif secara verbal dalam kelompok. Dalam menjalankan fungsinya, mereka fokus pada kekuatan dan potensi anggota daripada penderitaan mereka. Oleh karena itu, mereka menantang anggota untuk melihat pada potensi mereka yang tidak terpakai dan untuk menemukan cara bekerja ke arah yang lebih efektif dan dengan demikian diperoleh kontrol yang lebih efektif.

F. SUASANA KONSELING PADA TERAPI REALITAS DALAM KELOMPOK

1. Membangun Rasa Aman Dalam Kelompok

Praktik terapi realitas dimulai dengan upaya konselor kelompok untuk menetapkan iklim yang aman sebagai dasar untuk efektif penggunaan intervensi. Untuk menciptakan iklim terapeutik ini, konselor perlu untuk menjalin hubungan kerja yang baik dengan anggota grup, yang menyiratkan minat dalam hidup mereka dan menciptakan hubungan yang akan menjadi landasan hubungan terapeutik. Ini penting untuk pemimpin kelompok untuk melihat dunia sebagai anggota melihatnya.

Agar rasa aman berkembang, pemimpin harus memiliki kualitas pribadi tertentu, termasuk kehangatan, pengertian, penerimaan, perhatian, penghormatan terhadap klien, keterbukaan, dan kesediaan untuk ditantang oleh orang lain. Salah satunya cara terbaik untuk mengembangkan niat baik dan persahabatan terapeutik ini adalah dengan mendengarkan anggota grup. Namun, seperti Wubbolding (2011) menyebutkan, ini tinggi tingkat empati ditunjukkan lebih banyak dengan pertanyaan yang terampil daripada dengan mendengarkan secara reflektif. Keterlibatan juga dipromosikan dengan berbicara tentang berbagai topik yang memiliki relevansi untuk anggota grup

2. Sikap dan Perilaku Konselor yang Mempromosikan Perubahan

Selain atribut positif dari konselor untuk membangun iklim yang kondusif untuk positif berubah, konselor yang berharap untuk menciptakan aliansi terapis menghindari berdebat, menyerang, menuduh, menyalahkan, mengkritik, memaksa, mengutuk, merendahkan, menuntut, mendorong alasan,

menemukan kesalahan, dan menyerah dengan mudah (Wubbolding, 2010). Sebaliknya, penekanannya adalah pada penerimaan klien sebagaimana adanya dan mendorong mereka fokus pada apa yang bisa mereka kendalikan.

Konselor kelompok berharap untuk mengajar para anggota untuk menghargai sikap menerima tanggung jawab atas perilaku total mereka. Dengan demikian, mereka tidak menerima alasan untuk pilihan berbahaya seperti tidak melakukan apa yang mereka katakan akan mereka lakukan. Jika anggota tidak menindaklanjuti dengan rencana mereka untuk berubah, para pemimpin tidak bertanya pertanyaan tanpa hasil tentang mengapa rencana gagal. Konselor ijin anggota untuk mempelajari konsekuensi dari pilihan mereka tetapi tidak pernah menyerah pada klien.

G. KESIMPULAN

Manusia dilahirkan dalam kelompok, hidup dan bekerja dalam kelompok, menjadi gangguan dalam kelompok, dan dapat ditolong dalam kelompok.. Oleh karena itu, beberapa anak muda lebih nyaman dan ingin turut serta dalam konseling kelompok daripada konseling individual. Konseling kelompok di sekolah banyak diminati siswa sekolah, terutama ketika belajar bagaimana mereka sering bertukar pikiran tentang minat dan keprihatinan. Pada tahap-tahap pelaksanaan konseling kelompok selama ini belum terdapat penerapan berbagai pendekatan dalam kegiatan tersebut. Pengetahuan yang dimiliki oleh para konselor sekolah tentang berbagai pendekatan, tidak diikuti dengan penerapannya dalam kegiatan konseling kelompok.

Teori dan terapi realitas, dengan penekanannya pada koneksi dan hubungan interpersonal, sangat cocok untuk berbagai jenis konseling kelompok. Kelompok menyediakan anggota dan banyak kesempatan untuk menjelajahi cara-cara memenuhi kebutuhan mereka akan

hubungan yang terbentuk dalam kelompok. Teori realitas mengajarkan bahwa satu-satunya orang yang perilakunya dapat dikendalikan adalah milik kita sendiri. Semua yang kita miliki adalah kontrol atas perilaku kita sendiri, dan yang bisa kita lakukan hanyalah mencoba mengubah perilaku sehingga kita bisa bergaul dengan orang yang kita butuhkan sekarang.

H. DAFTAR PUSTAKA

- Corey, M.S. & Corey, G. 2006. *Groups Process and Practice*. (7th edition). Belmont. Thompson Brooks/Cole
- Gerald Corey. 2012. *Theory and Practice of Group Counseling*, Eighth Edition. Belmont, USA: 20 Davis Drive
- Elida Prayitno. 2010. *Konseling Kelompok*. Padang: UNP Press.
- Gazda, GM. 1994. *Theories and Methods of Group Counseling in The Schools*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Glasser, W. 2001. *Counseling with choice theory: The new reality therapy*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. 2003. *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. New York: HarperCollins.
- Glasser, W. 2005. *Defining mental health as a public health issue: A new leadership*
- Glasser, W., & Glasser, C. 2008. *Procedures: The cornerstone of institute training*. The William Glasser Institute Newsletter, Summer, p. 1.
- Henderson, D., & Thompson, C. L. 2011. *Counseling children* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Isni Dhaniyanto. 2013. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Myrick, RD. 1993. *Developmental Guidance and Counseling*. Minneapolis: Educational Media Corporation
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2004. *Seri Layanan Konseling (L-1 sampai L-9)*. Padang: UNP Press.

- Rochman Natawijadja. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizki Press.
- Winkel, WS. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan Media Abadi*.
- Wubbolding, R. 2007. Glasser quality school. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*. 11(4), 253–261.
- Wubbolding, R. 2008. Reality therapy. In J. Frew & M. Spiegler (Eds.), *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp. 360–396). New York: Lahaska Press.
- Wubbolding, R. 2009. *Reality therapy training manual (15th rev.)*. Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.
- Wubbolding, R. 2010. *Cycle of psychotherapy, counseling, coaching, managing and supervising (chart, 17th rev.)*. Cincinnati, OH: Center for Reality Therapy.
- Wubbolding, R. 2011. *Reality therapy: Theories of psychotherapy series*. Washington, DC: American Psychological Association.