

Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas

Ali Daud

Email: alidaud@gmail.com

UIN Sumatera Utara

Abstrak : Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Dimana setiap individu menginginkan kebutuhan dasarnya terpenuhi. Ketika individu sudah dapat memenuhi apa yang di inginkan, berarti kebutuhannya terpuaskan. Tetapi, jika keinginannya tidak terpenuhi sesuai dengan realitas kehidupan. maka individu akan tertekan sehingga menimbulkan stres, dan pada akhirnya, timbul perbedaan antara apa yang di inginkan dengan apa yang di peroleh dan membuat individu bermasalah. Konseling realitas mencoba menselaraskan antara apa yang di inginkan individu dengan apa yang terjadi sesuai dengan relitas kehidupan individu tersebut.

Kata Kunci: Masalah, Konseling Realitas.

A. PENDAHULUAN

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. Alasan Glesser mengembangkan pendekatan ini antara lain karena ketidak-puasan terhadap pendekatan psikoanalisis karena pendekatan psikoanalisis kurang efektif dan efisien. Dan tidak setuju dengan anggapan bahwa pada dasarnya manusia itu baik. Proses pengembangan Gletser mulai menerbitkan sebuah buku dan dikembangkan di rumah sakit, tetapi oleh teman-temannya tidak mendapat persetujuan serta dukungan bahkan ditolak namun hal ini tidak membuat Gletser putus asa.

Kemudian dilanjutkan dengan mempraktekkan teorinya di V.A. Hospital disana mendapat tanggapan baik yang akhirnya teori tersebut dapat berkembang serta diterima oleh kolega-kolega yang bahkan dulu tidak me-nyetujuinya. Hal ini berdasarkan pada konsep terapi realitas dimana seorang klien ditolong agar dia mampu menghadapi realita di masa depan dengan penuh optimis. Konseling realitas berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dan terapi untuk memenuhi kebutuhan-

kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.

Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak usah melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang dipentingkan bagaimana klien dapat sukses mencapai hari depannya, karena manusia dalam kehidupan mempunyai kebutuhan dasar, yaitu cita dan harga diri. Setiap orang akan belajar mmenuhi kebutuhannya dengan bertingkah laku normal, yaitu 3 R (Right, Responsibility, dan Reality) dimana masa yang penting dalam penanaman adalah usia 2-5 tahun dengan peranan orang tua dan sekolah sebagai faktor yang menentukan.

William Glasser yang lahir pada tahun 1925 dan menghabiskan masa kanak-kanak dan remajanya di Cliveland, Obio. Pertumbuhannya relatif tanpa hambatan, sehingga ia memahami dirinya sebagai lelaki yang baik. Glasser meninggalkan kota kelahirannya setelah ia masuk ke perguruan tinggi. Ia memperoleh gelar sarjana muda dalam bidang rekayasa kimia, sarjana psikologi klinis dan dokter dari Case Western Reserve University.

Pada tahun 1961 Glasser mempublikasikan konsep konseling realitas dalam bukunya yang pertama *Mental Health or Mental Illness*. Konsep ini

diperluas, diperbaiki dan disusun pada penerbitan tahun 1965: *Reality Therapy : A New Approach to Psichiatry*. Tidak lama setelah penerbitan yang kedua ini, Glasser membuka *Institute of Reality Therapy* yang digunakan untuk melatih profesi-profesi layanan ke-manusiaan. Sebagai kata sambung atas sukses-nya, sekolah-sekolah membutuhkan konsultasi Glasser, dan ia dapat menyesuaikan dengan prosedur-prosedurnya dengan setting sekolah. Ia mempublikasikan ide ini dalam *School Without Failure* (1969) dan mendirikan *Educational Training Centre* yang di dalamnya guru-guru mendapat latihan konseling realitas.

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang di-rancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu "identitas keberhasilan" dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Terapi realitas meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan menengah, dan para pekerja rehabilitasi. Sedangkan menurut Paul D. Meier, dkk., terapi realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab.

Manusia yang baik adalah manusia yang mampu keluar dari setiap permasalahan hidupnya. Manusia yang mampu menyesuaikan diri dengan realitas yang ada dan memiliki identitas adalah

manusia yang dapat berkembang dengan baik dan sehat. Untuk membantu manusia keluar dari masalahnya dan memperoleh identitas diperlukan suatu terapi. Di balik semua itu, banyak manusia yang masih belum mencapai identitas keberhasilannya. Mereka masih belum dapat mencapai kebutuhan dasar psikologisnya, yaitu kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa Ia berguna bagi diri sendiri maupun orang lain. Pada dewasa ini, banyak sekali pendekatan-pendekatan terapi yang dipelajari oleh konselor. Pendekatan-pendekatan tersebut antara lain : Pendekatan Client-Centered, Terapi Gestalt, Terapi Tingkah Laku, Terapi Rasional-Emotif, Terapi Realitas, dan lain-lain. Diantara berbagai pendekatan-pendekatan dan terapi tersebut, pendekatan dengan Terapi Realitas menunjukkan perbedaan yang besar dengan sebagian besar pendekatan konseling dan psikoterapi yang ada.

Terapi Realitas juga telah meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan menengah, dan para pekerja rehabilitasi. Selain itu, Terapi Realitas menyajikan banyak masalah dasar dalam konseling yang menjadi dasar pernyataan-pernyataan seperti: Apa kenyataan itu? Haruskah terapis mengajar pasiennya? Apa yang harus diajarkan? Dan sebagainya. Sistem Terapi Realitas difokuskan pada tingkah laku sekarang. Oleh karena itu, seorang konselor maupun calon konselor wajib mempelajari Terapi Realita.

Pada dasarnya Glasser memiliki pandangan yang positif dan dinamis tentang hakikat manusia. Ia berkeyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menentukan dan mengarahkan dirinya sendiri dalam memenuhi kebutuhan dasarnya. Dengan mendasarkan diri pada keputusan-keputusan yang dibuatnya, manusia memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan dasarnya sehingga dapat hidup bertanggung jawab, berhasil

dan memuaskan daripada bergantung pada situasi dan lingkungannya.

Teori dasar konseling realitas adalah “teori pilihan” yang menjelaskan bahwa manusia berfungsi secara individu, dan juga berfungsi secara sosial (kelompok atau masyarakat) dengan pilihan perilaku efektif yang bertanggung-jawab. Teori pilihan menjelaskan bahwa segala sesuatu yang kita lakukan adalah pilihan kita. Apa yang kita lakukan adalah kita yang memilihnya/memutuskannya untuk melakukan hal tersebut. Setiap perilaku kita merupakan upaya terbaik untuk mencapai apa yang diinginkan untuk memuaskan kebutuhan kita.

B. PEMBAHASAN

1. Konsep Dasar

William Glasser dalam mengembangkan 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:

- a. Bahwa manusia mempunyai kebutuhan psikologis yang 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.
- b. 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.
- c. 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.

- d. 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.

Potensi-potensi tersebut harus diusahakan untuk berkembang melalui tingkah laku yang nyata. Reality therapy membangun anggapan bahwa tiap-tiap orang akhirnya menentukan nasibnya sendiri. William glaser mengemukakan ciri-ciri Reality therapy :

- 1) Menolak konsep adanya sakit mental pada setiap individu, tetapi yang ada individu yang bertingkah laku tak bertanggung jawab, tetapi tingkah laku tersebut masih dalam taraf mental yang sehat.
- 2) Berfokus pada tingkah laku yang nyata, guna mencapai tujuan yang akan datang penuh optimisme. Jadi tingkah laku yang nyata dilakukan pada masakini adalah merupakan refleksi harapan nyata untuk mewujudkan masa datang.
- 3) Berorientasi pada keadaan yang akan datang ,dengan fokus pada tingkah laku sekarang yang dapat diubah, diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan.
- 4) Menekankan betapa pentingnya nilai. Kualitas nilai sangat penting dalam peranan seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam perjuangannya menghadapi kegagalan.
- 5) Tidak menegaskan transfer dalam rangka mencari usaha untuk mencapai kesuksesan.
- 6) Menekankan aspek kesadaran dari klien yang harus dinyatakan dalam tingkah laku tentang apa yang harus dikerjakan oleh klien, apa yang diinginkan klien.
- 7) Menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang

mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang disadarinya maknanya dan dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang nyata.

- 8) Menekankan konsep tanggung jawab, agar klien dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan dari tingkah lakunya yang nyata.

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu "identitas keberhasilan" dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Terapi realitas meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan menengah, dan para pekerja rehabilitasi.

Ciri yang sangat khas dari pendekatan konseling ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut. Oleh karena itu, pendekatan realitas dipilih sebagai salah satu pendekatan pemecahan masalah kekerasan dengan tujuan menghantarkan konseli untuk bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi dan apa yang ingin dilakukan pada masa sekarang dengan tidak berfokus pada masa lalu.

Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seseorang dalam memenuhi kebutuhan terhadap realita, yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Mengacu pada pandangan tentang kebutuhan manusia untuk dicintai dan mencintai, dan kebutuhan untuk merasa berharga bagi orang lain.

Manusia memiliki keunikan tersendiri sehingga sering menjadi objek kajian yang sangat menarik. Karena itu, setiap ahli memandang secara berbeda tentang manusia. Misalnya, Prayitno mencatat beberapa filosof seperti Hsun Tsu memandang manusia pada hakikatnya adalah jahat, oleh karenanya untuk mengembangkannya diperlukan latihan dan disiplin yang keras, terutama disiplin kepada tubuhnya.

Demikian halnya dengan Glasser dalam pendekatan reality memandang bahwa manusia umumnya memiliki kebutuhan psikologis yang harus dipenuhi, dan kebutuhan itu akan hadir secara terus-menerus sepanjang manusia menjalani masa kehidupannya. Karena itu, ketika manusia mengalami masalah, itu disebabkan kebutuhan psikologisnya terhambat.

Berdasarkan pada pandangan di atas, tidak bisa dipungkiri bahwa jika kebutuhan-kebutuhan psikologis tersebut tidak dapat terpenuhi maka seringkali kekerasan menjadi salah satu jalan keluar yang dianggap baik sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan. Pendekatan reality berasumsi bahwa keterhambatan psikologis tersebut disebabkan karena adanya penyakalan terhadap realitas yang dihadapi oleh manusia yang cenderung untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.

Sedangkan menurut Paul D. Meier, dkk., terapi realitas yang diperkenalkan

oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, dengan memperhatikan tiga hal (3-R): realitas (*reality*), melakukan hal yang baik (*do right*), dan tanggungjawab (*responsibility*).

2. Tujuan Konseling

Konseling Realita bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan Right, Responsibility dan Reality. Dalam hal ini Klien belajar ketrampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan menghadapi masalah kehidupannya.

Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (*positive addiction*) sebagai puncak pengalaman.

Tujuan umum konseling realita dan sudut pandang konselor menurut Burks (1979) menekankan bahwa konseling realita merupakan bentuk mengajar dan latihan individual secara khusus. Secara luas, konseling ini membantu konseli dalam mengembangkan sistem atau cara hidup yang kaya akan keberhasilan. Adapun tujuan terapi konseling realitas, sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
- c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistis dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian

yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.

- e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

3. Hubungan Konselor dan Konseli

a. Konselor

Tugas utama konselor adalah menjadi terlibat dengan konselinya dan kemudian menghadapi konseli dengan mengusahakan agar konseli mengambil keputusan. Konselor bertugas melayani sebagai pembimbing untuk membantu konseli menaksir tingkahlaku mereka secara realistis.

Konselor diharapkan memberi hadiah bila konseli berbuat dalam cara yang bertanggungjawab dan tidak menerima setiap penghindaran atas kenyataan atau tidak mengarahkan konseli menyalahkan setiap hal atau setiap orang. Beberapa kualitas pribadi yang harus dimiliki konselor adalah kemampuan untuk sensitif, untuk mencapai kebutuhan mereka secara terbuka, tidak untuk menerima ampunan, menunjukkan dukungan yang terus menerus dalam membantu konseli, untuk memahami dan mengempati konseli, dan untuk terlibat dengan tulus hati.

b. Konseli

Dalam konseling realita, pengalaman yang perlu dimiliki oleh konseli adalah peran konseli memusatkan pada tingkah laku dalam proses konseling (konseli diharapkan memusatkan pada tingkah laku mereka sebagai ganti dari perasaan dan sikap-sikapnya), konseli membuat dan menyepakati rencana (ketika konseli memutuskan untuk bagaimana mereka ingin berubah, mereka diharapkan untuk mengembangkan rencana khusus untuk mengubah tingkah laku gagal ke tingkah laku berhasil), konseli mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, dan konseli belajar kecanduan positif dalam hal ini Glasser mengungkapkan pentingnya belajar tanpa

kritik dari orang lain dalam setiap usaha kita.

c. Situasi Hubungan

Konseling realita didasarkan pada hubungan pribadi dan keterlibatan antara konseli dan konselor. Konselor dengan kehangatan, pengertian, penerimaan dan kepercayaan pada kapasitas orang untuk mengembangkan identitas berhasil, harus mengkomunikasikan dirinya kepada konseli bahwa dirinya membantu. Melalui keterlibatan ini, konseli belajar mengenai hidup daripada memusatkan pada mengungkapkan kegagalan dan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab. Kunci konseling realita adanya kesepakatan / komitmen dalam membuat rencana dan melaksanakannya. Perencanaan yang telah dilakukan oleh konseli dinilai positif jika ditulis dalam kontrak. Dalam konseling realita ditekankan tidak adanya ampunan / *no excuses* ketika konseli tidak melaksanakan rencananya.

4. Teknik Konseling

Pelaksanaan Konseling realita, menurut Corey (1982), ada beberapa teknik yang dapat dilaksanakan yaitu :

- a. Melakukan main peran dengan klien.
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasi klien dengan tidak memberikan ampunan atau tidak menerima dalih.
- d. Membantu klien merumuskan rencana perubahan.
- e. Melayani klien sebagai model peranan dan guru.
- f. Menentukan batas-batas dan struktur konseling yang tepat dan jelas.
- g. Menggunakan verbal shock atau sarkasme yang tepat untuk menentang klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- h. Terlibat dengan klien dalam mencari hidup yang lebih efektif.

Teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling realita adalah:

- a. Memperkuat tingkah laku

- b. *shaping* adalah metode mengajarkan tingkah laku dengan terus-menerus melakukan aproksimasi dan membuat rantai hubungan.
- c. *Behavioral contract*, syarat mutlak untuk memantapkan kontrak behavioral adalah batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana hal itu diekspresikan dan kesediaan konseli untuk mencoba prosedur itu.
- d. *Assertive training*, dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana individu yang mempunyai kesulitan perasaan sesuai atau tepat untuk menyatakannya.
- e. Modeling, digunakan untuk tujuan: mempelajari tingkah laku baru, memperlemah atau memperkuat tingkahlaku yang siap dipelajari, dan memperlancar respon.
- f. Proses *mediasi*, proses mediasi melibatkan atensi, retensi, reproduksi motorik dan insentif.
- g. *Live model* dan *symbolic model*, *Live model* artinya model hidup, dan *symbolic model* artinya tingkah laku model ditunjukkan melalui film, video dan media rekaman lain.
- h. *Behavior rehearsal*, dilakukan dalam suasana yang mirip dengan lingkungan nyata konseli.
- i. *Cognitive restructuring*. Proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistic dan cocok.
- j. *Covert reinforcement*, yaitu memakai imaji untuk menghadiahi diri sendiri.
- k. Metapor, Konselor menggunakan teknik ini seperti senyuman, *imej*, analogi, dan *anekdot* untuk memberi konseli suatu pesan penting dalam cara yang efektif. Konselor

- juga mendengarkan dan menggunakan metafor yang ditampilkan diri konseli.
- l. Hubungan, Menggunakan hubungan sebagai bagian yang esensial dalam proses terapeutik. Hubungan ini harus memperlihatkan upaya menuju perubahan, menyenangkan, positif, tidak menilai, dan mendorong kesadaran konseli.
 - m. Pertanyaan, Konselor menekankan evaluasi dalam perilaku total, asesmen harus berasal dari konseli sendiri. Konselor tidak mengatakan apa yang harus dilakukan konseli, tetapi menggunakan pertanyaan yang terstruktur dengan baik untuk membantu konseli menilai hidupnya dan kemudian merumuskan perilaku-perilaku yang perlu dan tidak perlu diubah.
 - n. *intervenasi paradoks*, Terinspirasi oleh Frankl (pendiri konseling Gestalt), Glasser menggunakan paradoks untuk mendorong konseli menerima tanggung jawab bagi perilakunya sendiri. Intervensi paradoksikal ini memiliki dua bentuk *rerabel* atau *reframe* dan *paradoxical prescription*.
 - o. Pengembangan ketrampilan. Konselor perlu membantu konseli mengembangkan ketrampilan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab. Konselor dapat mengajar konseli tentang berbagai ketrampilan seperti perilaku asertif, berfikir rasional, dan membuat rencana.
 - p. Adiksi positif. Menurut Glasser, merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan berbagai bentuk perilaku negatif dengan cara memberikan kesiapan atau kekuatan mental, kreatifitas, energi dan keyakinan. Contoh : mendorong olahraga yang teratur, menulis jurnal, bermain musik, yoga, dan meditasi
 - q. Penggunaan kata kerja. Dimaksudkan untuk membantu konseli agar mampu mengendalikan hidup mereka sendiri dan membuat pilihan perilaku total yang positif. Daripada mendeskripsikan konseli dengan kata-kata: marah, depresi, fobia, atau cemas konselor perlu menggunakan kata memarahi, mendepresikan, memfobiakan, atau mencemaskan. Ini mengimplikasikan bahwa emosi-emosi tersebut bukan merupakan keadaan yang mati tetapi bentuk tindakan yang dapat diubah.
 - r. Konsekuensi natural. Konselor harus memiliki keyakinan bahwa konseli dapat bertanggung jawab dan karena itu dapat menerima konsekuensi dari perilakunya. Konselor tidak perlu menerima permintaan maaf ketika konseli membuat kesalahan, tetapi juga tidak memberikan sanksi. Alih-alih konselor lebih memusatkan pada perilaku salah atau perilaku lain yang bisa membuat perbedaan sehingga konseli tidak perlu mengalami konsekuensi negatif dari perilakunya yang tidak bertanggung jawab.
- ### 5. Tahap-Tahap Konseling Realita
- a. Keterlibatan
Kehangatan hubungan, perhatian, pemahaman, penghayatan dll. Penggunaan topik netral pada awal pertemuan yakni yang berhubungan dengan keberhasilan seorang konseli.
 - b. Pemusatan Pada Tingkah Laku Sekarang, bukan Perasaan
Penekanan terhadap apa yang dilakukan dan apa yang dipikirkan dari pada apa yang dirasakan dan yang dialami secara fisiologis.
 - c. Pertimbangan Nilai
Konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan

menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidak efektif-nya tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya, maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut.

d. Perencanaan Tingkah Laku Bertanggung Jawab

Rencana perubahan tingkah tidak bertanggung jawab menjadi tingkah laku bertanggung jawab. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan terkendalikan oleh klien.

e. Pembuatan Komitmen

Rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen untuk melaksanakannya. Komitmen dapat secara lisan atau tertulis.

f. Tidak Menerima Alasan Kegagalan

Konselor tidak boleh mengeksplorasi alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melaksanakan rencana. Konselor memusatkan perhatian kembali pada rencana baru yang lebih cocok.

g. Peniadaan Hukuman

Pemberian hukuman pada konseli yang gagal melaksanakan rencana sebenarnya akan memperkuat identitas gagal konseli.

h. Pantang Menyerah.

Konselor berkeyakinan bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah

6. Perkembangan Perilaku

a. Struktur Kepribadian

Kepribadian disusun sebagai usaha-usaha individu untuk menemukan kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan yang paling penting adalah untuk mencintai dari dicintai dari merasa dirinya berharga serta orang lainpun berharga. Setiap orang belajar untuk memenuhi kebutuhan tersebut, yang selanjutnya akan mengembangkan tingkah laku yang normal yaitu bertanggung jawab dan berorientasi pada realita serta meng-

identifikasi diri sebagai individu yang berhasil atau sukses.

Glasser berpandangan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar (cinta dan harga diri) merupakan peristiwa belajar. Dalam kaitan dengan ini, Glasser menekankan peristiwa belajar pada usia 2 sampai 5 tahun dan 5 sampai 6 tahun (Corey, 1982 dalam Fauzan 1994:30). Individu melalui kehidupannya menggunakan prinsip 3 R (*Right*, merujuk pada ukuran atau norma yang diterima secara umum dimana tingkah laku dapat diperbandingkan, *Responsibility*, merupakan kemampuan untuk mencapai suatu kebutuhan dan untuk berbuat dalam cara yang tidak merampas keinginan orang lain dalam memenuhi kebutuhan mereka (terkait konteks sosial budaya), *Reality*, merujuk pada pemahaman individu pada ada dunia nyata bahwa individu harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja tertentu).

b. Pribadi Sehat dan Bermasalah

Pribadi sehat atau identitas berhasil, Individu disimpulkan memperoleh identitas berhasil adalah individu yang telah terpenuhi kebutuhannya sehingga dapat memerintah kehidupannya sendiri menggunakan prinsip 3 R (*Right, Responsibility, Reality*). Artinya individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis harus mempelajari yang benar, bertindak laku secara bertanggung jawab, dan memahami serta menghadapi kenyataan.

Pribadi bermasalah atau tingkah laku salah atau tidak tepat. Individu disimpulkan memperoleh identitas gagal ketika individu gagal memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasar dan gagal terlibat dengan orang lain sebagai prasyarat biologis memuaskan kebutuhan dasar.

Hakekat konseling realita adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi merupakan keadaan yang menyebabkan orang mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan pribadi atau diri sendiri

(internal). Kriteria konseling yang sukses bergantung pada tujuan yang ditentukan oleh konseli.

7. Kelemahan dan Kelebihan

a. Kelemahan:

- 1) Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetic lain.
- 2) Dalam konseling kurang menekan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya.
- 3) Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecan-duan / ketergantungan.

b. Kelebihan:

- 1) Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar.
- 2) Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan.

8. Simulasi Kasus

HN adalah siswa kelas XI di sekolah SMAN I Medan, HN merupakan salah satu murid yang dibanggakan oleh para guru dan teman-temannya karena prestasinya yang mengagumkan, baik dalam akademik maupun non akademik (organisasi ekstrakurikuler). Pujian dan simpati masyarakat sekolah membuat HN merasa bahwa hanya HN lah yang paling pandai diantara teman-temannya yang lain, terlebih hal itu hingga membuat HN menjadi seseorang yang suka membangkang kepada kedua orang tuanya, tidak mau membantu orang tuanya, HN menganggap tanpa orang tua ia dapat menjadi orang yang dibanggakan atau diandalkan orang lain. Kemudian dapat dilaksanakan proses konseling dengan menggunakan pedoman sebagai berikut:

- a. Identifikasi Kasus, dalam hal ini saya mempelajari dan mencari sebab-sebab yang kemungkinan menjadi latar belakang kasus. Dugaan sementara dari opini masyarakat sekolah yang berkembang; “Kepandaian dan prestasi HN yang menjadi kebanggaan para guru dan teman-temannya membuat HN

merasa paling pandai dari teman-temannya yang kemudian juga menimbulkan sifat membangkang kepada orang tuanya (karena sudah menemukan “kemandirian” menurut konsepnya).

- b. Himpunan data dilakukan dalam rangka mencari bukti-bukti administrasi yang menguatkan bahwa HN merupakan murid yang berprestasi di sekolah (seperti yang diungkapkan pada opini masyarakat sekolah). yang dilakukan antara lain :

- 1) Pengamatan terhadap raport dan laporan hasil evaluasi kegiatan belajar siswa, dengan tujuan untuk melihat grafik perkembangan prestasi akademiknya.
- 2) Pengamatan terhadap data induk dan kartu pribadi, berguna untuk melihat data yang tertulis mengenai latar belakang keluarganya, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi keluarga secara sosial dan ekonomi, juga untuk mengetahui kedudukan anak atau status heron di dalam keluarga (sebagai anak tunggal/ anak sulung/ anak bungsu). Melihat data yang tertulis mengenai rentangan kecerdasan dari tes khusus psikologi (IQ/ EQ/ AQ/ SQ), dengan tujuan untuk mengetahui rentang kecerdasan psikologisnya, minat, emosi.
- 3) Melihat data yang tertulis mengenai minat dan rencana karirnya dimasa depan, yaitu untuk mengetahui minat khusus dan rencana karirnya dimasa depan, dari sini saya ingin mempelajari bahwa adakah kemungkinan dari minat dan cita- citanya yang tinggi sebagai obsesi dan ambisiusmenya sehingga harga dirinya begitu tinggi (sombong/ambisiusme /irrational believe).

- c. Aplikasi Instrumentasi dengan cara melakukan wawancara, wawancara dimaksudkan untuk mencari keterangan atau informasi mengenai subyek yang ingin kita ketahui/ teliti. Wawancara dapat dilakukan terhadap pembina organisasi ekstrakurikuler (konselor langsung datang menemui yang dimaksud), tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan prestasi HN pada bidang organisasi yang diikutinya. Jenis wawancara adalah wawancara terbuka dengan mendorong subyek untuk menceritakan banyak hal mengenai sosok HN diorganisasi dan prestasinya.

Contoh wawancara terbuka :

Konselor ; “Bapak, perkenalkan saya adalah guru BK di sekolah ini, nama saya Hamdan, kedatangan saya kesini untuk mengetahui perkembangan anak-anak yang berada diekskul ini dibawah asuhan bapak, khususnya untuk HN saya ingin meminta informasi lebih dalam karena ini langsung berkaitan pada tugas saya sebagai pembimbing untuk membantu HN pada perkembangan dirinya, untuk itu apakah bapak bersedia/ berkenan untuk saya wawancarai?”

Pembina ; “Oh ya, silakan pak jika keterangan saya ini dapat membantu bapak untuk memenuhi tugas bapak sebagai pembimbing disekolah ini..”

Konselor ; “Ya, mula- mula saya mendapat laporan dari teman- teman dekat HN (yang mengajukan kasus ke saya) bahwa akhir-akhir ini ia terkesan agak sombong sampai- sampai membangkang kepada orang tuanya di rumah, dugaan sementara saya adalah pengaruh prestasi yang membuat harga dirinya menjadi tinggi (sok hebat/ sombong) sehingga ia belaku demikian kepada orang tuanya..” “nah.., khususnya diorganisasi yang bapak asuh ini

bagaimanakah sosok HN dan hubungan pergaulannya dengan bapak juga anak- anak disini?, penghargaan-penghargaan dan prestasi apa sajakah yang didapatkan HN selama berada diorganisasi ini?”
Dst.. dst.. 2.

Selanjutnya wawancara terhadap wali kelas dan teman- teman dekat HN, wawancara dilakukan dalam rangka mencari keterangan mengenai perubahan sikap dan prilaku heron akhir- akhir ini. wawancara bersifat terbuka dengan mendorong subyek (wali kelas/ teman-teman HN) untuk menceritakan banyak hal mengenai sosok HN dimata mereka dan prestasinya.

- d. *Home Visit* (Kunjungan rumah) dilakukan dalam rangka untuk mencari keterangan atau informasi terhadap diri klien yang sedang konselor tangani. Tahapan itu antara lain :

- 1) Mengajukan surat Pemberitahuan Kunjungan Rumah kepada wali murid (orang tua HN). Surat pemberitahuan kunjungan rumah berisikan tentang maksud-maksud kedatangan dan tujuan kunjungan yang akan dilakukan.
- 2) Mengajukan Surat Tugas Kunjungan Rumah, ditujukan pada wali kelas yang ditugaskan melakukan pencarian informasi pada kunjungan rumah. Wawancara terhadap orang tua HN, tujuannya adalah untuk mengetahui latar belakang Si kasus (HN) didalam rumah tinggal, paling tidak adalah informasi- informasi perubahan prilaku yang ditunjukkan HN belakangan ini ketika berada bersama keluarganya. Jenis wawancara adalah wawancara tertutup (terpedoman/ terpandu sesuai kebutuhan data yang dibutuhkan konselor). Jenis

pertanyaan wawancara, antara lain (dalam format 5W + 1H) , seperti:

- a) Apa aktifitas yang paling disukai HN ketika berada di rumah?
 - b) Kapan saja (diwaktu apa saja) ketika HN berada di rumah?
 - c) Siapakah orang terdekat HN didalam keluarga?
 - d) Dimana saja tempat yang paling sering dikunjungi HN ketika tidak sedang berada di rumah?
 - e) Bagaimana sikap HN selama di rumah kepada ibu, bapak dan saudara- saudara lainnya?,
 - f) Improvisasi, Mengapa demikian? apakah Ibu mengetahui sebab-sebab perubahan perilaku HN?
- e. Bimbingan Pribadi. Setelah didapat ternyata masalah ini lebih dominan terhadap kehidupan pribadinya yaitu naiknya ukuran self/ harga diri HN karena lingkungan sekolah yang terlalu mengapresiasi keistimewaan HN sehingga merubah pandangan HN menjadi seorang yang hedonis, buta karena kedudukan, dan menolak aktualisasi diri yang lebih positif dan bijaksana. Bimbingan pribadi dimaksudkan untuk memberikan wawasan kepada heron mengenai cara pandang yang bijaksana kepada Heron agar dalam menanggapi segala pujian itu lebih dapat digunakan sebagai motivasi positif untuk lebih membanggakan nama sekolah dan bermanfaat bagi keluarga.
- f. Memahami HN dalam konseling rasional emotif Pandangan Manusia Manusia memiliki kemampuan inherent untuk berbuat secara rasional ataupun tidak rasional, berfikir dan merasa begitu erat hubungannya dan

saling mempengaruhi satu sama lain: pikiran seseorang dapat menjadi perasaannya dan sebaliknya. Apa yang difikirkan dan dirasakan sekaligus mengambil bentuk self talk (ST) yang selanjutnya menyerahkan individu bertindak rasional atau tidak rasional.

Perkembangan Kepribadian Manusia tercipta dengan dorongan untuk mempertahankan diri dan memuaskan diri, kemampuan untuk self destructive, hedonis, buta, dan menolak aktualisasi diri.

Individu sangat mudah dipengaruhi orang lain (suggestible). keadaan ini terlebih-lebih lagi terjadi pada masa kanak-kanak. kasus HN dipahami sebagai individu yang mengalami permasalahan emosional yang tidak dapat memfilter dengan tepat terhadap apa- apa yang dikatakan orang lain kepada dirinya (dalam hal ini ia tidak mampu memfilter dengan bijaksana apresiasi guru dan teman-temannya) sehingga menjadi masalah bagi dirinya, ia berkehendak mengontrol dunianya, dirinya dan lingkungannya seakan orang lain tidak memiliki peranan dan tidak berguna bagi dirinya. terlebih hal itu jika berangsur-angsur hingga menimbulkan penguatan bagi dirinya.

Tujuan konseling Mengubah pemikiran yang tidak logis, yaitu memerangi pemikiran heron yang tidak rasional seperti sombong (merasa paling pandai), membangkang kepada orang tuanya dan menganggap tanpa orang tua ia dapat menjadi orang yang dibanggakan atau diandalkan orang lain. Teknik konselor bernuansa otoritatif dengan menggunakan teknik-teknik yang bersifat langsung, persuasif, aktif, dan logis seperti pemberian nasehat, terapi kepustakaan, pelaksanaan prinsip-prinsip belajar, konfrontasi langsung, hal ini untuk mendorong klien beranjak dari pola pikir tidak rasional ke rasional. Tiga pola dasar : kognitif, emotif, behavioristik.

Konseling kognitif memperlihatkan kepada klien bahwa ia haruslah meninggalkan sikapnya yang perfeksionistik apabila ia ingin lebih bahagia, sehingga tidak timbul kecemasan/ keganjalan apa yang dialami dirinya. Di sini konselor melaksanakan proses mengajar. perlengkapan yang perlu : pamflet, buku, rekaman kaset/video, film.

Konseling emotif – evokatif mengubah sistem nilai klien. berbagai teknik digunakan untuk menyadarkan klien antara yang benar dan salah, sesuai dan tidak sesuai, seperti memberikan contoh, bermain peran; teknik unconditional acceptance dan humor, serta exhalation (pelepasan beban) agar klien melepaskan pikirannya yang tidak rasional dan menggantinya dengan yang rasional.

Konseling behavioral mengembangkan pola berpikir dan bertindak laku yang baru segera setelah klien menyadari kesalahan-kesalahannya. teknik yang dipakai bersifat eklektik, dengan pertimbangan ekonomis dari segi waktu untuk klien dan konselor, kesegaran hasil yang dicapai, efektifitas teknik yang dipakai untuk bermacam ragam klien dan kedalaman dan ketahanan (berlangsung lama) dari hasil yang dicapai.

C. KESIMPULAN

Konseling Realita membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan mencapai identitas yang di temukan. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan *Right, Responsibility* dan *Reality*. Dalam hal ini Klien belajar keterampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan menghadapi masalah kehidupannya. Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (*positive addiction*) sebagai puncak pengalaman.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Corey. 1995. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Semarang press.
- Enik Nur Kholidah. 2013. *Bahan Ajar Layanan Konseling Traumatik*. Yogyakarta
- Fauzan, Lutfi. 1994. *Pendekatan-pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2008. *Theories of Personality*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Universitas PGRI Yogyakarta.
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sayekti Pujo Suwarno *Berbagai Pendekatan Dalam Konseling*. IKIP Yogyakarta