

TEORI DAN PRAKTIK KONSELING REALITY THERAPY: TINJAUAN LITERATUR

Natalia Pare¹, Bakhrudin All Habsy²

npare906@gmail.com¹, bakhrudinhabsy@unesa.ac.id²

Universitas Negeri Surabaya

Abstract

The Reality Therapy approach is a psychotherapy method developed by Dr. William Glasser in the 1960s, emphasizing individual responsibility for behavior and the importance of interpersonal relationships for emotional well-being. This theory emerged as a critique of psychoanalytic approaches that focus more on the past than on present actions. Reality Therapy focuses on fulfilling basic human needs such as love, freedom, and achievement while encouraging individuals to take control of their own behavior. Research shows the effectiveness of this approach in addressing issues such as bullying, academic procrastination, and gadget addiction. The research method used is qualitative with literature studies that rely on various sources to obtain data. The findings indicate that counseling using the Reality Therapy approach can help individuals achieve autonomy and build better relationships with others.

Keywords: Reality Therapy, Psychotherapy, Interpersonal Relationships.

Abstrak

Pendekatan Reality Therapy adalah metode psikoterapi yang dikembangkan oleh Dr. William Glasser pada tahun 1960-an, yang menekankan tanggung jawab individu terhadap perilakunya dan pentingnya hubungan interpersonal untuk kesejahteraan emosional. Teori ini muncul sebagai kritik terhadap pendekatan psikoanalisis yang lebih fokus pada masa lalu daripada tindakan saat ini. Reality Therapy berfokus pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia, seperti cinta, kebebasan, dan pencapaian, serta mendorong individu untuk mengontrol perilaku mereka sendiri. Penelitian menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam mengatasi masalah seperti bullying dan prokrastinasi akademik, serta kecanduan gadget. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan studi literatur, yang mengandalkan berbagai sumber untuk memperoleh data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan pendekatan Reality Therapy dapat membantu individu mencapai otonomi dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain.

Kata Kunci: Reality Therapy, Psikoterapi, Hubungan Interpersonal.

PENDAHULUAN

Pendekatan reality therapy merupakan salah satu pendekatan dalam psikoterapi yang pertama kali dirancang atau dikembangkan oleh Dr. William Glasser pada dekade 1960-an. Pengembangan teori ini lahir dari pandangan kritis Glasser terhadap metode psikoterapi yang ada pada masa itu, khususnya psikoanalisis. Glasser merasa bahwa pendekatan psikoterapi tradisional terlalu terpaku pada eksplorasi peristiwa masa lalu, seperti pengalaman masa kecil atau trauma yang sudah lama terjadi, tanpa memberikan perhatian yang cukup terhadap aspek tanggung jawab individu di masa kini. Menurutnya, banyak pendekatan psikoterapi konvensional tidak secara efektif membantu seseorang dalam mengambil tanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka yang dapat mengubah hidup ke arah yang lebih baik.

Reality Therapy dirancang untuk fokus pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia, serta menyoroti peran penting hubungan antarpribadi dalam mempengaruhi kesejahteraan emosional dan psikologis seseorang. Inti dari pendekatan ini adalah keyakinan bahwa masalah yang dihadapi individu sering kali timbul dari ketidakmampuan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka, seperti kebutuhan akan cinta, kebebasan, dan rasa pencapaian. Glasser menegaskan bahwa untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan memuaskan, individu harus menyadari bahwa mereka memiliki kendali penuh atas perilaku mereka sendiri, dan bahwa mereka bertanggung jawab atas tindakan yang mereka pilih.

Selain itu, pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan sosial, dengan anggapan bahwa banyak dari masalah emosional individu berakar pada hubungan yang bermasalah atau tidak memuaskan. Reality Therapy mendorong individu untuk membangun hubungan yang lebih baik dan lebih bermakna dengan orang lain sebagai cara untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Secara keseluruhan, pendekatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah yang dialami seseorang, tetapi juga untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk membuat pilihan yang lebih baik di masa depan dan menjalani kehidupan yang lebih produktif serta memuaskan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2016: 15), penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah instrumen kunci. Karena data yang dihasilkan berupa kata atau deskripsi maka jenis penelitian ini adalah kepustakaan atau studi literatur. Menurut Zed (2004: 3), penelitian kepustakaan atau studi literatur adalah penelitian yang menggunakan literatur atau bahan pustaka sebagai sumber data utama. Peneliti menggunakan berbagai buku, jurnal, artikel, dan bahan pustaka lainnya untuk memperoleh data yang dibutuhkan tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejarah Perkembangan

William Glasser lahir pada tahun 1925 di Cleveland, Ohio. Glasser belajar teknik kimia di Case Western Reserve University di Cleveland, kemudian Glasser beralih ke Psikologi (MA, Psikologi Klinis, 1948) dan kemudian ke psikiatri. Glasser kemudian menyelesaikan pelatihan psikiatri di Veterans Administration dan UCLA Los Angeles. William Glasser menolak model Freud, yang disebabkan psikiatri psikoanalitik. Reality therapy muncul dari ketidakpuasan Glasser dengan psikiatri psikoanalitik seperti yang diajarkan selama pelatihannya. Glasser berfikir bahwa ada tekanan yang terlalu besar pada perasaan dan riwayat masa lalu konseli dan tidak ada penekanan yang cukup pada apa yang dilakukan konseli. Di awal kariernya, Glasser merupakan seorang psikiater di Ventura sekolah untuk anak perempuan, penjara dan sekolah yang dioperasikan oleh otoritas California pemuda, Glasser menjadi yakin bahwa pelatihan psikoanalitiknya terbatas kegunaannya di penyuluhan anak-anak muda. Melalui pengamatan

ini, Glasser berpikir lebih baik untuk berbicara dengan bagian konseli yang sehat, bukan sisi terganggu mereka.

Glasser menjadi yakin bahwa hal itu sangat penting untuk klien menerima tanggung jawab pribadi untuk perilaku mereka. Pada awal 1980-an, Glasser mencari sebuah teori yang bisa menjelaskan semua karyanya. Glasser juga belajar tentang teori kontrol dari William Powers, dan ia percaya teori ini memiliki potensi besar. Willlliam glasser menghabiskan 10 tahun berikutnya untuk memperluas, merevisi, dan menjelaskan apa yang awalnya diajarkannya. Pada tahun 1996, Glasser menjadi yakin bahwa revisi tersebut telah mengubah teorinya sedemikian rupa sehingga akan menyesatkan jika tetap menyebutnya teori kontrol, sehingga ia mengganti namanya menjadi teori pilihan untuk menggambarkan seluruh gagasan yang dikembangkannya. Inti dari terapi realitas, yang kini diajarkan di seluruh dunia, adalah bahwa kita bertanggung jawab atas apa yang kita pilih untuk lakukan. Asumsi dasarnya adalah bahwa kita semua dapat mengendalikan kehidupan kita saat ini.

Jadi, sejarah singkat perkembangan pendekatan reality therapy oleh William Glasser muncul karena adanya ketidakpuasannya terhadap pendekatan psikoanalitik Freud yang mendorongnya untuk mengembangkan Reality Therapy, yang menekankan tanggung jawab pribadi atas perilaku dan pentingnya fokus pada masa kini daripada masa lalu. Setelah mempelajari teori kontrol, Glasser mengembangkan Teori Pilihan, yang menjadi dasar dari seluruh karyanya. Terapi realitas ini kini diajarkan di seluruh dunia, dengan inti ajarannya bahwa kita bertanggung jawab atas pilihan kita dan memiliki kendali atas kehidupan kita saat ini.

Hakikat Manusia

Pendekatan reality therapy berpendapat bahwa kita tidak dilahirkan sebagai papan tulis kosong yang menunggu untuk dimotivasi dari luar kekuatan dunia sekitar kita. Sebaliknya, kita dilahirkan dengan lima genetika yang dikodekan kebutuhan kelangsungan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuatan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kesenangan hal itu yang mengendalikan semua kehidupan kita. Setiap dari kita memiliki lima kebutuhan, tapi mereka bervariasi dalam kekuatan. Sebagai contoh, kita semua memiliki kebutuhan untuk cinta dan rasa memiliki, tapi sebagian dari kita membutuhkan lebih banyak cinta daripada yang lain.

Manusia didorong oleh kebutuhan-kebutuhan dasar yang bersumber dari genetika. Setiap perilaku manusia adalah usaha untuk mengatur lingkungannya demi memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut seoptimal mungkin. Kebutuhan-kebutuhan ini tidak pernah hilang, dan begitu satu terpenuhi, kebutuhan lain akan muncul. Hidup manusia merupakan perjuangan yang berkelanjutan dalam upaya memenuhi berbagai kebutuhan tersebut, serta mengatasi konflik yang tak terhindarkan di antara mereka.

Secara rinci, Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, sebagai berikut:

a. Cinta/rasa memiliki (love/belonging)

Salah satu kebutuhan psikologis manusia adalah kebutuhannya untuk merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Beberapa aktivitas yang menunjukkan kebutuhan ini antara lain: persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan.

b. Kekuasaan (Power)

Kebutuhan akan kekuasaan (power) meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan. Kebutuhan ini biasanya diekspresikan melalui kompetisi dengan orang-orang di sekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

c. Kesenangan (Fun)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, dan bahagia. Pada anak-anak, terlihat dalam aktivitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan, bersantai, melucu, humor, dan sebagainya.

d. Kebebasan atau kemerdekaan (Freedom)

Kebebasan (freedom) merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak tergantung pada orang lain, misalnya membuat pilihan (aktif pada organisasi kemahasiswaan), memutuskan akan melanjutkan studi pada jurusan apa, bergerak, dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

e. Mempertahankan Hidup

Semua manusia akan cenderung untuk mempertahankan hidup demi keberlangsungan. Terapi Realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Perkembangan Perilaku

Struktur Kepribadian

Kepribadian seseorang terbentuk dari upaya individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis, seperti dicintai, mencintai, merasa berharga, dan menghargai orang lain. Cara individu memenuhi kebutuhan ini membentuk perilaku yang bertanggung jawab, realistis, dan sukses. Ketika kebutuhan terpenuhi, individu merasa puas, tetapi jika tidak, ia bisa frustrasi, memicu munculnya perilaku baru hingga tercapai kepuasan.

Identitas sukses terkait dengan konsep 3R:

a. Responsibility (Tanggung jawab)

Tanggung jawab adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya tanpa merugikan orang lain. Dalam konteks ini, seseorang yang bertanggung jawab akan mencari cara untuk mencapai tujuannya sambil tetap menghormati hak dan kepentingan orang lain.

b. Reality (Kenyataan)

Kenyataan adalah kondisi yang harus dihadapi individu dalam usaha memenuhi kebutuhannya. Setiap orang harus memahami bahwa ada dunia nyata yang menuntut mereka untuk mengatasi masalah dengan cara yang realistis, tanpa melarikan diri dari situasi. Realitas tersebut terdiri dari fakta yang ada dan harus diterima apa adanya.

c. Right (Kebenaran)

Kebenaran merujuk pada norma-norma yang diterima secara umum dalam masyarakat, yang berfungsi sebagai ukuran untuk membandingkan perilaku seseorang. Individu yang mengikuti prinsip ini mampu mengevaluasi diri mereka sendiri berdasarkan norma tersebut dan merasa nyaman ketika tindakannya sesuai dengan aturan sosial yang berlaku.

Pribadi Sehat dan Bermasalah

Pribadi yang sehat atau memiliki identitas yang sukses adalah individu yang telah berhasil memenuhi kebutuhannya, sehingga mampu mengatur kehidupannya sendiri berdasarkan prinsip 3R (Right, Responsibility, Reality). Ini berarti individu tersebut, dalam memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologisnya, harus memahami apa yang benar, bertindak dengan tanggung jawab, serta mengerti dan menghadapi realitas yang ada. Sebaliknya, pribadi yang bermasalah atau menunjukkan perilaku yang salah diartikan sebagai individu yang memiliki identitas gagal. Identitas ini muncul ketika seseorang gagal memenuhi salah satu atau semua kebutuhan dasarnya dan tidak berhasil membangun hubungan dengan orang lain, yang merupakan syarat biologis untuk memuaskan kebutuhan dasar.

Hakikat Konseling

Hakikat dari konseling realita terapi adalah membantu individu mencapai kemandirian. Kemandirian ini merupakan kondisi di mana seseorang dapat melepaskan ketergantungan pada

dukungan dari lingkungan eksternal dan menggantinya dengan dukungan dari dalam dirinya sendiri (internal). Keberhasilan konseling ditentukan oleh pencapaian tujuan yang telah ditetapkan oleh konseli.

Kondisi Perubahan

Tujuan

Konseling Realita bertujuan untuk membantu individu mencapai otonomi, dengan pencapaian identitas sebagai tujuan utamanya. Dalam proses konseling, konselor berupaya membantu klien dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka melalui prinsip Right, Responsibility, dan Reality. Klien akan mempelajari keterampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, serta keterampilan untuk menghadapi masalah hidup mereka.

Untuk mencapai tujuan tersebut, klien perlu mengalami proses yang berfokus pada perilaku, merencanakan tindakan, mengevaluasi perilaku sendiri, serta mempelajari kecanduan positif sebagai bagian dari pengalaman puncak. Menurut Latipun (2008), tujuan konseling biasanya mirip dengan tujuan hidup, yaitu menjalani kehidupan yang sukses. Memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pribadi adalah tanggung jawabnya. Sedangkan menurut Burks (1979), konseling realita merupakan bentuk pengajaran dan latihan individual yang spesifik. Secara keseluruhan, konseling ini mendukung konseli dalam mengembangkan sistem atau cara hidup yang kaya akan keberhasilan.

Sikap, Peran dan Tugas Konselor

Tugas utama seorang konselor atau terapis adalah terlibat aktif dengan konseli dan membantu mereka menghadapi kenyataan. Glasser (1965) berpendapat bahwa konselor harus mendorong konseli untuk memutuskan apakah mereka bersedia mengambil "jalan yang bertanggung jawab." Konselor tidak seharusnya membuat penilaian nilai atau keputusan untuk konseli, karena hal tersebut akan menghilangkan tanggung jawab yang mereka miliki. Sebagai gantinya, konselor berperan sebagai pembimbing yang membantu konseli menilai perilaku mereka sendiri secara realistis.

Konselor diharapkan memberikan pujian ketika konseli bertindak secara bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan ketika mereka tidak melakukannya. Penilaian seperti ini sangat dibutuhkan oleh konseli. Menurut Glasser, konselor harus bersedia berfungsi sebagai pengajar dalam hubungan dengan konseli. Ia harus menjelaskan bahwa tujuan terapi bukanlah semata-mata untuk mencapai kebahagiaan, melainkan agar konseli dapat menciptakan kebahagiaan mereka sendiri dengan menerima tanggung jawab. Oleh karena itu, konselor tidak akan mengizinkan penghindaran atau pengabaian kenyataan, serta menolak ketika konseli menyalahkan faktor luar atas ketidakbahagiaan mereka saat ini. Tindakan semacam ini hanya akan membawa konseli ke dalam "kenikmatan psikiatrik" yang bersifat sementara dan berujung pada penyesalan.

Fungsi penting lainnya dari konselor realitas adalah menetapkan batas-batas dalam situasi terapeutik serta batasan yang dihadapi individu dalam kehidupan mereka. Selain fungsi dan tugas tersebut, kemampuan konselor untuk terlibat secara aktif dengan konseli serta mengajak mereka berpartisipasi dalam proses terapeutik sangatlah penting

Sikap, Peran dan Tugas Konseli

Konseli bersikap jujur dan terbuka kepada konselor serta bersedia mengikuti proses konseling. Konseli mengungkapkan permasalahannya dan berfokus pada keinginannya. Selain itu, konseli mengevaluasi perilakunya sendiri, menyusun rencana perubahan, dan mencapai kesepakatan dengan konselor ketika memutuskan untuk beralih dari perilaku yang tidak efektif ke perilaku yang lebih berhasil.

Situasi Hubungan

Terapi realitas menekankan pentingnya pemahaman dan mendukung terbentuknya hubungan atau aliansi terapeutik, yang merupakan fondasi bagi hasil yang efektif (Wubbolding & Brickell, 2005). Meskipun hubungan terapeutik sangat penting, hubungan tersebut bukanlah

tujuan akhir, dan tidak secara otomatis menghasilkan efek kuratif atau penyembuhan (Wubbolding et al., 2004).

Terapi realitas didasarkan pada hubungan personal antara konselor dan konseli. Konselor, dengan sikap hangat, pengertian, penerimaan, dan keyakinan terhadap kemampuan konseli untuk mencapai identitas yang sukses, harus menyampaikan perhatian yang tulus. Melalui keterlibatan pribadi dengan konselor, konseli belajar bahwa hidup ini memiliki lebih banyak makna daripada hanya berfokus pada kegagalan, kesulitan, dan perilaku yang tidak bertanggung jawab. Selain itu, konselor menunjukkan kepeduliannya dengan tidak menerima alasan atau dalih dari konseli, serta cukup peduli untuk memandang potensi konseli ketika ia memilih untuk hidup sesuai realitas yang dihadapinya.

Mekanisme Perubahan

Tahap-Tahap Konseling

a. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (bersikap bersahabat)

Pada tahap ini, konselor memulai pertemuan dengan sikap ramah dan memberikan perhatian penuh terhadap hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus mampu terlibat dengan konseli, menunjukkan keramahan dan kehangatan. Hubungan yang terbentuk antara konselor dan konseli sangat penting, karena konseli akan lebih terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika merasa bahwa konselor bersahabat, terlibat, dan dapat dipercaya.

b. Keinginan

Terapi realitas bertujuan membantu konseli dalam mengidentifikasi keinginan dan harapan mereka. Konselor akan menanyakan, "Apa yang kamu inginkan?" Dengan demikian, konseli didorong untuk menemukan apa yang mereka harapkan dari proses konseling serta dari lingkungan di sekitar mereka. Hal ini membantu konseli memahami apa yang mereka harapkan, baik dari konselor maupun dari diri mereka sendiri. Sebagian dari proses konseling mencakup eksplorasi "album gambar" (keinginan), kebutuhan, dan persepsi konseli tentang dunia mereka. Konseli diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi setiap aspek kehidupan mereka, termasuk apa yang mereka inginkan dari keluarga, teman, dan pekerjaan.

c. Tindakan

Pada awal sesi konseling, penting untuk membahas secara menyeluruh arah kehidupan konseli. Eksplorasi ini menjadi langkah awal dalam mengevaluasi apakah arah tersebut sesuai dengan yang diinginkan oleh konseli. Konselor akan bertanya mengenai tindakan spesifik yang dilakukan oleh konseli (doing), karena dalam pandangan terapi realitas, inti permasalahan konseli terletak pada perilakunya, bukan pada perasaannya. Sebagai contoh, jika konseli menyatakan bahwa ia selalu merasa cemas saat menghadapi ujian, terapi realitas tidak fokus pada mengatasi kecemasan tersebut, melainkan pada tindakan konkret apa yang sudah dilakukan konseli untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian.

d. Evaluasi

Konselor memberikan respons dengan menanyakan apakah tindakan yang dilakukan konseli membantu menyelesaikan masalah atau justru sebaliknya. Konselor juga bertanya apakah pilihan perilaku konseli didasarkan pada keyakinan bahwa hal tersebut baik bagi dirinya. Tugas konselor bukan untuk menilai benar atau salahnya perilaku konseli, melainkan membimbing konseli untuk menilai perilaku yang sedang dijalani. Konseli diberikan kesempatan untuk mengevaluasi apakah pilihannya sudah cukup membantu. Selanjutnya, konselor akan bertanya apakah pilihan perilaku tersebut memenuhi kebutuhan konseli saat ini, apakah konseli ingin tetap dengan pilihannya, apakah perilaku tersebut dapat diterima, realistis, dan mampu menyelesaikan masalah. Konselor juga mengajak konseli untuk menilai apakah keinginannya realistis dan dapat dicapai, serta bagaimana pandangan konseli terhadap pilihannya. Dengan begitu, konseli dapat mengevaluasi apakah pilihannya sudah cukup membantu, dan konselor akan menanyakan komitmen konseli untuk melanjutkan proses konseling.

e. Rencana

Konseli fokus pada penyusunan rencana untuk mengubah perilakunya. Rencana tersebut menitikberatkan pada langkah-langkah konkret yang akan diambil, bukan pada perilaku yang harus dihilangkan. Menurut Wubbolding, rencana yang baik harus sederhana, dapat dicapai, terukur, langsung, dan konsisten. Rencana ini juga harus sepenuhnya dikendalikan oleh konseli, dan terkadang dituangkan dalam kontra tertulis yang memuat alternatif-alternatif yang dapat dipertanggungjawabkan. Setelah itu, konseli diminta untuk berkomitmen pada pelaksanaan rencana tersebut.

f. Membuat komitmen

Konselor mendorong konseli untuk melaksanakan rencana yang telah disusun bersama, sesuai dengan jangka waktu yang telah disepakati.

g. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan dari konseli

Konseli akan kembali bertemu dengan konselor pada waktu yang telah disepakati untuk membahas perkembangan perilaku yang direncanakan. Jika konseli tidak berhasil melaksanakan rencana tersebut, konselor tidak menerima permintaan maaf sebagai alasan kegagalan. Sebaliknya, konselor membantu konseli meninjau kembali rencana tersebut dan mengevaluasi faktor-faktor yang menyebabkan kegagalan. Konselor kemudian membantu konseli menyusun ulang rencana untuk hal-hal yang belum berhasil dilaksanakan.

h. Tindak lanjut

Tindak lanjut merupakan tahap akhir dalam proses konseling. Pada tahap ini, konselor dan konseli mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai. Jika tujuan yang diinginkan sudah tercapai, konseling dapat diakhiri; namun jika belum, konseling dapat dilanjutkan hingga tujuan tersebut tercapai.

Teknik-Teknik Konseling

Untuk membantu konseli membangun identitas keberhasilan, konselor dapat menerapkan beberapa teknik berikut:

- a. Pertanyaan (Questioning)
- b. Menjadi Positif (Being Positive)
- c. Metafora
- d. Humor
- e. Konfrontasi
- f. Teknik Paradoks
- g. Teknik Kaset Rusak

Hasil-Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk., (2024) dengan judul “Intervensi Efektif Mengatasi Bullying dengan Pendekatan Reality Therapy” yang menggunakan teknik reality therapy dalam bimbingan konseling individu mampu memberikan dampak positif pada siswa, dengan menyadarkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan dan tanggung jawab dari setiap tindakan Bullying tersebut. Efektivitas dampak dari layanan bimbingan konseling individu dengan teknik reality therapy menunjukkan hasil yang baik dan signifikan terhadap siswa yang menjadi perilaku dan korban Bullying.
2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Solichah, N. (2020) dengan judul “Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik”, dari intervensi yang telah dilakukan, pada evaluasi berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah konseling, subjek menunjukkan perubahan yang positif dalam pengerjaan tugas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling menggunakan pendekatan terapi realitas mampu mengatasi prokrastinasi akademik, dan mampu membentuk perilaku yang lebih aktif pada saat menerima beberapa penugasan. Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan agar konseling menggunakan pendekatan terapi realitas dapat menjadi salah satu cara media untuk mengatasi prokrastinasi

akademik.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nafs, S. K., & Nurjannah, N. (2022). dengan judul “Konseling Individu Melalui Pendekatan Terapi Realitas Untuk Remaja Yang Kecanduan Gadget”. Hasil dari proses konseling ini menunjukkan bahwa konseling yang dilakukan memiliki keefektifan dengan penggunaan terapi realitas. Sebab, terapi ini mampu membuat konseli mengontrol dirinya sendiri. Selain itu, konseli juga selalu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak dan bertanggung jawab terhadap perilaku yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan empat komponen yang diungkapkan oleh Glasser dalam terapi realitas yang mampu membantu individu dalam menyelesaikan persoalan akan dirinya.

Kelebihan dan Kelemahan

Kelebihan

Kelebihan terapi realitas dapat dirangkum sebagai berikut:

- a. Terapi ini memiliki fokus jangka pendek yang terkait dengan masalah-masalah perilaku yang disadari. Pendekatan ini lebih membantu para konseli untuk melakukan evaluasi diri, menentukan apakah tindakan mereka efektif, dan berkomitmen untuk melaksanakan saran-saran yang dapat membawa perubahan positif.
- b. Dalam terapi realitas, para konseli tidak dianggap sebagai individu yang kehilangan harapan atau tidak bisa diperbaiki. Sebaliknya, mereka dipandang sebagai orang yang mampu membuat keputusan terbaik bagi diri mereka sendiri dan memenuhi kebutuhan mereka dengan baik.
- c. Terapi realitas membantu konseli dalam mengidentifikasi data tentang perasaan, kesadaran, dan tindakan mereka sendiri. Ketika konseli menyadari bahwa perilaku mereka tidak efektif, mereka akan lebih termotivasi untuk mengganti perilaku tersebut dengan yang lebih efektif.

Kelemahan

- a. Terapi realitas terlalu menekankan pada tingkah laku masa kini sehingga terkadang mengabaikan konsep lain, seperti alam bawah sadar dan riwayat pribadi.
- b. Terapi realitas bergantung pada terciptanya suatu hubungan yang baik antara konselor dan konseli.
- c. Terapi realitas bergantung pada interaksi verbal dan komunikasi dua arah. Pendekatan ini mempunyai keterbatasan dalam membantu konseli yang dengan alasan apapun, tidak dapat mengekspresikan kebutuhan, pilihan, dan rencana mereka dengan cukup baik.
- d. Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetik lain.
- e. Dalam konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya.
- f. Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan/ketergantungan.

SIMPULAN

Reality therapy yang dikembangkan oleh William Glasser pada dekade 1960-an, adalah sebuah pendekatan psikoterapi yang menekankan tanggung jawab individu atas perilaku mereka serta pentingnya fokus pada masa kini. Pendekatan ini menyoroti bahwa masalah yang dihadapi seseorang sering kali disebabkan oleh ketidakmampuan atau kegagalan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti cinta, kebebasan, dan rasa pencapaian. Inti dari reality therapy adalah keyakinan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pilihan yang mereka buat dan memiliki kendali atas kehidupan mereka saat ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tujuan reality therapy tidak hanya untuk mengatasi masalah yang dihadapi seseorang, tetapi juga untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan dalam membuat pilihan yang lebih baik di masa depan, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih produktif dan memuaskan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, D. M., Hanifah, N., & Muallifah, M. (2024). *Konseling individu: Intervensi efektif mengatasi bullying dengan pendekatan reality therapy*. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(1), 111-122.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.
- Fadhlullah, Z., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). *Pengaplikasian pendekatan konseling reality therapy dalam membangun rasa tanggung jawab*. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(1), 268-275.
- Falikowski, A. (2009). *Higher Reality Therapy: Nine Pathways to Inner Peace*. Britania Raya: John Hunt Publishing Limited.
- Fauzan, L. (1994). *Pendekatan-pendekatan Konseling Individual*. Malang: Elang Mas.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama teori-teori konseling modern dan post modern: Refleksi keindahan dalam konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Hodges, P. A. M., & Vickery, C. E. (1989). *Effective Counseling: Strategies for Dietary Management*. Amerika Serikat: Aspen Publishers.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Nafs, S. K., & Nurjannah, N. (2022). *Konseling individu melalui pendekatan terapi realitas untuk remaja yang kecanduan gadget*. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 5(2), 109-122.
- Purwoko, B. (2020). *Pendekatan Konseling*. CV. Pena Persada.
- Solichah, N. (2020). *Konseling pendekatan terapi realitas untuk mengatasi prokrastinasi akademik*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8-15.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, B., Susilaningsih, C. Y., & Fransisca Mudjijanti, M. M. (2024). *Pendekatan konseling realitas (Reality Therapy)*. CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Wubbolding, R. E. (2013). *Reality Therapy For the 21st Century*. Britania Raya: Taylor & Francis.
- Wubbolding, R. E. (2017). *Counselling with Reality Therapy*. Britania Raya: Taylor & Francis.
- Zed, M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.