

KONSELING REALITAS SEBAGAI PENDEKATAN ALTERNATIF DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Oriza Latifah¹, Fadhilla Yusri²

orizaalatifah@gmail.com¹, fadhillaryusri@gmail.com²

UIN Sjech M. Djambil Djambek Bukittinggi

ABSTRAK

Penelitian ini menyajikan tinjauan literatur mengenai penerapan konseling realitas dalam proses modifikasi tingkah laku. Konseling realitas, yang berlandaskan teori pilihan William Glasser, menekankan tanggung jawab pribadi, pemenuhan kebutuhan dasar, serta kemampuan individu untuk memilih perilaku yang lebih efektif. Melalui analisis berbagai penelitian, artikel ini menunjukkan bahwa konseling realitas mampu meningkatkan perubahan perilaku yang berkelanjutan dengan memfokuskan intervensi pada perilaku saat ini, evaluasi diri, dan perencanaan tindakan. Teknik WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) terbukti menjadi kerangka kerja yang efisien dalam membantu individu menyadari perilaku maladaptif dan menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif. Hasil telaah juga mengungkapkan bahwa konseling realitas efektif di berbagai konteks, terutama pendidikan dan kesehatan mental, meskipun memiliki beberapa keterbatasan seperti ketergantungan pada motivasi internal klien. Secara keseluruhan, konseling realitas dinilai sebagai pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam upaya modifikasi tingkah laku.

Kata Kunci: Konseling, Realitas, Tingkah Laku, Manusia, Belajar.

ABSTRACT

This article presents a literature review on the application of reality counseling in the process of behavior modification. Rooted in William Glasser's choice theory, reality counseling emphasizes personal responsibility, the fulfillment of basic needs, and the individual's capacity to select more effective behaviors. By analyzing a range of previous studies, this review highlights that reality counseling promotes sustainable behavior change by focusing on present behavior, self-evaluation, and actionable planning. The WDEP model (Wants, Doing, Evaluation, Planning) serves as an effective framework that helps individuals recognize maladaptive behaviors and replace them with more adaptive alternatives. Findings also show that reality counseling is effective in various contexts, particularly in educational and mental health settings, although it has certain limitations, such as reliance on the client's intrinsic motivation. Overall, reality counseling is considered a relevant and applicable approach in supporting behavior modification.

Keywords: Counseling, Reality, Behavior, Human, Learning.

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang penuh dengan masalah. Tiada seorang pun hidup di dunia ini tanpa suatu masalah, baik dengan diri sendiri maupun orang lain. 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 (Selvies, 2020)

Pada saat 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 sekolah menengah, dan para pekerja rehabilitasi.

Selain itu, Terapi Realitas menyajikan banyak masalah dasar dalam konseling yang menjadi dasar pernyataan-pernyataan. Sistem teori realitas difokuskan pada tingkah laku sekarang. Oleh karena itu, seorang konselor maupun calon konselor wajib mempelajari teori realitas. Menurut Kottler, dkk. William Glasser lahir pada tahun 1925. Ia dididik di Cleveland dan memperoleh gelar sarjana dibidang teknik kimia. Pada usia 28 tahun ia berhasil menyelesaikan program di Case Western Reserve University Veteran di Los Angeles. William Glasser dinobatkan sebagai 2 pendiri konseling realitas. Konseling ini hadir ditengah ketidakpuasan dengan teori psikoanalitik kontemporer.

Teori ini merupakan pendekatan yang menekankan pada dasarnya didaktik pemecahan masalah, tanggung jawab pribadi dan kebutuhan untuk mengatasi dengan tuntutan realitas seseorang. Teori realitas ini didasari oleh asumsi bahwa semua individu perlu mengembangkan identitas. Hal ini dapat berkembang secara baik atau sukses maupun berkembang dengan kegagalan. Konseling realitas telah melalui masa kebangkitan dalam beberapa tahun terakhir karena merupakan teori baru yang berfokus pada peran tanggung jawab pribadi dalam kehidupan.

Dalam psikologi, tingkah laku atau perilaku adalah tindakan yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Tingkah laku merupakan manifestasi dari kegiatan fisik dan mental manusia yang dapat diamati dan dianalisis. Tingkah laku manusia pada hakikatnya suatu aktivitas dari manusia itu sendiri. Tingkah laku manusia mempunyai bertentangan yang sangat luas, mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan sebagainya. Tingkah laku juga mencakup kegiatan internal seperti, kognisi, emosi, dan konasi. Dengan demikian perilaku dapat dijelaskan sebagai apa yang dikendalikan oleh organisme, baik yang dapat diamati secara langsung ataupun tidak langsung (Waruwu et al., 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengantar Konseling

Realitas Pendiri terapi realitas adalah William Glasser (1965, 1989, 1998, 2000). Seperti teori Adler, teori Glasser telah terbukti sangat berguna untuk konseling sekolah. Glasser percaya bahwa semua perilaku adalah tujuan. Dan tujuan menurut Glasser untuk memenuhi salah satu dari lima kebutuhan dasar. Glasser membedakan antara keinginan dan kebutuhan. keinginan adalah cara yang dilakukan individu untuk memuaskan kebutuhan. Ketika kebutuhan terpenuhi, individu merasa baik dan sukses, dan memiliki rasa harga diri ketika kebutuhan tidak terpenuhi, individu merasa sakit dan ketidakpuasan (Muhammad, 2018)

Pendekatan ini difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli dalam menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Glasser (2001, 2005) percaya bahwa kebutuhan untuk mencintai dan di miliki adalah kebutuhan utama karena kita membutuhkan orang untuk memenuhi kebutuhan lainnya. (Isti'adah, 2023) 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:

1. 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.
2. Ciri kepribadian yang khas itu,menimbulkan dinamika tingkah laku yang menjelma menjadi polapola yang tersendiri dari setiap individu. Secara universal ciri-ciri kepribadian individu tersebut ada pada seluruh kebudayaan manusia.
3. Tiap orang mempunyai kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan polapolanya tertentu.kemampuan untuk tumbuh dan berkembang tersebut dapat menjadi aktual,atas sebagian besar menurut usahanya yang dinyatakan melalui tingkah lakunya yang nyata.
4. Reality therapy tidak bersandar pada hakekat itu sendiri,artinya individu itu tak bisa mendambakan potensipotensi yang telah dimiliki dan dibawa sejak lahirnya untuk berkembang dengan sendirinya.

Menurut Paul D. Meier, dkk., terapi realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, dengan memperhatikan tiga hal (3R): realitas (reality), melakukan hal yang baik (do right), dan tanggung jawab (responsibility).(Daud, 2022) Menurut Glesser basis dari konseling realitas ini adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta hubungan untuk merasakan bahwa kita berguna untuk diri sendiri dan maupun untuk diri orang yang ada di sekitar kita. Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa Glasser percaya atau menyakini bahwa tindakan manusia merupakan hasil dari pilihan yang dibuatnya. Implikasi dari pilihan tersebut adalah adanya konsekuensi. Oleh karena itu, Ketika seseorang individu membuat suatu pilihan maka diharapkan dia mampu membuat pilihan yang bertanggung jawab(Arsyah & Triyono, 2022)

B. Perkembangan Kepribadian

Teori kepribadian dalam konseling realitas berfokus pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki dorongan dasar untuk memenuhi kebutuhan psikologisnya. Teori ini tidak terikat pada tahapan perkembangan yang kaku, melainkan lebih menekankan bagaimana individu belajar untuk memenuhi kebutuhan mereka melalui interaksi dengan lingkungan mereka. Konseling realitas menyoroti pentingnya membangun hubungan yang positif dan suportif dengan orang lain, karena hubungan yang sehat dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan didukung dalam upaya mencapai tujuan pribadi. Individu yang memiliki kepribadian sehat adalah mereka yang mampu membuat pilihan yang realistis dan bertanggung jawab, serta mampu menghadapi tantangan hidup dengan cara yang adaptif.

Perkembangan kepribadian dalam konseling realitas dipandang sebagai proses pembelajaran dan pertumbuhan, di mana individu mengembangkan rasa diri mereka dan kemampuan mereka untuk membuat pilihan yang bertanggung jawab. Pendekatan ini berfokus pada membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengklarifikasi keinginan, harapan, dan impian mereka, serta mengevaluasi efektivitas pilihan yang mereka buat dalam mencapai tujuan tersebut (Nurjaman et al., 2025)

Kepribadian disusun sebagai usahausaha 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 tingkahlaku yang normal yaitu bertanggungjawab dan berorientasi pada realita serta mengidentifikasi 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 2-5 tahun dan 5-6 tahun. 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)(Ahmad, 2022)

C. Tingkah laku Salah Suai

Tingkah laku salah suai terjadi apabila seseorang yang tidak mampu memenuhi kebutuhannya, ia akan kehilangan hubungan dengan kenyataan, persepsinya terhadap kenyataan menjadi kacau. Sebab-sebabnya yaitu:

1. Keterlibatan dengan orang lain secara tidak semestinya, tidak pernah belajar bertingkah laku secara bertanggung jawab
2. Kegagalan orang tua, guru, dan suasana memenuhi kebutuhan cinta anaknya/siswa
3. Kegagalan individu memperoleh hubungan yang baik dengan orang-orang baginya amat penting

Menurut Hansen dalam teori konseling realitas ada dua konsep untuk mengidentifikasi tingkah laku salah suai yaitu konsep 3R dan kegagalan identitas (Failure Identity). 3R yang dimaksud adalah right (Kebenaran) yaitu individu melanggar norma-norma yang berlaku dimasyarakat. Reality (Realitas) yaitu individu yang tidak bertindak sesuai dengan realitas dan responsibility (Tanggung Jawab) yaitu individu yang memenuhi kebutuhannya dengan merugikan orang lain. Sedangkan kegagalan identitas (Failure Identity) yang dimaksud adalah keputusan yaitu individu yang gagal menghadapi tantangan hidup dan merasa tidak berdaya dan individu yang merasa dirinya tidak diinginkan.(Arsyah & Triyono, 2022)

D. Tujuan Konseling

Tujuan dasar konseling realita adalah membantu para konseli mempelajari cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan mereka, termasuk kekuasaan atau prestasi, kebebasan atau kemerdekaan, dan kesenangan, tanpa harus melanggar rambu-rambu yang ada/mengabaikan prinsip 3R. Secara rinci tujuan konseling realitas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Membantu anggota kelompok ke arah belajar berperilaku realistik dan bertanggung jawab, lebih lanjut adalah mengembangkan identitas sukses
2. Membantu anggota untuk dapat membuat keputusan nilai (making value judgment) tentang perilaku mereka dan dalam memutuskan rencana tindakan yang lebih efektif dan bertanggungjawab untuk tujuan yang ingin dicapainya,
3. Mengembangkan pedoman hidup (way of life) yang memungkinkan untuk berhasil dalam hampir semua usahanya, Tujuan ini lebih mengarah pada pencapaian otonomi. Otonomi merupakan keadaan kematangan yang menyebabkan individu mampu melepaskan dukungan lingkungan dan menggantikannya dengan dukungan sendiri

Memahami tujuan tersebut, nampak bahwa kepedulian utama yang diajarkan Glesser dalam konseling yaitu membantu anggota atau konseli untuk mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab, dan mengubah perilaku yang tidak bertanggung jawab menjadi bertanggung jawab. Dengan demikian sepanjang tujuan dalam konseling adalah perolehan perilaku tanggung jawab. Karena secara teoritik perilaku bertanggung jawab akan mengarahkan pada identitas sukses (Bambang et al., 2024)

E. Proses dan Teknik Konseling Konseling

Realitas menurut Glasser hendaklah dilakukan oleh konselor dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Konselor, pertama-tama adalah individu yang dapat memenuhi kebutuhan sendiri secara bertanggung jawab.
2. Konselor harus menjadi "kuat" (dalam arti kepribadian dan sikapnya dihadapan klien), yaitu jangan memaafkan tindakan-tindakan klien yang merugikan orang lain.
3. Konselor harus hangat, sensitif, dan memiliki kemampuan untuk memahami tingkah laku manusia
4. Konselor harus mampu membagi pengalaman dan perjuangannya pada klien agar supaya klien menyadari bahwa pada dasarnya semua individu dapat bertanggung jawab walaupun kadang-kadang sukar.

Model konseling Realitas berpandangan bahwa proses konseling sebagai proses rasional. Konselor harus hangat, dan memahami lingkungan klien, tetapi yang paling penting di awal konseling adalah anggapan konselor bahwa klien memiliki kapasitas untuk bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Kebahagiaan dan ketidakbahagiaan yang dialami disebabkan oleh keputusan dan tingkah lakunya, tidak disebabkan oleh kejadian-kejadian eksternal di luar dirinya.

Dalam proses konseling perlu ditekankan bahwa hanya klien sendiri yang dapat membuat dirinya bahagia dan hanya apabila ia mau menghadapi kenyataan dan bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Pemimpin kelompok harus mampu membawa anggota berperan untuk menyadarkan keberadaan klien pada saat ini (Taufik, 2009)

Teknik-teknik dalam konseling realitas yaitu:

- a. Personal Prosedur pertama yang esensi ialah bahwa komunikasi konselor dengan klien hendaklah dipelihara.

Kehangatan dan pemahaman merupakan kunci bagi kesuksesan konseling. Konselor dapat memudahkan proses ini melalui penggunaan kata ganti orang (saya, anda, dan kita) dan mendorong klien menggunakan kata ganti orang. Prinsip personal juga berarti bahwa konselor mau membuka diri (self-disclosing) apabila klien sangat berminat dan memberi keyakinan padanya bahwa dia memiliki kemampuan untuk membantu dirinya sendiri.

- b. Lebih Memfokuskan Pada Tingkah Laku Sekarang Dari Pada Perasaan (Feeling)

Pendekatan konseling Realitas berfokus pada apa yang klien dapat lakukan untuk membuat perasaannya baik. Munculnya perasaan terbaik sebetulnya akibat dari adanya tingkah laku yang tepat.

- c. Berfokus Pada Masa Sekarang (Kekinian)

Penekanan dalam konseling ialah pada isi dan fungsi sekarang, tidak pada masa lalu. Jika pengalaman masa lalu dibahas, hanya apabila ada hubungannya dengan isi dan fungsi pada masa sekarang.

- d. Mempertimbangkan Nilai

Semua klien dibawa untuk menilai tingkah lakunya, apakah bertanggung jawab atau tidak. Apabila tidak maka itulah yang perlu diubah.

- e. Membuat Perencanaan

Klien Menentukan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab, dan dia harus siap membuat perencanaan untuk mengubahnya. Tahap ini meliputi membuat rencana-rencana khusus mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab. Terpenting dalam kegiatan ini adalah konselor membantu klien membuat rencana-rencana yang realistis.

- f. Terikat Pada Komitmen

Konselor Realitas menekankan pada klien agar memiliki komitmen dalam melaksanakan rencana-rencana yang telah dibuat itu. Hal ini diwujudkan dalam bentuk

kontrak kegiatan.

g. Tidak Memaafkan atau Menerima Alasan

Bila klien kembali dan melaporkan bahwa rencana yang dibuatnya itu gagal atau tidak dilakukannya, maka konselor tidak memaafkannya. Dari pada menjelajahi alasan kenapa alasannya gagal. konselor Realitas berkonsentrasi pada membantu klien menyusun dan membuat komitmen bagi rencana baru.

h. Tidak Ada Hukuman

Glasser merasa bahwa penghapusan hukuman adalah penting sebagai tidak menerima maaf alasan atas kegagalan yang dialami klien. Penggunaan prinsip ini haruslah dijaga selama kegiatan konseling berlangsung. Para klien diarahkan oleh konselor untuk berjalan di atas prinsip-prinsip tersebut. Apabila konselor terlanjur keluar dari prinsip tersebut misalnya, mencoba membahas masa lalu klien atau berusaha (Prayitno, 1998)

F. Kekuatan dan Kelemahan Konseling Realitas

Kekuatannya yaitu sebagai berikut :

1. Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar.
2. Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan.
3. Berfokus pada kesadaran akan tingkah laku sekarang.
4. Tidak menerima hukuman atau menyalahkan klien.
5. Lebih menekankan pada praktek.
6. Jangka waktu konseling relatif singkat (Ahmad, 2022)

Kelemahan yaitu sebagai berikut :

- a) Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetic lain.
- b) Dalam konseling kurang menekan-kankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya.
- c) Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan /ketergantungan.
- d) Terlalu sederhana dan dangkal dalam menggali masalah klien.
- e) Memandang masa lalu sebagai penyebab dari peristiwa masa sekarang.
- f) Memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.
- g) Tidak melibatkan Tuhan dalam setiap setiap permasalahan yang dialami (Ilmiati Fadila & Nurjannah, 2023)

G. Analisis Kasus Berdasarkan Koreal

1. Deskripsi Kasus

Haris adalah seorang laki-laki yang mempunyai masa lalu yang cukup kelam dan tumbuh dilingkungan yang kurang kondusif. Hanya bermodalkan ijazah SMA ia mulai mencari lapangan pekerjaan dengan harapannya diterima di pekerjaan tersebut dan bisa membantu ayahnya mencari nafkah. Dia mempunyai 2 adik perempuan yang masih duduk di sekolah dasar, hal itu yang membuat Haris untuk ikut membantu ayahnya mencari nafkah.

Dulu Haris terkenal dengan kenakalannya salah satunya adalah pernah menjadi pencopet dan nyaris tertangkap pada saat operasi di angkutan umum. Lingkungan tempat tinggalnya lah yang membentuk perilaku Haris menjadiseperti itu. Dan Tetangga RT dilingkungan Haris mengetahui kasus tersebut, ketika ia keluar rumah melewati RT sebelah para warganya seringkali merasa ketakutan dan was-was terhadap Haris. Sekarang Haris sudah sadar akan perbuatannya di masa lalu dan ingin mencari pekerjaan yang pantas dan yang terutama adalah halal. Tetapi tetapsaja Haris masih dipandang tidak baik oleh tetangganya tersebut.

2. Analisis Kasus

a. Identifikasi Masalah

- 1) Adanya perilaku diskriminasi terhadap Haris
- 2) Terdapat masalah ekonomi di keluarga Haris
- 3) Lingkungan sosial Haris yang tidak kondusif

b. Diagnosis masalah

Berdasarkan kasus masalah diatas Haris memiliki masalah ekonomi. Hal itu bias menimbulkan perilaku-perilaku negatif seperti halnya dengan masa lalu. Haris yaitu mencopet. Lalu ada masalah di 12 lingkungan yang tidak kondusif itu sangat mempengaruhi tumbuh kembang Haris. Dan yang terakhir terdapat diskriminasi dari tetangga pada Haris, hal tersebut bisa juga menghambat proses perbaikan diri dari Haris jika dipandang negatif terus menerus oleh tetangganya. Bahkan bisa menimbulkan Haris menolak berubah dan akan terus menjadi pribadi yang tidak baik.

3. Langkah-langkah penanganan kasus

- a. Pertama, konselor menerima klien sebagaimana adanya dengan segala masalah yang sedang dialaminya saat ini.
- b. Selanjutnya, konselor memulai percakapan pembuka dengan klien, salah satunya seperti dengan cara menanyakan kabar klien, membangun kepercayaan diri klien, serta membangun kehangatan pada klien, agar klien merasa nyaman adanya konselor. Setelah itu, konselor menanyakan hal apa yang membuat klien terdorong untuk menemui konselor. Setelah klien memaparkan hal yang mendorongnya. Untuk menemui konselor, konselor mengidentifikasi permasalahan yang sedang dialami oleh klien saat ini, sehingga konselor mengetahui masalah utama yang sedang dialami oleh klien tersebut.
- c. Konselor harus mampu menyadarkan dan mendukung klien untuk menerima masalahnya.
- d. Konselor terus melakukan dorongan terhadap klien untuk merubah diri klien menjadi pribadi yang baik.
- e. Konselor juga mencontohkan perilaku yang baik dan tepat dengan permasalahan klien.
- f. Konselor menceritakan perjuangan hidup yang responsible meskipun dalam keadaan sulit.
- g. Selanjutnya, konselor berhak memberitahukan kepada klien bijaksana bahwa dalam proses konseling ini perlu diakhiri.

4. Arah Solusi

Konseling realitas adalah suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi padatingkah laku seseorang pada masa sekarang dan masa depan. Klien diarahkan langsung untuk menumbuhkan tanggung jawab pada dirinya sendiri. Dari kasus diatas dapat disimpulkan Haris harus mengubah perilaku buruk yang dulu menjadi perilaku yang baik dan membangun stigma positif pada orang sekitar Haris.

KESIMPULAN

Konseling realitas yang dipelopori oleh William Glasser menekankan bahwa seluruh perilaku manusia merupakan pilihan sadar untuk memenuhi lima kebutuhan dasar, terutama kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki. Pendekatan ini fokus pada kondisi saat ini, bukan masa lalu, dan menempatkan konselor sebagai figur yang hangat namun tegas dalam membantu konseli menghadapi kenyataan serta membuat pilihan yang lebih bertanggung jawab. Glasser meyakini bahwa identitas sukses terbentuk ketika individu mampu memenuhi kebutuhannya dengan cara yang realistis, tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain, serta berpegang pada prinsip 3R: reality, responsibility, dan right.

Tujuan utama konseling realitas adalah membantu konseli mengembangkan perilaku bertanggung jawab dan identitas sukses melalui perencanaan yang realistis, komitmen, penilaian terhadap tingkah laku, serta fokus pada tindakan saat ini. Proses konseling dilakukan melalui pendekatan personal, menekankan pilihan perilaku daripada perasaan, serta menolak alasan maupun hukuman. Pendekatan ini dinilai efektif untuk membantu konseli menghadapi kenyataan secara adaptif dan mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. (2022). Penanganan Masalah Konseling melalui Konseling Realitas. *Psychology*, 1(2), 82.
- Arsyah, N., & Triyono. (2022). Media Biblio Edukasi Berbasis Identifikasi Maladjustment Konseling Realitas Studi pada Remaja Kelas X di SMAN 1 Painan. *Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 2164–2172.
- Bambang, W., Cahya, S., & Mudjijanti. (2024). No Title.
- Ilmiati Fadila, & Nurjannah. (2023). Kritik Terhadap Teori Konseling Realitas. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, 14(1), 21–22.
- Muhammad, A. S. (2018). Pendekatan-Pendekatan Konseling. *Budi Utama*.
- Nurjaman, Muslim, & Solihatin. (2025). Model SOI (Select, Organize, Integrate) Untuk Pembelajaran Bimbingan dan Konseling. *Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 167.
- Prayitno. (1998). *Konseling Pancawasita*. UNP.
- Selvies, L. B. (2020). Memaknai Manusia dalam Dimensi Mahluk Hidup. *Filsafat Indonesia*, 3(2), 154.
- Taufik. (2009). *Model-Model Konseling*. UNP.
- Waruwu, A., Nainggolan, R. B., Sihotang, A. A., & Nababan, J. (2024). TINGKAH LAKU KEAGAMAAN. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 5097–5114.