



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print) ISSN: 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jces/index>



Faktor terapeutik konseling realitas dalam proses konseling kelompok

Julia Eva Putri^{*)}, Neviyarni Suhaili, Yeni Karneli, Netrawati Netrawati

Universitas Negeri Padang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 28th, 2023

Revised Aug 21th, 2023

Accepted Aug 29th, 2023

Keyword:

Konseling realitas
Reality therapy
Bimbingan dan konseling
Konseling kelompok

ABSTRACT

One theory that can be applied in group counseling is Reality Therapy with an emphasis on connections and interpersonal relationships, which is very suitable for various types of group counseling. Reality therapy is a system that focuses on current behavior, this counseling serves to help counsees face reality and meet basic needs without harming themselves or other individuals. Group counseling with a reality therapy approach, the most important thing is to foster responsibility (responsibility) and awareness of the client. Humans are basically creatures who are responsible for their behavior and fulfillment of their needs. The emphasis on what group members do is key to reality counseling as a counseling group.



© 2023 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Corresponding Author:

Putri, J. E.,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: juliaevaputri@gmail.com

Pendahuluan

Kelompok adalah dua atau lebih orang yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan dengan keuntungan yang Bersama (Indrizal, E. 2014). Konseling kelompok mungkin merupakan pengobatan pilihan untuk banyak populasi. Namun, jika kerja kelompok ingin efektif, praktisi perlu landasan teori dan keterampilan untuk menggunakan secara kreatif dalam praktek konseling kelompok. Hal ini sejalan dengan pendapat (Corey, 2012) bahwa “*if group work is to be effective, however, practitioners need a theoretical grounding along with the skill to use this knowledge creatively in practice*”.

Salah satu teori yang dapat diaplikasikan dalam konseling kelompok adalah *Reality Therapy* (Konseling Realitas) dengan penekanan pada koneksi dan hubungan interpersonal, sangat cocok untuk berbagai jenis konseling kelompok. Konseling kelompok dengan *reality therapy* atau disebut *reality group* memberikan banyak peluang kepada anggota untuk mengeksplorasi cara memenuhi kebutuhan mereka dengan hubungan yang terbentuk dalam kelompok, yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kerja kelompok menekankan komunikasi interpersonal pikiran, perasaan, dan perilaku sadar dalam kerangka waktu di sini dan sekarang.

1) *Reality therapy* didasarkan pada “teori pilihan” yang dikemukakan oleh William Glasser, bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku manusia adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih dari lima kebutuhan universal manusia, dan bahwa manusia bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya (Palmer, 2011; Failasufah, F. 2015). Menurut Glasser (Hansen, Stevic & Warner 1977), dua konsep pokok yang menjadi inti dari pendekatan realitas adalah (1) right, reality, dan responsibility (2) Identitas Keberhasilan (*Success Identity*) dan Identitas Kegagalan (*Failure Identity*).

William Glasser's model focuses on improving the responsibility level of students by helping them realize that they are in control of themselves. This often increases intrinsic motivation. One of the theories about why achievement will increase as a result of using choice theory and reality theory methods is because student will be more intrinsically motivated to learn. Model William Glasser berfokus pada peningkatan tanggung jawab, dan menyadarkan bahwa klien berada dalam kontrol diri (Glasser, 2015).

Hal ini sejalan dengan tujuan terapi realitas, yaitu membantu orang memahami dunia di sekitar mereka dan bahaya yang mereka hadapi. membantu anggota kelompok dalam mengevaluasi perilakunya dan membantu mereka dalam menentukan rencana tindakan atau perubahan (Gibson & Mitchell, 1981).

Faktor Terauputik Konseling Realitas

Meniru Perilaku Orang Lain yang Positif

Perilaku imitasi memungkinkan anggota kelompok mempunyai kesempatan untuk mengamati perilaku anggota lain dan melihat respon positif atau negatif yang dihasilkan dari perilaku yang mereka lakukan. Klien dapat mengamati dan menirukan cara konselor atau anggota lain di bersikap, memecahkan masalah. (Yalom, 1975; Septiani, A. D. 2020).

Fokus *reality therapy* adalah perseptual dan sistem perilaku, bahkan terapi realitas juga dapat dianggap sebagai pendekatan *cognitive-behavior*. Kekuatan dari pendekatan ini adalah penekanannya pada pemahaman dunia subyektif individu. Pandangan fenomenologis ini membantu konselor kelompok memahami lebih lengkap bagaimana anggota kelompok melihat dunia mereka. *Reality therapy* menekankan pentingnya menerima tanggung jawab atas konsekuensi seseorang tingkah laku (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Belajar Melalui Hubungan Interpersonal

Kelompok merupakan mikrokosmik sosial. Jika klien mampu melakukan interaksi yang berhasil di dalam kelompok, pengalaman tersebut dapat dilakukan di luar kelompok (Yalom, 1975). Anggota kelompok akan menerima umpan balik dari perilakunya yang dapat membantunya mempelajari cara hidup yang lebih baik, dalam suasana yang lebih nyaman dan mendukung, dalam kehidupan sehari-hari, seperti ketika mereka berinteraksi

Setelah anggota melakukan beberapa perubahan, *reality therapy* menyediakan struktur bagi mereka untuk merumuskan rencana tindakan spesifik dan untuk mengevaluasi tingkat kesuksesan mereka. Di sebagian besar kelompok, pemimpin kelompok merasa berguna untuk menggunakan prosedur yang berorientasi aksi ini untuk membantu anggota melakukan apa yang mereka pelajari dalam kelompok ke kehidupan sehari-hari mereka (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Keterpaduan Kelompok

Rasa tertarik anggota di kelompok dapat membuat rasa bersatu, satu anggota dengan yang lain bisa saling menerima, dapat membentuk hubungan yang berarti di kelompok. Kohesivitas kelompok adalah keadaan dimana para anggota sudah akrab/dekat satu sama lain. Kohesivitas kelompok mengindikasikan bahwa terapi akan berlangsung dengan efektif karena akan membuat rasa percaya diri dan kemauan untuk mengambil resiko (Mullen, B., & Copper, C. 1994). Layanan kelompok menimbulkan penerimaan, rasa memiliki, dan merupakan tempat untuk mengekspresikan emosi-emosi yang sebelumnya tersimpan. Selain itu, konseling kelompok dengan menggunakan terapi realitas efektif untuk meningkatkan harga diri (Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. 2018).

Pelampiasan Perasaan

Pelampiasan perasaan atau katarsis adalah ekspresi individu yang kuat dan sering kali tersembunyi. Layanan kelompok menyediakan forum untuk melepaskan tekanan/perasaan yang tersimpan. Katarsis adalah faktor penyembuh (Abd Rahman, A. N. A. B., & Ahmad, M. N. B. 2017) dalam kelompok konseling. Klien datang dengan emosi minimal, dan klien dapat mengekspresikannya dengan bantuan konselor maupun anggota lainnya dalam konseling.

Reality therapy skeptis tentang nilai katarsis sebagai sarana terapi, kecuali pelepasan emosi yang terpendam pada akhirnya dimasukkan ke dalam semacam kerangka kognitif dan diikuti dengan rencana aksi (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Pengalaman yang Bersifat Eksistensial

Anggota diajak untuk mengingat kembali penting peristiwa-peristiwa penting dan penderitaan yang akan terjadi dalam kehidupan, termasuk kesadaran tentang kematian dan kejadian-kejadian yang tidak terduga datangnya dalam kehidupan. Ada klien yang percaya bahwa gaya hidup mereka tidak adil dan seimbang. Klien kemudian mengajukan

pertanyaan tentang hidup dan mati. Kelompok topik seperti ini dapat timbul dan didiskusikan dalam konseling. Tanggapan dan dukungan dari anggota lain akan sangat membantu penyadaran pada diri klien

Dalam kelompok *reality therapy* (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011). pemimpin kelompok menantang anggota bahwa hanyalah kesia-siaan menunggu orang lain berubah. Pemimpin kelompok meminta mereka untuk menganggap orang-orang penting itu dalam kehidupan mereka mungkin tidak pernah berubah, yang berarti bahwa mereka harus mengambil sikap lebih aktif dalam membentuk nasib mereka sendiri. Perubahan mereka sendiri mungkin, pada kenyataannya, memengaruhi perubahan orang lain, tetapi pemimpin kelompok menghargai penekanan terapi realitas pada mengajar klien bahwa satu-satunya kehidupan yang dapat mereka kendalikan adalah mereka sendiri. Fokusnya bukan pada apa yang dilakukan orang lain atau membuat orang lain menjadi seperti itu berbeda; alih-alih, ini untuk membantu klien mengubah pola acting mereka sendiri dan berpikir

Membangkitkan Harapan

Sebagai salah satu faktor terapi atau kuratif dalam konseling kelompok, pembinaan dan pemeliharaan harapan adalah sangat penting. Seseorang dengan harapan tinggi bahwa ia akan memperoleh pertolongan selama dalam konseling mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan hasilnya. Makin tinggi taraf harapan dan kepercayaan klien terhadap keberhasilan konseling, maka akan tinggi pula taraf perubahannya.

Harapan klien untuk berubah akan membuatnya bertahan dalam konseling (Yalom, 1975). Jika ada teman yang bekerja sebagai saksi dalam suatu kompetisi, itu lebih baik. Klien merasa optimis dalam kemajuannya, melalui kelompok konseling yang berfokus pada masa sekarang dan masa depan. Dia menyadari bahwa keadaannya akan lebih baik lagi dan anggota kelompok lain dapat membantunya, dan dia merasa bahwa kelompok telah dibantu oleh anggota lain dan mendapatkan kemajuan-kemajuan selama proses konseling. Dalam terapi realitas, klien akan belajar bagaimana mengidentifikasi tujuan sendiri dan bagaimana caranya berani menghadapi dunia yang Anda ciptakan untuk diri sendiri. Kita akan menciptakan kehidupan yang lebih baik, dan kita akan menciptakan kehidupan yang lebih baik. (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Kebersamaan dalam Menghadapi Permasalahan

Kebersamaan dalam menghadapi permasalahan disebut universalitas. Klien sering beranggapan bahwa dia sendiri yang memiliki masalah dan masalahnya itu unik yang orang lain tidak akan pernah memiliki. Namun, ketika klien tahu berbagai masalah yang juga unik yang dihadapi oleh anggota kelompok, maka dia akan merasakan dirinya tidak sendiri dan tidak terisolasi. Klien yang datang ke kelompok konseling dengan percaya bahwa masalah yang dihadapinya adalah unik. Setelah mengetahui bahwa orang lain memiliki masalah, fantasi, dan impuls, klien percaya bahwa dia tidak bertanggung jawab atas situasi tersebut (Yalom, 1975).

Universalitas adalah kesamaan dalam masalah yang timbul dan penerimaan dari seluruh anggota yang disertai kelegaan emosional. Senasib perasaan meningkatkan rasa bersatu di kelompok dan meningkatkan kepercayaan terhadap anggota kelompok. Terapi realitas tidak memberikan bukti bahwa kesengsaraan terjadi secara acak dalam hidup kita; sebaliknya, itu adalah sesuatu yang kita ambil dari waktu ke waktu, bukan karena kita ingin tertekan, tetapi karena kita ingin lebih sadar akan kehidupan kita sendiri. (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Saling Mem peroleh dan Memberikan Informasi

Penerangan didaktis yang akan dilakukan oleh konselor sebagai pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Misalnya, bagaimana cara belajar yang efektif dan bagaimana membangun rasa percaya diri. Pemberian informasi bersifat didaktis yang dapat dilakukan oleh profesional atau anggota dalam setiap kelompok. Informasi ini dapat digunakan untuk mempelajari cara belajar, cara mengembangkan kesadaran diri, topik kesehatan mental, penyakit jiwa, dan psikodinamika secara umum. Nasihat, saran ataupun bimbingan mengenai masalah kehidupan dapat diberikan oleh profesional atau anggota kelompok lain.

Klien mendapatkan informasi dan bimbingan dari konselor dan kelompok lain tentang pemecahan masalahnya atau hal-hal yang bermakna untuk kebaikan dirinya. Robert Wubbolding (2009) percaya pada orang mengalami kesulitan menerima bahwa ada elemen pilihan ketika dalam kondisi sedih. Ketika dia bertanya kepada klien apakah mereka bisa membuat hidup mereka lebih buruk, mereka biasanya mengatakan bahwa mereka bisa. Kemudian dia menuntun mereka pada kesimpulan bahwa jika mereka dapat membuat situasi mereka lebih buruk, mereka bisa menjadikannya lebih baik, yang menghasilkan pemberdayaan (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Kepedulian Kepada Permasalahan Orang Lain

Konseling kelompok merupakan tempat untuk penerimaan dan memberi yang mungkin selama ini menganggap dirinya sebagai beban keluarga, namun dia dapat berperan penting bagi orang lain dalam konseling kelompok. Dia dapat menolong, memberikan dukungan, keyakinan, saran-saran pada anggota lain, merasa berharga. Ia akan menemukan bahwa ia dapat berperan penting untuk orang lain dalam kelompok konseling. Hal ini dapat meningkatkan

harga dirinya. Konselor yang menggunakan terapi realitas dalam konseling dapat memaksimalkan hasil bagi klien, terapi realitas dapat menggerakkan hal-hal positif pada diri klien. Terapi realitas memberikan bukti awal bahwa konselor yang menggunakan terapi realitas berguna dalam menciptakan hubungan pengawasan yang berkualitas dengan klien (Hunter, 2021). Konselor dapat membantu klien memenuhi kebutuhan dasar mereka untuk bertahan hidup, cinta dan kepemilikan, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan atau kemandirian dan kesenangan (Glasser, 1999; Robey, P. 2017).

Dalam proses konseling kelompok antar anggota kelompok akan saling menolong. Mereka menawarkan dukungan, memberikan keyakinan, saran, insight, dan saling membagi satu sama lain masalah serupa. Klien merasa dibutuhkan dapat diminta bantuan dan menyadari bahwa dirinya dapat mendukung keperluan anggota lainnya. Dalam *reality therapy*, penderitaan sering kali tampaknya menjadi satu-satunya pilihan tersedia, dan orang-orang cepat mengeluh bahwa mereka kesal karena orang lain tidak berperilaku seperti yang mereka inginkan (Glasser, 1997, 1998, 2001; Wubbolding, 2011).

Perbaikan Terhadap Dasar Permasalahan Dalam Keluarga

Diperlukan hubungan antara akulturasi dan dinamika keluarga. Intervensi konselor yang membahas hasil kesehatan psikologis dan fisik, dan hubungannya dengan orang lain. Praktisi konseling keluarga harus mempertimbangkan bahwa strategi akulturasi harus mempengaruhi desain intervensi konseling keluarga yang sesuai secara budaya untuk orang lain (Marin & Gamba, 2003; Miranda et al 2006).

Wubbolding (Christensen, T. M., & Gray, N. D, 2002) menerapkan dan mengintegrasikan terapi realitas dan teori pilihan dalam konseling dengan pasangan dan keluarga akan dieksplorasi. Secara khusus, wawancara ini membahas konstruksi teoritis, teknik khusus, dan isu-isu multikultural dan keragaman yang berkaitan dengan terapi realitas dan teori pilihan, dalam konteks konseling hubungan. Implikasi khusus diarahkan pada praktik klinis, pelatihan, supervisi, dan penelitian.

Penerapan konseling realitas dalam konseling kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri, penerimaan diri, penilaian diri, tanggung jawab untuk pilihan perilaku, kesadaran penemuan diri, peningkatan penemuan diri, modifikasi ekspektasi tubuh, kepositifan, pembentukan citra tubuh, dan pengurangan depresi (Jung, Y. N, 2001)

Pengembangan Cara Bersosialisasi

Umpan balik dari anggota akan menolong klien untuk merubah sikapnya dalam berhubungan dengan orang lain. Klien belajar berhubungan dengan orang lain, termasuk belajar memperoleh umpan balik dari anggota yang lain untuk perbaikan dirinya. Sekaligus dia belajar menyelesaikan konflik-konflik, mau mengerti dan memahami orang lain, serta menciptakan rasa tenggang rasa dengan anggota kelompok.

Jika membahas masalah budaya dan sistemik dari marginalisasi dan penindasan melalui pemberdayaan dan dukungan sosial. Dengan mengintegrasikan perilaku dan aspek kognitif dari terapi realitas, konselor mampu merangkul aliansi terapeutik sementara juga meningkatkan citra kognitif dan perilaku relasional klien. Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk disengaja dalam integrasi teoretis mereka (Haskins, Natoya Hill; Appling, Brandee 2017).

Konselor dapat menggunakan terapi realitas untuk membantu para klien melalui proses memaafkan diri sendiri untuk mengubah definisi mereka tentang diri mereka sendiri Turnage, (B. F., Jacinto, G. A., & Kirven, J. 2003). Konseling kelompok realitas efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan kebahagiaan sehingga memungkinkan anggota kelompok untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik (Cahyani, A. I., Wibowo, M. E., & Sunawan, S, 2019).

Simpulan

Reality therapy adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, konseling ini berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain. Dalam konseling kelompok dengan pendekatan *reality therapy* yang terpenting adalah menumbuhkan tanggung jawab (responsibility) dan kesadaran pada klien. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri. Penekanan factor teraupetik pada apa yang anggota kelompok lakukan adalah kunci keberhasilan konseling realitas di dalam konseling kelompok.

Referensi

- Abd Rahman, A. N. A. B., & Ahmad, M. N. B. (2017). Faktor Terapeutik dalam Main Pateri. *Jurnal Pengajian Melayu/ Journal of Malay Studies (JOMAS)*, 28(1), 21-44.
- Cahyani, A. I., Wibowo, M. E., & Sunawan, S. (2019). Reality Group Counseling to Increase Emotional Intelligence and Happiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 71-78.
- Christensen, T. M., & Gray, N. D. (2002). The application of reality therapy and choice theory in relationship counseling, an interview with Robert Wubbolding. *The Family Journal*, 10(2), 244-248.
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling*. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53). <https://doi.org/10.1016/B978-012673031-9/50018-6>.
- Failasufah, F. (2015). Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Tarbawi: Jurnal Keilmuan Manajemen Pendidikan*, 1(02), 107-116.
- Gibson, R.L., & Mitchell, M.H. 1981. Introduction to guidance. USA: Macmillan Publishing
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Alih Bahasa Winarno & Lilian Yuwono. Jakarta: Indeks.
- Glasser, W. (1981). *Stations of the Mind: New Directions for Reality Therapy*. New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1998). *Counseling with Choice Theory; The New Reality Therapy*. New York: HapperCollins Publishers
- Glasser, W. (2000). *Reality Therapy in Action*. New York: HarperCollins Publishers.
- Glasser, W. (2015). "Journal of Educational and Instruction Studies in The World, "Effectiveness of students' academic Qualification", dalam <http://www.wjeis.org/>, diunduh 12Februari 2015.
- Hansen, J.C. S. RR., & Warner, R.W. (1977). *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn & Bacon, Inc.
- Hansen, J.C. S. RR., & Warner, R.W. (1977). *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn & Bacon, Inc.
- Hunter, Q. (2021). Initial Investigation of a Reality Therapy Model of Clinical Supervision. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 43(2), 207-226.
- Indrizal, E. (2014). Diskusi kelompok terarah. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 16(1), 75-82
- Jung, Y. N. (2001). A study on the effect of the group counseling program developed by applying reality therapy on the body image and depression of adolescent women. *Child Health Nursing Research*, 7(3), 342-358.
- Miranda, A. O., Bilot, J. M., Peluso, P. R., Berman, K., & Van Meek, L. G. (2006). Latino families: The relevance of the connection among acculturation, family dynamics, and health for family counseling research and practice. *The Family Journal*, 14(3), 268-273.
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological bulletin*, 115(2), 210.
- Robey, P. (2017). Introduction To The Special" Future" Edition Of The International Journal Of Choice Theory And Reality Therapy. *International Journal of Choice Theory & Reality Therapy*, 37(1).
- Rosidi, R., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of reality therapy group counseling to increase the self-esteem of students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 12-16.
- Septiani, A. D. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling dalam Meningkatkan Sikap Toleransi Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020. Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Turnage, B. F., Jacinto, G. A., & Kirven, J. (2003). Reality Therapy, Domestic Violence Survivors, and Self-Forgiveness. *International Journal of Reality Therapy*, 22(2).