

## BAB II

### TINJAUAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Untuk mendukung penelitian dengan judul *pendekatan realitas* untuk mengatasi perilaku rendah diri remaja disabilitas (studi kasus pada klien “A” di panti asuhan Mahabbatul Ummi Palembang) terdapat beberapa penelitian yang terkait dan ada yang relevan dengan judul penelitian namun berbeda dalam objek dan kajiannya, hasil penelitian tersebut yang memiliki relevansi diantaranya sebagai berikut :

*Pertama*, Nur Kholifah meneliti tentang “*Konseling Individual Dengan Teknik Realitas Untuk Menumbuhkan Self-Acceptance Pada Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Mahatmiya Bali*”. Hasil penelitian proses konseling dengan teknik realitas dapat membantu menumbuhkan self-acceptance pada penyandang disabilitas sensorik netra. Setelah dilakukan proses konseling, menunjukkan adanya perubahan sikap seperti motivasi hidup yang lebih baik, lebih percaya diri, dapat mengembangkan potensi yang dimiliki saat ini, memiliki rancangan pencapaian dimasa depan dan dapat bertanggungjawab atas proses pencapaian tersebut.<sup>1</sup>

Penelitian Nur Kholifah mempunyai persamaan dalam hal yang akan diteliti peneliti yaitu sama-sama penelitian kualitatif dan memakai pendekatan

---

<sup>1</sup> Nur Kholifah, “*Konseling Individual Dengan Teknik Realitas Untuk Menumbuhkan Self-Acceptance Pada Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Sensorik Netra Mahatmiya Bali*”, Skripsi Bimbingan Konseling Islam, (Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2019) t.d

realitas. Yang membedakannya peneliti menggunakan konseling individu dan permasalahannya rendah diri serta lokasi yang diteliti berbeda.

*Kedua, Aulia Ilham Bachtiar meneliti tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Reality Sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp N 2 Kalimanah”.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa rendah diri yang dialami oleh peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah Purbalingga mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok reality. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0.027 < 0.05$  dan hasil pre-test maupun post-test mengalami penurunan rata-rata skor rendah diri dari 210 menjadi 166,16 yang dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok reality efektif dalam menurunkan rasa rendah diri peserta didik kelas VIII di SMP N 2 Kalimanah Purbalingga.<sup>2</sup> Penelitian Aulia Ilham Bachtiar menunjukkan bahwa mempunyai persamaan dalam hal yang akan diteliti peneliti dengan permasalahan rendah diri dan menggunakan pendekatan realitas. Yang membedakannya peneliti menggunakan konseling individu dan penelitian kualitatif.

*Ketiga, Novia Pratama Putri meneliti tentang “Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realita (Studi Kasus Pada Kelayan Di Panti Asuhan Al-Huda Semarang)”.* Hasil penelitian adalah menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang rendah dapat diatasi dengan konseling perorangan dengan menggunakan pendekatan realita. Hal ini bisa dibuktikan dengan adanya perubahan serta

---

<sup>2</sup> Aulia Ilham Bachtiar, “Efektivitas Konseling Kelompok Reality Sebagai Upaya Mengatasi Rendah Diri Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp N 2 Kalimanah”, Skripsi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2018)

perkembangan yang terjadi seperti kesulitan bergaul. Penelitian Novia Pratama Putri menunjukkan persamaan dengan menggunakan pendekatan realitas dan menggunakan penelitian kualitatif. Dan terdapat perbedaan penelitian dengan permasalahan rendah diri serta obyek yang diteliti berbeda.<sup>3</sup>

*Keempat*, Diah Fikriani Mulia meneliti tentang “*Terapi Realitas untuk mengatasi kerenggangan hubungan keluarga pada Remaja Di Pulo Wonokromo Surabaya*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian dapat dilihat dari perubahan yang ada pada konseli yang mana sebelumnya konseli tidak berkomunikasi dengan orang tuanya setelah dilakukan proses konseling konseli sudah mau berkomunikasi setiap hari dengan kedua orang tuanya. Penelitian Diah Fikri Mulia menunjukkan persamaan dengan menggunakan pendekatan realitas dan menggunakan penelitian kualitatif. Dan terdapat perbedaan penelitian menggunakan konseling individu, dan permasalahan yang dialami rendah diri remaja disabilitas.<sup>4</sup>

*Kelima*, Nadhifa Amirah meneliti tentang “*Bullying Dengan Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 5 Palembang*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian dapat dilihat dari hubungan bullying dengan rendah diri. Subjek dalam penelitian diambil dengan teknik simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak, dengan kata lain semua individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel.

---

<sup>3</sup> Novia Pratama Putri, “*Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realita (Studi Kasus Pada Kelayan Di Panti Asuhan Al-Huda Semarang)*”, Skripsi Bimbingan dan Konseling, (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2011)

<sup>4</sup> Diah Fikriani Mulia, “*Terapi Realitas untuk mengatasi kerenggangan hubungan keluarga pada Remaja Di Pulo Wonokromo Surabaya*”, Skripsi Bimbingan dan Konseling, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala rendah diri dan angket bullying. Penelitian Nadhifa Amirah menunjukkan kesamaan dalam penelitian ini dengan perilaku rendah diri. Dan terdapat perbedaan penelitian menggunakan konseling individu, dan menggunakan pendekatan realitas.<sup>5</sup>

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Konseling Individu**

#### **a. Pengertian Konseling Individu**

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *consilium* yang artinya dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami.<sup>6</sup> Dalam kamus bahasa Inggris *counseling* dikaitkan dengan kata *counsel* yang diartikan sebagai nasihat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), pembicaraan (*to take counsel*), dengan demikian *counseling* diartikan sebagai pemberian nasihat, pemberian anjuran dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.

Kata konseling mencakup bekerja dengan banyak orang dan hubungan yang mungkin saja bersifat pengembangan diri, dukungan terhadap krisis, bimbingan atau pemecahan masalah. Konseling adalah sebagai suatu proses pembelajaran yang seseorang itu belajar tentang dirinya serta tentang hubungan

---

<sup>5</sup> Nadhifa Amirah, *Bullying Dengan Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 5 Palembang*, Skripsi Psikologi Islam, (Palembang: Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018)

<sup>6</sup> Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015), hlm 99

dalam dirinya lalu menentukan tingkah laku yang dapat memajukan perkembangannya.<sup>7</sup>

Ada beberapa pendapat mengenai pengertian konseling individu yang akan dijelaskan dibawah ini:

Menurut Tolbert konseling individual sebagai “hubungan tatap muka antara konselor dengan konseli, dimana konselor sebagai seorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada konseli sehingga seorang yang normal, dia dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan, sehingga dia dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut dia dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.”<sup>8</sup>

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.<sup>9</sup> Artinya, konselor memberikan bantuan kepada konseli dengan melalui wawancara langsung kepada konseli yang sedang mengalami permasalahan dan membantu menyelesaikan permasalahan konseli tersebut.

Adapun menurut Sofyan S. Willis mengatakan bahwa konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan

---

<sup>7</sup> Abu Bakar M. Luddin, *Dasar-dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktek)*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010), hlm 12

<sup>8</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hlm 49

<sup>9</sup> Prayitno, Erman Amti, *Op. Cit.*, hlm 105

klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>10</sup>

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling individu merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu, dalam membantu individu menghadapi masalah-masalah pribadi, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik dan pergaulan.

#### **b. Tujuan Konseling Individu**

Konseling individu memiliki dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling individu adalah agar klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksanannya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, dan kebahagiaan hidup. Secara khusus, tujuan konseling individu tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.<sup>11</sup>

Penentuan tujuan konseling harus dilakukan untuk memperjelas apakah yang menjadi alasan klien datang kepada konselor, apa yang ingin dicapai dalam konseling serta bantuan apa yang harus diberikan oleh konselor kepada klien. Perumusan tujuan konseling inilah yang kemudian menunjukkan arah proses

---

<sup>10</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm 159

<sup>11</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2018), hlm 30

konseling dan kemudian menunjukkan kepada konselor apakah penerapan konseling berhasil atau tidak.<sup>12</sup>

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (*advokasi*).<sup>13</sup>

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling individu adalah menyelesaikan permasalahan klien untuk dapat menjadi lebih baik dan dapat mencegah serta mengantisipasi munculnya permasalahan yang sama.

### **c. Fungsi Konseling Individu**

Layanan konseling meliputi sejumlah fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Adapun fungsi-fungsi konseling meliputi fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pemeliharaan dan pengembangan, fungsi advokasi.<sup>14</sup> Adapun urainnya adalah sebagai berikut:

---

<sup>12</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), hlm 63

<sup>13</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Op.Cit.*, hlm 32

<sup>14</sup> *Ibid.*, hlm 36-37

#### 1) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman yaitu fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya, seperti (intelengensi, bakat, minat, pemahaman kondisi fisik), lingkungannya, seperti lingkungan alam sekitar, dan berbagai informasi misalnya (informasi tentang pendidikan dan informasi karir).

#### 2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan yaitu fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

#### 3) Fungsi Pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan perkembangannya.

#### 4) Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.



#### 5) Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami klien.

Berdasarkan beberapa pendapat mengenai fungsi di atas maka dapat disimpulkan bahwa fungsi dari konseling individu adalah memberikan pemahaman akan permasalahan yang dihadapinya, memberikan pencegahan dari dampak permasalahan yang dihadapi klien serta mengembangkan potensi untuk menjadi lebih baik lagi.

#### **d. Asas-Asas Konseling Individu**

Pelayanan konseling adalah suatu proses bantuan yang diberikan konselor kepada kliennya dengan mendasarkan pada prinsip-prinsip dan asas-asas pelayanan konseling. Asas-asas pelayanan konseling merupakan suatu hal yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Maka dalam hal ini akan dijelaskan beberapa asas-asas yang ada dalam konseling yakni sebagai berikut:

##### 1) Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga rahasia segala data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungan konseli berkenaan dengan pelayanan konseling. Asas ini merupakan asas kunci dalam usaha pelayanan konseling.

2) Asas Kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada paksaan. Dalam pelayanan konseling, seorang konseli secara suka rela tanpa ragu-ragu meminta konseling kepada konselor.

3) Asas Keterbukaan

Dalam proses konseling diperlukan berbagai data atau informasi dari pihak konseli, dan informasi ini hanya bisa digali bila konseli dengan terbuka mau menyampaikan kepada konselor. Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak konseli maupun konselor.

4) Asas Kekinian

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami pada masa yang akan datang.

5) Asas Kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga ia dapat mandiri, tidak tergantung pada orang lain atau konselor.

6) Asas Kegiatan

Pelayanan konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling. Kegiatan yang dimaksud adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan konseli untuk mencapai tujuan konseling.

7) Asas Kedinamisan

Dinamis artinya berubah, mengalami perubahan. Usaha pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan mundur (*regressive*), dengan demikian konseli mengalami kemajuan ke arah perkembangan pribadi yang dikehendaki.

8) Asas Keterpaduan

Pelayanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, agar ia mampu melakukan perubahan ke arah lebih maju (*progressive*). Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (potensi) pada diri konseli.

9) Asas Kenormatifan

Pelayanan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.

10) Asas Keahlian

Usaha bimbingan konseling perlu dikatakan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai. Untuk itu para konselor perlu mendapat latihan secukupnya, sehingga dengan itu akan dapat dicapai keberhasilan usaha pemberian layanan.

#### 11) Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan konseling, asas alih tangan diperlukan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.

#### 12) Asas Tut Wuri Handayani

Asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Asas ini menuntut agar pelayanan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor saja, namun di luar hubungan proses bantuan konseling hendaknya dirasakan adanya manfaat pelayanan konseling itu sendiri.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan yaitu berbagai macam asas agar dapat menjadikan proses konseling menjadi berjalan dengan baik seperti dengan adanya asas kerahasiaan sehingga rahasia yang dialami oleh klien bisa terjaga baik dengan konselor dan juga asas keterbukaan sehingga klien bisa mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya dengan terbuka kepada konselor.

#### **e. Teknik Konseling Individu**

Konseling yang efektif bisa diwujudkan melalui penerapan berbagai teknik secara tepat terlebih apabila didukung oleh teknik-teknik yang

---

<sup>15</sup> Hartono, Boy Soedarmadji, *Op.Cit.*, hlm 40

bernuansa. Melalui perpaduan teknik tersebut, konselor dapat mewujudkan konseling yang efektif sehingga dapat pula mengembangkan dan membina klien agar memiliki kompetensi yang berguna bagi mengatasi masalah- masalah yang dialaminya. Maka dari itu, akan dijelaskan berbagai macam teknik-teknik yang ada dalam konseling, yakni sebagai berikut:

a. Melayani (*Attending*)

Carkhuff menyatakan bahwa melayani klien secara pribadi merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian secara total kepada klien. Hal ini ditampilkan melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah.

b. Empati

Secara umum, empati dapat diartikan sebagai kemampuan konselor untuk dapat merasakan dan menempatkan dirinya di posisi klien. Hal ini akan terlihat dengan jelas pada ekspresi wajah dan bahasa tubuh konselor.

c. Refleksi

Secara sederhana, refleksi dapat didefinisikan sebagai upaya konselor memperoleh informasi lebih mendalam tentang apa yang dirasakan oleh klien dengan cara memantulkan kembali perasaan, pikiran, dan pengalaman klien.

d. Eksplorasi

Adalah suatu keterampilan konselor untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran klien. Hal ini penting, karena kebanyakan klien menyimpan rahasia batin, menutup atau tidak mampu mengemukakan pendapatnya dengan terus terang.

e. Menangkap pesan utama (*Paraphrasing*)

Diperlukan kemampuan konselor untuk dapat menangkap pesan utama yang disampaikan oleh klien, karena terkadang klien mengemukakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara berbelit-belit, berputar-putar, atau terlalu panjang. Intinya adalah konselor dapat menyampaikan kembali inti pernyataan klien secara lebih sederhana.

f. Bertanya untuk membuka percakapan (*Open question*)

Pertanyaan-pertanyaan terbuka (*open question*) sangat diperlukan untuk memunculkan pernyataan-pernyataan baru dari klien. Untuk memulai bertanya sebaiknya jangan menggunakan kata “mengapa” dan “apa adanya”. Sebaiknya gunakanlah kata-kata berikut untuk mengawali pertanyaan: apakah, bagaimana, adakah, bolehkah, atau dapatkah.

g. Bertanya tertutup (*Closed question*)

Selain pertanyaan terbuka (*open questions*), ada pula bentuk pertanyaan tertutup (*closed question*), yaitu bentuk-bentuk pertanyaan yang sering dijawab dengan singkat oleh klien seperti “ya” atau “tidak”.

h. Dorongan minimal (*Minimal encouragement*)

Upaya utama seorang konselor adalah agar kliennya selalu terlihat dalam pembicaraan dan membuka diri (*self-disclosing*) pada konselor. Dorongan ini diucapkan dengan kata-kata singkat seperti oh, ya, terus, lalu, dan. Tujuannya adalah membuat klien semakin semangat untuk menyampaikan masalahnya dan mengarahkan pembicaraan agar mencapai sasaran dan tujuan konseling.

i. Interpretasi

Adapun tujuan utama teknik ini adalah untuk memberikan rujukan dan pandangan atas perilaku klien agar klien mengerti dan berubah melalui pemahaman dan hasil rujukan baru tersebut.

j. Mengarahkan (*Directing*)

Inti dari tujuan ini adalah agar klien bersedia melakukan sesuatu, misalnya menyuruh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau mengkhayalkan sesuatu.

k. Menyimpulkan sementara (*Summarizing*)

Hasil percakapan antara konselor dan klien hendaknya disimpulkan sementara oleh konselor untuk memberikan gambaran kilas balik (*feedback*) atas hal-hal yang telah dibicarakan sehingga klien dapat menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap, meningkatkan kualitas diskusi, dan mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.

l. Memimpin (*Leading*)

Dalam hal ini konselor diharapkan memiliki keterampilan untuk memimpin percakapan agar tidak menyimpang dari permasalahan sehingga tujuan konseling yang utama dapat tercapai sesuai sasarannya.

m. Konfrontasi

Adalah suatu teknik konseling yang menantang klien untuk melihat adanya diskrepansi inkonsistensi antara perkataan dan bahasa badan

(perbuatan), ide awal dengan ide berikutnya, Senyum dengan kepedihan dan sebagainya.

n. Menjernihkan (*Clarifying*)

Ketika klien menyampaikan permasalahannya dengan kurang jelas atau samar-samar bahkan dengan keraguan, maka tugas konselor adalah melakukan klarifikasi untuk memperjelas apa sebenarnya yang ingin disampaikan oleh klien.

o. Memudahkan (*Facilitating*)

Adalah suatu keterampilan membuka komunikasi agar klien dengan mudah berbicara dengan konselor dan menyatakan perasaan, pikiran, dan pengalamannya secara bebas.

p. Diam

Adakalanya seorang konselor perlu untuk bersikap diam, hal ini dikarenakan konselor yang menunggu klien berpikir. Diam di sini bukan berarti tidak ada komunikasi akan tetapi tetap ada yaitu komunikasi melalui perilaku nonverbal.

q. Mengambil inisiatif

Konselor juga harus dapat mengambil inisiatif apabila klien kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam, dan kurang partisipatif. Konselor mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi.



r. Memberi nasihat

Pemberian nasihat sebaiknya dilakukan jika klien memintanya. Walau demikian, konselor tetap harus mempertimbangkannya, apakah pantas untuk memberi nasihat atau tidak.

s. Pemberian informasi

Dalam hal informasi yang diminta klien, sama halnya dengan pemberian nasihat. Jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya dengan jujur katakan bahwa konselor tidak mengetahui informasi, sebaiknya upayakan agar klien tetap mengusahakannya.

t. Merencanakan

Tahap ini adalah membicarakan kepada klien hal-hal apa yang akan menjadi program atau aksi nyata dari hasil konseling. Tujuannya adalah menjadikan klien produktif setelah mengikuti konseling.

u. Menyimpulkan

Bersamaan dengan berakhirnya sesi konseling, maka sebaiknya konselor menyimpulkan hasil pembicaraan secara keseluruhan yang menyangkut tentang pikiran, perasaan klien sebelum dan setelah mengikuti proses konseling.<sup>16</sup>

Menurut Prayitno, teknik-teknik konseling yang secara langsung diterapkan terhadap klien, antara lain:<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit*, hlm 92

<sup>17</sup> Prayitno, Erman Amti, *Op. Cit*, hlm 299

a. **Konseling Direktif**

Pendekatan ini dipelopori oleh E.G Williamson dan J.G Darley yang berasumsi dasar bahwa klien tidak mampu mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya. Karena itu, klien membutuhkan bantuan dari orang lain yaitu konselor. Konselor direktif menurut langkah-langkah umum sebagai berikut:

- 1) Analisis data tentang klien
- 2) Pensistesisan data untuk mengenali kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan klien
- 3) Diagnosa masalah
- 4) Prognosis atau prediksi tentang perkembangan masalah selanjutnya
- 5) Pemecahan masalah
- 6) Tindak lanjut dan peninjauan hasil-hasil konseling

b. **Konseling Non-Direktif**

Konseling non-direktif merupakan upaya bantuan pemecahan masalah yang berpusat pada klien. Klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi masalahnya sendiri.

c. **Konseling Elektrif**

Merupakan penggabungan konseling direktif dan non-direktif. Didasari pada kenyataan praktek konseling menunjukkan bahwa tidak semua masalah dapat di taskan secara baik hanya dengan satu pendekatan

atau teori saja. Pendekatan atau teori mana yang cocok digunakan sangat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) Sifat masalah yang dihadapi
- 2) Kemampuan klien dalam memainkan peranan dalam proses konseling
- 3) Kemampuan konselor sendiri, baik pengalaman maupun keterampilan dalam menggunakan masing-masing pendekatan atau teori konseling.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa teknik-teknik diterapkan secara selektif, dalam arti tidak harus berurutan di mana yang satu mendahului yang lainnya, melainkan dipilih dan terpadu mengacu kepada kebutuhan proses konseling.

#### **f. Tahapan-tahapan Konseling Individu**

Secara umum proses konseling individu dibagi menjadi tiga tahapan yang terdiri dari tahap awal, tahap pertengahan (kerja), dan tahap akhir.<sup>18</sup> Berikut akan diuraikan sebagai berikut:

##### 1) Tahap Awal Konseling

Tahapan ini sejak klien menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:<sup>19</sup>

##### a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan dinamakan *a working relationship*, yakni

---

<sup>18</sup> Sofyan S. Willis, *Op.Cit.*, hlm 50

<sup>19</sup> *Ibid.*, hlm 50-51

hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Keberhasilan poses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini.

b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c) Membuat penafsiran dan penajajakan

Konselor berusaha menjajaki atau mensir kemungkinan mengembangkan masalah isu atau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien hal itu berisi: kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan; kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula kontrak kerjasama dalam proses konseling.

## 2) Tahap Pertengahan

Pada tahap pertengahan memfokuskan pada penjelajahan masalah klien dan bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien. Adaun tujuan-tujuan dari tahan kerja ini yaitu:<sup>20</sup>

- a) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka.
- b) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif untuk penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalui mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, hlm 52

konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor seperti mengkomunikasikan nilai-nilai inti dan menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru serta melalui pilihan dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

### 3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Adapun pada tahap akhir konseling ditandai dengan setelah konselor sebagai berikut:<sup>21</sup>

- a) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- c) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berpikir realistik dan percaya diri.

Adapun tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:<sup>22</sup>

- a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai
- b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien
- c) Melaksanakan perubahan perilaku
- d) Mengakhiri hubungan konseling

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, hlm 53

<sup>22</sup> *Ibid*

Berdasarkan uraian diatas, tahapan konseling sangat penting untuk diketahui oleh konselor sebab tahapan tersebut harus dilalui untuk sampai pada pencapaian keberhasilan dan kesuksesan konseling. Itu semua peran konselor dan klien juga sangat dibutuhkan untuk memiliki hubungan timbal balik yang baik supaya mampu merumuskan solusi yang tepat secara bersama.

#### **g. Kegiatan Konseling Individu**

Seperti halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan konseling individu juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu:

- a. Perencanaan yang meliputi kegiatan yaitu: mengidentifikasi klien, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan konseling, menetapkan fasilitas layanan konseling.
- b. Pelaksanaan yang meliputi kegiatan yaitu: menerima klien, menyelenggarakan penstrukturan, membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik, mendorong masalah pengentasan klien, memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, dan melakukan penilaian segera.
- c. Melakukan evaluasi jangka pendek.
- d. Menganalisis hasil evaluasi.
- e. Tindak lanjut meliputi kegiatan yaitu: menetapkan jenis arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak yang terkait, dan melaksanakan rencana tindak lanjut.

f. Menyusun laporan yang meliputi kegiatan.<sup>23</sup>

Jadi, kegiatan yang ada pada konseling individual adalah menjadikan kegiatan tersebut berjalan dengan baik, menggunakan atau melaksanakan sesuai dengan tahapan seperti mengidentifikasi klien agar individu tersebut bisa mengatur waktu pertemuan selanjutnya dan melakukan tahapan-tahapan selanjutnya sehingga dapat berjalan dengan baik.

## **2. Pendekatan *Realitas***

### **a. Konsep Dasar Pendekatan *Realitas***

Pendekatan *realitas* dikembangkan oleh William Glasser, adapun fokus pendekatan *realitas* ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu.<sup>24</sup> Dalam pendekatan *realitas*, manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab di sini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.<sup>25</sup>

Pendekatan *realitas* adalah penerimaan tanggung jawab pribadinya yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Pendekatan *realitas* suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.<sup>26</sup> Pendekatan *realitas* berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-

---

<sup>23</sup> Sofyan S. Wills, *Op.Cit.*, hlm 36

<sup>24</sup> Namora Lamongga, *Op. Cit.*, hlm 183

<sup>25</sup> *Ibid.*, hlm 185

<sup>26</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm 263



cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Maksud dari pendekatan *realitas* adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.<sup>27</sup>

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *realitas* adalah pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berkaitan dengan penerimaan tanggung jawab dan kesehatan mental klien.

#### **b. Hubungan antara Pendekatan *Realitas* dan Klien**

Pendekatan *realitas* berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.<sup>28</sup>

Basis dari pendekatan *realitas* adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain”.<sup>29</sup> Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Pandangan pendekatan realitas bahwa individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan

---

<sup>27</sup> *Ibid.*,

<sup>28</sup> *Ibid.*, hlm 264

<sup>29</sup> *Ibid.*,

tingkah lakunya, maka merekapun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.<sup>30</sup>

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Sebagaimana dinyatakan oleh Glasser dan Zunin dalam bukunya Gerald Corey yang berjudul teori dan praktik konseling dan psikoterapi, bahwa “kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”.<sup>31</sup>

Berdasarkan penjelasan tentang hubungan pendekatan *realitas* di atas bahwa pendekatan *realitas* berfokus dalam tingkah laku individu yang bertanggung jawab dan menerima konsekuensinya dari tingkah lakunya sendiri dan memenuhi kebutuhan psikologis dalam kebutuhannya.

### **c. Tujuan Pendekatan *Realitas***

Tujuan umum dasar pendekatan *realitas* adalah membantu individu mencapai otonomi. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna

---

<sup>30</sup> *Ibid.*, hlm 265

<sup>31</sup> *Ibid.*,

mencapai tujuan mereka. Pendekatan *realitas* membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka.<sup>32</sup>

Menurut Corey dalam buku Namora Lumongga Lubis, tujuan pendekatan *realitas* adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangan emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar diri individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu). Kematangan emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.<sup>33</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan *realitas* di atas adalah membantu individu untuk mengetahui kematangan emosional dengan begitu individu dapat mengetahui langkah-langkah yang akan dilakukan sehingga dapat mencapai keberhasilannya.

#### **d. Ciri-Ciri Pendekatan *Realitas***

Di dalam pendekatan *realitas* terdapat ciri-ciri yang menjadi sebuah identitas dari pendekatan itu sendiri. Berikut ini akan diuraikan beberapa ciri-ciri pendekatan *realitas*:<sup>34</sup>

- 1) Pendekatan *realitas* menolak konsep tentang penyakit mental.
- 2) Pendekatan *realitas* berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap.

---

<sup>32</sup> *Ibid.*, hlm 269

<sup>33</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit.*, hlm 188

<sup>34</sup> Gerald Corey, *Op. Cit.*, hlm 265

- 3) Pendekatan *realitas* berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau.
- 4) Pendekatan *realitas* menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai.
- 5) Pendekatan *realitas* tidak menekankan traferensi.
- 6) Pendekatan *realitas* menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek ketidaksadaran.
- 7) Pendekatan *realitas* menghapus konsep pemberian hukuman.
- 8) Pendekatan *realitas* menekankan tanggung jawab pada diri individu.

Dari beberapa ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *realitas* menolak konsep penyakit mental, berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap, berfokus pada sekarang bukan pada masa lampau, mendekati pada pertimbangan nilai, menekankan transferensi, menekankan pada aspek-aspek kesadaran, menghapus hukuman, menekankan tanggung jawab. Pendekatan realitas sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.

#### **e. Fungsi dan Peran Konselor Dalam Pendekatan *Realitas***

Tugas dasar pendekatan *realitas* adalah melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.<sup>35</sup> Dan seorang konselor dalam pendekatan *realitas* bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya secara realistis. Untuk itulah dipergunakan

---

<sup>35</sup> Gerald Corey, *Op. Cit.*, hlm 270

keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat membuat klien menerima kenyataan.<sup>36</sup>

Menurut Glasser dalam buku Namora Lumongga Lubis, seorang konselor harus berfungsi sebagai gutu bagi kliennya. Konselor harus mengajarkan klien bahwa tujuan pendekatan *realitas* bukan hanya untuk mencapai kebahagiaan, akan tetapi mampu menerima tanggung jawab. Fungsi penting lain seorang konselor adalah memasang batas-batas baik dalam suasana terapi atau pendekatan *realitas* maupun dalam kehidupan klien.<sup>37</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat dipahami bahwa fungsi dan peran konselor dalam pendekatan *realitas* adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis. Pendekatan *realitas* berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan kunci kebahagiaan yaitu seperti menerima tanggung jawab.

#### **f. Teknik-teknik Pendekatan *Realitas***

Pendekatan *realitas* bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis atau pendekatan bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut :<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit.*, hlm 187

<sup>37</sup> *Ibid.*,

<sup>38</sup> Gerald Corey, *Op. Cit.*, hlm 276

- 1) Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
- 2) Menggunakan humor.
- 3) Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
- 4) Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
- 5) Bertindak dengan model dan guru.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi atau pendekatan.
- 7) Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.
- 8) Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani pendekatan *realitas*. Jadi pada praktiknya dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan terapi atau pendekatan yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.<sup>39</sup>

Adapun dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa teknik yang terdapat dalam pendekatan *realitas* menjadikan pendekatan ini berjalan dengan baik sesuai dengan tahapan yang telah dan membantu individu atau klien untuk menciptakan identitas keberhasilan.

---

<sup>39</sup> Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit.*, hlm 189

### **g. Tahap-tahap Pelaksanaan Pendekatan *Realitas***

Dalam menerapkan pelaksanaan pendekatan *realitas*, Wubbolding dalam Corey mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W= *wantsandneeds* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D= *directionanddoing* (arah dan tindakan), E= *selfevaluation* (evaluasi diri), dan P= *planning* (perencanaan). Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam pendekatan *realitas* harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan.

Oleh karena itu sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (*involment*).

Berikut ini bahasan mengenai tahapan-tahapan pendekatan *realitas* :<sup>40</sup>

#### 1. Pengembangan keterlibatan (*involment*)

Dalam tahapan ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

#### 2. Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahapan eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orangtua, guru, teman-teman sebaya,

---

<sup>40</sup> Siti Nur'aini, "*Peningkatan Self Esteem Pada Peserta Didik Melalui Konseling Realitas Kelas VIII C Di Smp Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*", Skripsi Bimbingan Konseling , (Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)

sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

Berikut ini beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk panduan mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan klien :

- a. Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan ?
  - b. Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa ?
  - c. Apa yang kamu lakukan seandainya kamu dapat hidup sebagaimana yang kamu inginkan ?
  - d. Apakah kamu benar-benar ingin mengubah hidupmu ?
  - e. Apa keinginan yang belum kamu penuhi dalam kehidupan ini ?
3. Eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan ini dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang.

Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini :



- 1) Apa yang kamu lakukan ?
- 2) Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan ?
- 3) Apa yang akan kamu lakukan besok ?

#### 4. Evaluasi diri (*self evalutaion*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yang efektif dalam memenuhi kebutuhan.

Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahapan ini :

- 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan ?
- 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan ?
- 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu ?
- 4) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan ?
- 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan ?
- 6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik ?
- 7) Apakah kamu menguji keinginanmu dan Apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain ?

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

#### 5. Rencana dan tindakkan (*planning*)

Tahap terakhir dalam perilaku realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMICCC, yaitu :

- 1) Sederhana (*simple*).
- 2) Dapat dicapai (*attainable*).
- 3) Dapat diukur (*measureable*).
- 4) Segera dilakukan (*immediate*).
- 5) Keterlibatan klien (*involved*).
- 6) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*)
- 7) Komitmen (*committed*).
- 8) Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*).

Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses pendekatan *realitas* sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

### **3. Perilaku Rendah Diri**

#### **a. Pengertian Rendah Diri**

Perilaku rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah pada diri sendiri. Individu yang menganggap diri sendiri terlalu rendah dikatakan rendah diri. Orang yang rendah diri berarti menganggap diri sendiri tidak mempunyai

kemampuan yang berarti. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.<sup>41</sup>

Menurut Adler dalam buku Sumadi Suryabrata, perilaku rendah diri adalah perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam bidang kehidupan. Perilaku rendah diri bukanlah suatu pertanda ketidaknormalan, melainkan justru merupakan pendorong bagi segala perbaikan dalam kehidupan manusia.<sup>42</sup> Dalam hal ini perilaku rendah diri juga disebut kurang berharga, tidak mampu dalam bidang kehidupan seperti ekonomi dan kebutuhan sehari-hari. Dan juga perilaku rendah diri bukan berarti ketidaknormalan, melainkan pendorong bagi individu yang memiliki perilaku rendah diri sehingga menjadikan individu memiliki keinginan dan semangat untuk berubah.

Perilaku rendah diri adalah pemikiran bahwa kita tak lebih baik dari pada orang lain, atau kita lebih rendah dari pada orang lain.<sup>43</sup> Perilaku rendah diri memiliki rasa malu, kebingungan, rendah hati yang berlebihan, kemasyhuran yang besar, kebutuhan yang berlebihan untuk pamer dan keinginan yang berlebih-lebihan untuk dipuji. Perilaku rendah diri yang timbul karena perasaan yang kurang berharga atau kurang mampu dalam bidang.<sup>44</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa rasa rendah diri adalah perasaan yang timbul oleh sifat-sifat negatif yang dimiliki

---

<sup>41</sup> Ahmad Dzikran, *Kuasai Dirimu: Panduan Membangun Mind-set dan Mental*, (Jakarta: Gemilang, 2020), hlm 41

<sup>42</sup> Drs. Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), hlm 187

<sup>43</sup> Ella Sofa, *Sembuh Dari Minder*, (Jakarta: PT Alex Komputindo, 2015), hlm 14

<sup>44</sup> Drs. Agus Sujanto, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hlm 74

seseorang sehingga mempersepsikan bahwa dirinya lebih rendah dibanding orang lain dan merasa kurang berharga yang timbul akibat ketidakmampuan psikologis dan sosial ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

#### **b. Ciri-ciri Perilaku Rendah Diri**

Menurut Saul McLeod dalam buku Darsono MS mengungkapkan sejumlah ciri yang biasa terdapat pada orang-orang dengan perasaan rendah diri, yaitu sebagai berikut .<sup>45</sup>

- a. Menarik diri, malu dan pendiam.
- b. Merasa tidak aman.
- c. Kebutuhan berprestasi yang kurang.
- d. Sikap negatif.
- e. Tidak bahagia.
- f. Canggung.
- g. Suka marah atau benci.
- h. Motivasi rendah.
- i. Tertekan.
- j. Suka bergantung pada orang lain atau bertipe pengikut.
- k. Citra diri yang buruk.
- l. Tak berani ambil resiko.
- m. Kurangnya percaya diri.
- n. Komunikasi yang buruk.
- o. Tindakan berlebihan (*acts out*).

---

<sup>45</sup> Darsono MS, *Kenapa Harus Rendah Diri*, (Surabaya: Liris, 2014), hlm 19

Menurut Chomariyah dalam buku *Hancurkan Virus Mindermu*, memberikan beberapa ciri-ciri mengenai perilaku rendah diri, yaitu:<sup>46</sup>

- a. Suka menyendiri.
- b. Terlalu berhati-hati ketika berhadapan dengan orang lain sehingga pergerakannya kelihatan kaku.
- c. Pegerakannya agak terbatas, seolah-olah dirinya memang mempunyai banyak kekurangan.
- d. Merasa curiga terhadap orang lain.
- e. Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan.
- f. Sering menolak jika diajak ke tempat-tempat yang ramai orang.
- g. Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah.
- h. Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik.

Dari berbagai pendapat di atas, penulis menggunakan ciri-ciri perilaku rendah diri yang diungkapkan sebagai indikator yang dimiliki individu tersebut yang mengalami perilaku rendah diri sehingga agar dapat memperoleh data klien yang mengalami perilaku rendah diri.

### **c. Faktor Penyebab Perilaku Rendah Diri**

Perilaku rendah diri tidak timbul dengan sendirinya, ada dua faktor yang dapat menyebabkan perilaku rendah diri, yaitu :<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Chomariyah, Nurul, *Hancurkan Virus Mindermu*, (Solo: Smart Media, 2008), hlm 27

<sup>47</sup> Ahmad Dzikran, *Op. Cit.*, hlm 42

1) Faktor internal (dari dalam diri sendiri)

Faktor internal yaitu penyebab yang berasal dari diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai suatu bidang studi, dan susah berkomunikasi.

2) Faktor eksternal (dari luar)

Faktor eksternal yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orangtua lemah (tidak mampu), orangtua dapat menimbulkan perilaku rendah diri.

Menurut Ella Sofa memiliki beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi rendah diri, yaitu :<sup>48</sup>

- a. Bentuk fisik tak memuaskan. Merasa malu dan tidak percaya diri karena merasa tidak cantik atau tidak tampan, merasa tubuh terlalu gemuk atau terlalu kurus, atau merasa malu karena muka memiliki jerawat.
- b. Sakit atau cacat pada tubuh. Munculnya perilaku rendah diri karena memiliki cacat tubuh sejak lahir atau karena kecelakaan.
- c. Lingkungan pergaulan tak mendukung. Merasa tidak dianggap oleh lingkungan pergaulan, merasa tidak terlalu dibutuhkan, pendapat tak pernah didengarkan, dan merasa terkucilkan.
- d. Kelas sosial dan ekonomi tak sama. Merasa tak pantas bergaul dengan teman-teman karena tidak berkecukupan seperti teman-teman yang lain.

---

<sup>48</sup> Ella Sofa, *Op. Cit.*, hlm 15

- e. Prestasi akademik kurang bagus. Tidak percaya diri dan menjadi pemalu karena prestasi akademik yang biasa-biasa saja, kurang bagus dibanding teman-temannya yang lain.
- f. Latar belakang dan masa lalu yang membuat trauma. Anak yang sering mendapatkan larangan dari orang tua, sering disalahkan, diremehkan, dijelek-jelekan di hadapan orang lain, atau kurang diperhatikan karena kesibukan orang tua, cenderung akan menjadi anak yang rendah diri.
- g. Masa lalu yang membuat trauma. Saat tampil di atas panggung dalam pertunjukan tari, tiba-tiba saja ia jatuh dan disorak penonton, karena kejadian itu rasa malunya tidak dapat dihilangkan sampai sekarang.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab perilaku rendah diri di antaranya adalah prestasi akademik yang kurang bagus, latar belakang yang kurang baik sehingga menjadikan individu tersebut trauma, perekonomian keluarganya tidak mencukupi, lingkungan keluarga yang berkecukupan sedangkan individu tersebut merasa tidak dihargai dan tidak diperhatikan.

#### **d. Dampak Perilaku Rendah Diri**

Perilaku rendah diri bila dibiarkan akan memiliki dampak yang buruk bagi remaja. Perilaku rendah diri biasanya mengalami kesulitan berprestasi di sekolah, terjebak kebiasaan diet yang tidak sehat, melakukan berbagai tindakan berisiko seperti mengonsumsi alkohol dan narkoba, seks tidak aman, tenggelam dalam depresi, dan nekad bunuh diri. Kalau sudah dewasa bisa jadi ia akan

mengalami kesulitan mendapatkan pekerjaan yang menjanjikan dan sulit mencapai karir yang bagus.<sup>49</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dampak perilaku rendah diri mengalami kesulitan berbicara sehingga sulit mendapatkan prestasi, permasalahan yang menumpuk sehingga individu mengalami depresi, stres, dan sulit mengambil keputusan.

---

<sup>49</sup> Darsono MS, *Op. Cit.*, hlm 3