BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. Pendekatan Realitas (*Reality Theraphy*)

a. Konsep dasar Pendekatan Realitas (*Reality Theraphy*)

Terapi Realitas dikembangkan pada tahun 1960-an oleh seorang psikiater sekaligus insinyur kimia terkemuka, William Glasser. Ia mengembangkan terapi realitas untuk membuktikan bahwa psikiatri konvensional yang selama ini ada, sebagian besar telah berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Bahkan Glasser juga menolak pandangan Sigmund Freud mengenai aliran psikoanalisisnya yang berdasarkan alam bawah sadar manusia, karena teorinya diangap kurang jelas.[18]

Sejak kemunculannya, terapi realitas telah mengalami berbagai perkembangan yang sangat pesat dan telah digunakan oleh banyak konselor. Ini semua tak lepas dari konsep yang ditawarkan oleh William Glasser yang sangat sederhana dan mudah dipraktikkan.

Ciri yang khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas atau kenyataan yang ada. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian-perhatian pada motif-motif bawah sadar seperti

[18] Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2011), Hal. 183.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

psikoanalisis. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.[19]

Dalam pendekatan realitas, seorang konselor harus bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Konselor juga berperan sebagai guru dan model bagi konseli.

Pendekatan realitas berpatokan pada ide sentral bahwa para individu bertanggung jawab atas tingkah laku mereka masing-masing. Ide inilah mendasari teori konseling yang ditemukan oleh William Glasser yang dikenal dengan istilah 3-R, yaitu:

1) Responsibility (tanggung jawab)

   Adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus merugikan orang lain.

2) Reality (kenyataan)

   Adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.

[19] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Hal. 263.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3) Right (kebenaran)

Merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan sesuatu melalui perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.[20]

b. Pandangan Tentang Manusia

Dalam terapi realitas, manusia dipandang sebagai individu yang mampu menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Yang berarti individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya, melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.[21]

Dinamika kepribadian manusia dalam terapi realitas ditentukan oleh dua kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis berupa makan, minum, seks dan lainnya. Sedangkan kebutuhan psikologis berupa kebutuhan psikis seperti dicintai, mencintai, mendapat rasa aman, penghargaan dan lainnya. Kedua kebutuhan dasar ini sudah terbentuk sejak masih anak-anak.[22]

---

[20] Andi Mappiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2011), Hal. 159.
[21] Namora Lumonnga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, Hal. 185.
[22] Namora Lumonnga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, Hal. 185.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Saat seseorang berhasil memenuhi kebutuhan psikologisnya, maka ia akan mengembangkan identitas keberhasilan (success identity) dalam dirinya, sebaliknya jika ia gagal dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya, maka ia akan mengembangkan identitas gagal (failure identity) dalam dirinya. Glasser percaya bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi. Jadi ketika seseorang mengalami masalah, hal tersebut diyakini Glasser disebabkan oleh satu faktor, yaitu terhambatnya seorang dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya.

Corey menyebutkan bahwa manusia tidaklah terlahir dengan kertas kosong yang selalu menunggu adanya motivasi dari luar, tetapi kita terlahir dengan lima kebutuhan secara genetis, yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan kekuasaan, kebutuhan akan kebebasan, kebutuhan akan kesenangan, dan kebutuhan akan bertahan hidup.

Berikut adalah penjelasan mengenai 5 kebutuhan dasar dalam terapi realitas:

1) Cinta (Belonging/ Love)

Sebagai manusia, kita perlu cinta dan dicintai. Kita perlu rasa memiliki dan dimiliki. Kita harus percaya bahwa kita diterima oleh orang lain apa adanya kita dan penerimaan ini tanpa syarat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Kekuasaan (Power)

Merupakan kebutuhan khusus manusia. Kebutuhan akan kekuasaan meliputi keinginan untuk berprestasi, merasa berharga, kesuksesan dan mendapatkan pengakuan.

3) Kesenangan (Fun)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Kebutuhan ini muncul sejak dini kemudian terus berkembang hingga dewasa. Kebutuhan yang diinginkan pada setiap level usia. Misalnya bertamasya untuk sekedar menghilangkan kepenatan hidup, bersantai dan sebagainya.

4) Kebebasan (Freedom)

Kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya dalam membuat pilihan dan memutuskannya.

5) Kelangsungan Hidup (survival)

Kebutuhan untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Pada hakekatnya semua individu senantiasa memandang kedepan dan berusaha untuk selalu menjaga hidupnya dengan cara yang menyebabkan kelanggengan (misal exercise & makan makanan yang sehat).[23]

[23] Bernardus Widodo, *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02, (Juli, 2010), Hal. 95.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Ciri-ciri Terapi Realitas

Corey menyebutkan bahwa ada 7 ciri-ciri dari terapi realitas, yaitu sebagai berikut :

1) Menolak konsep tentang penyakit mental
2) Berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau

   Karena masa lalu seseorang itu merupakan takdir yang tidak akan bisa diubah, maka yang bisa dilakukan hanyalah mengubah saat sekarang dan masa yang akan datang. Sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.
3) Menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai

   Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Jika para klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri, maka ada kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif, semata-mata karena menetapkan bahwa alternatif-alternatif bisa lebih baik daripada gaya mereka sekarang yang tidak realitas.
4) Tidak menekankan transferensi

   Terapi realitas tidak memandang konseptradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pribadi. Terapi ini juga mengimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran sebagai ayah maupun ibu klien.

5) Menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan ketidaksadaran

Terapi ini menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya. Terapi ini memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar.

6) Menghapus konsep pemberian hukuman

Glasser menganggap bahwa pemberian hukuman untuk kepentingan mengubah tingkah laku yang tidak efektif dalam diri klien hanya akan mengakibatkan menguatnya identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.

7) Menekankan tanggung jawab

Menurut Glasser orang yang bertanggung jawab yaitu orang yang memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi atau menghalangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.[24]

[24] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal. 265-269.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Tujuan Terapi Realitas

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, tujuan terapi realitas adalah membantu manusia mencapai identitas keberhasilan (success identity) dan otonomi, yaitu merupakan kematangan emosional yang diperlukan individu dalam mendukung diirinya sendiri dengan cara bertanggung jawab dengan tingkah lakunya sendiri.

Adapun tujuan-tujuan lain dari terapi realitas adalah sebagai berikut:

1) Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2) Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada.
3) Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.[25]

e. Peran dan fungsi terapis

Fungsi konselor realitas adalah sebagai guru pembimbing untuk kliennya, dan sebagai role model yang baik. Terapis realitas harus menekankan bahwa yang dicari dalam terapi ini bukanlah hanya semata-mata kebahagiaan saja, tetapi juga mampu menerima tanggung jawab. Oleh karena itu, terapis realitas diharapkan memberikan pujian saat klien

[25] Namora Lumonnga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Hal. 188-189.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

bertindak secara bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuannya saat klien bertindak tidak tanggung jawab.

Peran terapis realitas yang lainnya dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan.
2) Memasang batas-batas terapeutik (berkaitan dengan terapi).
3) Terapis realitas harus aktif, mendidik, membimbing, mendorong dan menantang klien untuk dapat bertanggung jawab pada tingkah lakunya. Dan membuat klien dapat menilai tingkah lakunya secara realistis.[26]

f. Teknik-teknik Terapi Realitas

Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan dan potensi klien yang berhubungan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapi dapat menggunakan beberapa teknik:

1) Melibatkan diri
2) Menggunakan humor
3) Mengonfrontasikan klien dan menolak dalil apapun
4) Membantu klien dalam merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan
5) Bertindak sebagai model dan guru

[26] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Hal. 274-277.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi

7) Menggunakan "terapi kejutan verbal" atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah laku yang tidak realistis.[27]

g. Tahap-tahap Konseling

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu pencintaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli.

1) Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (*Be Friend*)

Konselor mengawali pertemuan dengan otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat, bersahabat, dan dapat dipercaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif.

Menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku *Attending.* Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tanpa

[27] Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Hal. 277.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dibuat-buat), duduk dengan sikap terbuka (agak maju ke depan dan tidak bersandar), poros tubuh (agak condong dan diarahkan ke konseli), melakukan respon refleksi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respons parafrase.

2) Fokus pada Perilaku Sekarang

Setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yamg akan dilakukan sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut.

Pada tahap ini konselor juga perlu mengatakan kepada konseli apa yang dapat dilakukan konselor, yang diinginkan konselor dari konseli, dan bagaimana konselor melihat situasi tersebut, kemudian membuat komitmen untuk konseling.

3) Mengeksplorasi Total Behavior Konseli

Menanyakan apa yang dilakukan konseli (*doing*), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (*doing*), bukan pada perasaannya. Misal, konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

konseling realita, yang harus diatasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

4) Konseli Menilai Diri Sendiri atau Melakukan Evaluasi

Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan pada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Pada tahap ini, respon-respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahannya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya.

5) Merencanakan Tindakan yang Bertanggung Jawab

Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya., dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan kongkret. Hal-hal apa yang akan dilakukan konseli untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Membuat Komitmen

Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

7) Tindak Lanjut

Merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.[28]

Praktik atau metode terapi realitas dilihat sebagai dua strategi utama tetapi saling berhubungan. Pertama, membangun adanya hubungan antara konselor dan konseli yang saling percaya, dan yang kedua, prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkum oleh Robert Wubbolding sebagai sistem WDEP. Sistem WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang duajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tapi huruf WDEP melambangkan sekelompok gagasan.[29]

Berikut adalah penjelasan tentang teknik WDEP yang terdapat dalam terapi realitas :

Teknik WDEP yang merupakan akronim dari W =wants or needs; D = doing and direction; E = evaluation or self-evaluation; dan P = planning.[30]

---

[28] Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling,* (Jakarta: PT INDEKS Permata, 2011), hal. 243-252.
[29] Stephen Palomer (Ed.), Konseling Dan Psikoterapi, Hal. 533-534.
[30] Nurul Rizqa Fauziah, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 2 Mojosari,* Jurnal BK Unesa, Volume 3 No. 1 Tahun 2013, Hal. 404.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1. Wants/ keinginan

Kegiatan untuk menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Menolong konseli untuk merumuskan dan menemukan apa yang diinginkan dan diharapkan konseli, termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karir, kehidupan spiritual dan lain-lain.[31]

2. Direction/ doing/ arahan

"Apa yang anda lakukan?" dan "Kearah mana perilaku anda membawa anda?". Di awal konseling pentinguntuk mendiskusikan dengan konseli secara keseluruhan arah dari kehidupan mereka. Eksplorasi ini adalah awal untuk evaluasi berikutnya apakah itu adalah arah yang diinginkan. Konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli. Cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (doing),bukan pada perasaannya.[32]

3. Evaluation/ penilaian

Kegiatan membantu konseli untuk mengevaluasi diri. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Terapis realitas kemudian mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti contohnya Apakah yang anda lakukan agar

[31] Sofwan Adiputra, *Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Undeachiever*, Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Volume 2 No.1 (Januari, 2016), Hal. 36.
[32] Bernardus Widodo, Keefektifan *Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02, (Juli, 2010), Hal. 101.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat membuat anda semakin dekat dengan orang-orang yang anda butuhkan?, Apakah yang anda inginkan realistis atau dapat dicapai?, Apa lagi yang dapat anda lakukan?.

Pertanyaan diatas dan masih banyak pertanyaan evaluasi diri lainnya merupakan batu pertama sistem WDEP. Semua itu perlu ditanyakan dengan empati, kepedulian, dan perhatian positif pada klien.[33]

4. Planning/ perencanaan

Kegiatan menolong konseli untuk membuat rencana tindakan. Rencana menekankan tindakan yang akan diambil, bukan tingkah laku yang akan dihapuskan. Rencana juga dikendalikan oleh konseli dan terkadang dituangkan dalam bentuk kontrak tertulis yang menyebutkan alternatif-alternatif yang dapat dipertanggung jawabkan. Konseli kemudian diminta untuk berkomitmen terhadap rencana tindakan tersebut.[34]

Penggunaan teknik WDEP ini bertujuan untuk membantu konseli agar memiliki kontrol yang lebih besar terhadap kehidupannya sendiri dan mampu membuat pilihan yang lebih baik nantinya.

Melalui penggunaan teknik WDEP ini, konselor mengajak konseli untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kontrol diri dengan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri dengan mengeksplorasi dan menilai

[33] Stephen Palomer (Ed.), *Konseling Dan Psikoterapi*, Hal. 536.
[34] Sofwan Adiputra, *Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Undeachiever*, Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung, Volume 2 No.1 (Januari, 2016), Hal. 36.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perilaku-perilaku konseli khususnya perilaku yang kurang bertanggung jawab yang mengakibatkan kontrol dirinya rendah terhadap perilaku menyimpang.

Setelah mengetahui dan menilai perilakunya, konseli bersama dengan konselor membuat perencanaan untuk perilaku kedepannya yang lebih bertanggung jawab, dimana didalamnya terdapat komitmen antara konselor dengan konseli. Dengan adanya komitmen tersebut konseli dituntut untuk bertanggung jawab terhadap rencana yang telah dibuatnya.[35]

2. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Jika dipandang dari definisi emosional, pengertian agresi adalah hasil dari proses kemarahan yang memuncak. Sedangkan dari definisi motivasional perbuatan agresif adalah perbuatan agresif adalah perbuatan yang yang bertujuan untuk menyakiti orang lain.[36]

Agresif menurut Baron adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan tujuan melukai atau mencelakakan individu lain.[37] Agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustasi. Menurut Berkowitz, agresi (aggresion) manusia yaitu siksaan yang diarahkan secara sengaja dan berbagai bentuk kekerasan terhadap orang lain.[38] Menurut Aronson agresi adalah tingkah laku yang dijalankan oleh individu dengan maksud melukai atau mencelakakan individu lain

[35] Ali Masrohan, *Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Rogojampi Banyuwangi*, Jurnal mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNESA Vol 4, No 3, (2014), Hal 4.
[36] Willis Sofyan, *Remaja dan Masalahnya*, (Bandung: Alfabeta, 2010), hal. 121.
[37] E. Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung: PT. Eresco, 1998), hal. 5.
[38] Donny, Robert A. Baron. *Psikologi Social*, (Jakarta: Erlangga Jilid II, 2002), hal. 137.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan atau tanpa tujuan tertentu. Murray dan Fine mendefinisikan agresi sebagai tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek- objek.[39]

Berbagai perumusan tentang pengertian perilaku agresif yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah suatu bentuk tingkah laku pelampiasan dari perasaan frustasi untuk mengatasi perlawanan dengan kuat atau mengkuhum orang lain, yang ditujukan untuk melukai pihak lain secara fisik maupun psikologis pada orang lain yang dapat dilakukan secara verbal maupun non verbal.

Agresi secara verbal meliputi kekerasan yang dilakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, berkelahi, dan lain sebagainya. Sedangkan agresi secara non verbal adalah penggunaan kata-kata kasar tidak sopan, mengejek, menfitnah, dan berkata- kata kotor.

b. Ciri-ciri Perilaku Agresif

Menurut Anantasari, pada dasarnya perilaku agresif pada manusia adalah tindakan yang bersifat kekerasan, yang dilakukan oleh manusia terhadap sesamanya. Dalam agresif terkandung maksud untuk membahayakan atau mencederai orang lain. Perilaku agresif juga dapat disebut sikap bermusuhan yang ada dalam diri manusia. Perilaku agresif diindikasikan antara lain oleh tindakan untuk menyakiti, merusak, baik

[39] E. Koeswara, *Agresi Manusia*, (Bandung: PT. Eresco, 1998), hal. 5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara fisik, psikis maupun sosial. Sasaran orang yang berperilaku agresif tidak hanya ditujukan kepada orang, tetapi juga kepada benda-benda yang ada dihadapannya yang memberi peluang bagi dirinya untuk merusak. Perilaku menyerang, memukul, mencubit, berkata kasar dan kotor yang ditunjukan oleh anak dapat dikategorikan sebagai perilaku agresif.

Lebih lanjut dikemukakan gejala-gejala perilaku agresif, yaitu sebagai berikut:

1) Selalu membenarkan diri sendiri
2) Mau berkuasa dalam setiap situasi
3) Mau memiliki segalanya
4) Bersikap senang mengganggu orang lain
5) Menggertak, baik dengan ucapan atau perbuatan
6) Menunjukkan sikap pemusuhan secara terbuka
7) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
8) Keras kepala
9) Bersikap balas dendam
10) Memperkosa hak orang lain
11) Bertindak serampangan (impulsif)
12) Marah secara sadis.[40]

[40] Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Rosda, 2005), hal. 220.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Jenis-jenis Perilaku Agresif

Para ahli psikologi membedakan perilaku agresif merupakan batasannya sendiri-sendiri. Menurut Bartol, jenis agresif digolongkan menjadi dua, yaitu agresif permusuhan dan agresif instrumental:

1) Agresif permusuhan (Hostile aggression), semata-mata dilakukan dengan maksud menyakiti orang lain atau sebagai ungkapan kemarahan dan ditandai dengan emosi yang tinggi.
2) Agresif instrumental (instrumental aggression) yang pada umumnya tidak disertai emosi. Perilaku agresif hanya merupakan sarana untuk mencapai tujuan lain selain penderitaan korbannya. Agresif instrumental mencakup perkelahian untuk membela diri, penyerangan terhadap seseorang ketika terjadi perampokan, perkelahian untuk membuktikan kekuasaan atau dominasi seseorang.[41]

d. Penyebab Perilaku Agresif

Sylvia Rimm menyebutkan beberapa penyebab munculnya perilaku agresif.[42] Antara lain:

1) Korban kekerasan

Sebagian anak-anak yang terlalu agresig pernah menjadi korban perilaku agresif. Orang tua, saudara, teman, atau pengasuh yang melakukan tindakan kekerasan bisa membuat anak meniru perbuatan tersebut. Anak yang menjadi korban kemudian menjadikan anak lain sebagai korbannya.

[41] Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Social Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 169.
[42] Siyvia Rimm, *Mendidik dan Menerapkan Disiplin pada Anak Prasekolah*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2003), hal. 156.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2) Terlalu dimanjakan

Anak yang terlalu dimanjakan juga bisa menjadi agresif baik secara verbal maupun fisik terhadap anak lain karena mereka berkuasa dan tidak mau berbagi atau tidak bisa menerima jika keinginannya tidak segera terpenuhi. Mereka bahkan bisa berbuat kasar terhadap orang tua dan saudaranya.

3) Televisi dan video game

Perilaku agresif yang dicintihkan ditelevisi dapat mendorong anak menjadi agresif pula. Kadang-kadang acara anak-anak mengandung tindak kekerasa seperti acara orang dewasa. Bahkan film kartun pun memberi contoh perilaku agresif. Video game juga sering kali mengajarkan kekerasan dan tidak sesuai untuk anak.

4) Sabotase antar orang tua

Sumber perilaku agresif yang juga penting adalah sikap orang tua yang tidak merupakan satu tim. Jika salah satu oran tua memihak kepada anak yang menentang orang tua lainnya, ini akan membangkitkan sikap manipulative dan agresif pada anak karena menjadi lebih berkuasa dari orang tua yang ditentangnya itu. Mereka pun belajar untuk tidak menghargai orang tua karena orang tua yang satu tidak menghargai orang lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5) Kemarahan

Perilaku agresif bisa timbul akibat kemarahan dari dalam diri anak yang muncul karena ada sesuatu yang tidak beres dan tidak dapat dipahami oleh si anak itu sendiri. Misalnya anak adopsi, sikap traumatis dan lain sebagainya.

6) Penyakit dan alergi

Ketegangan dan rasa frustasi yang timbul akibat penyakit, alergi atau kelemahan yang tidak disadari orang tua bisa membuat anak bersikap agresif. Alergi terhadap makanan utama seperti susu gandum bisa menjadi penyebabnya. Kelemahan pendengaaran, pandangan atau intelektual yang tidak dapat diungkapkan anak kepada orang tua juga bisa menimbulkan kemarahan atau perilaku agresif.

7) Frustasi

Frustasi adalah situasi dimana individu terhampar atau gagal daam usaha mencapai tujuan tertentu yang diinginkannya atau mengalami hambatan untuk bebas dalam rangka mencapai tujuan. Frustasi merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, dan frustasi dapat menyebabkan agresi sebagian besar karena adanya fakta tersebut. Dengan kata lain, frustasi kadang-kadang menghasilkan agresi karena adanya hubungan mendasar antara efek negatif (perasaan tidak menyenangkan). Misalnya, jika seorang individu mempercayai bahwa dia layak memperoleh kenaikan gaji

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang besar kemudian menerima jumlah yang jauh lebih dari sedikit tanpa penjelasan mengapa ini terjadi, ia menyimpulkan bahwa ia diperlakukan dengan sangat tidak adil bahwa hak-haknya yang sah telah diabaikan. Hasilnya, ia dapat memiliki pikiran-pikiran yang hostile, mengalami kemarahan yang intens, dan mencari cara untuk membalas dendam terhadap sumber yang dipersepsikan sebagai penyebab frustasi tersebut (bos atau perusahaan).[43]

3. Perceraian

a. Pengertian Perceraian

Kata *Cerai* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu pisah, putus hubungan sebagai suami istri, talak. Kemudian kata *perceraian* adalah perpisahan, perihal bercerai (antara suami istri), perpecahan. Adapun kata *bercerai* berarti tidak bercampur (berhubungan, bersatu) lagi, berhenti dalam hubungan (suami istri).[44]

Perkataan talak dalam istilah figih mempunyai dua arti, yaitu ari umum dan khusus. Talak menurut arti umum ialah segala macam bentuk perceraian baik yang dijatuhkan oleh suami, atau yang ditetapkan oleh hakim, maupun perceraian yang jatuh dengan sendirinya atau perceraian karena meninggalnya salah seorang dari suami atau isteri. Talak dalam arti khusus ialah percerian yang dijatuhkan oleh pihak suami.[45]

---

[43] Robert A. Baron dan Donn Byrne, *Psikologi Social Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hal. 144.
[44] Tim penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), hal. 185.
[45] Ny. Soemiyati. *Hukum perkawinan islam dan Undang-undang perkawinan*, (Yokyakarta: Liberty, 2007), hal.103.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Istilah Perceraian adalah putusnya ikatan lahir batin antara suami dan istri yang mengakibatkan berakhirnya hubungan keluarga (rumah tangga) antara suami istri tersebut, terdapat dalam pasal 38 Undang-Undang No. 1 Tahun 1974.

Bahwa talak (talak, atau Perceraian) hukumnya mubah (dibolehkan). Meskipun demikian, prceraian adalah hal yang paling dibenci oleh Allah SWT. Selain itu, perceraian dianggap mubah selama tidak disertai dengan gangguan yang bertumpuh atas kebatinan. Padahal jika seorang suami menceraikan isterinya, maka dengan itu telah menimpakan gangguan padanya. Sedangkan gangguan yang terhadap orang lain tidak dibenarkan kecuali dengan adanya tidak kejahatan dari orang itu atau keterpaksaaan yang diakibatkan olehnya, Allah SWT Berfirman: (QS. Al-Nisa 34).

b. Alasan-alasan Perceraian

Perceraian harus disertai dengan alasan-alasan hukum sebagaimana ditentukan dalam pasal 19 PP No.09 Tahun 1975, yaitu:

1) Salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi, dan lain sebagainya yang sukar disembuhkan.
2) Salah satu pihak meninggalkan pihak lain selama 2 tahun berturut-turut tanpa izin pihak lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar kemampuannya.
3) Dalam satu pihak mendapat hukuman penjarah 5 tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4) Salah pihak melakukan kekejaman penganiyayan berat yang membahayakan pihak yang lain.
5) Salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit dengan akibat tidak dapat menjalankan kewajibannya sebai suami atau isteri.
6) Antara suami dan isteri terus menerus menjadi perselisihan dan pertengkaran dan tidak ada harapan akan hidup rukun lagi dalam rumah tangga.
7) Suami melanggar talak.
8) Peralihan agama atau murtad yang menyebabkan terjadinya ketidakrukunan dalam rumah tangga.[46]

Dalam penelitian ini kasus perceraian yang dialami oleh orang tua konseli (wawan) terjadi karena kurang adanya keharmonisan dalam keluarga atau mungkin permasalahan yang terus-menerus tiada akhir. Perceraian terjadi bukan karena talak melainkan ibu dari konseli sendiri yang meminta untuk diceraikan, karena ibu konseli (wawan) pergi dan menghilang begitu saja. Ibu meninggalkan mereka (suami dan anak) tanpa alasan yang pasti dan sampai sekarang belum ada kabar tentang ibu konseli.

B. Penelitian terdahulu yang relevan

1. Penerapan Konseling Realitas Melalui Prosedur WDEP Untuk Mengatasi Rendahnya Penerimaan Diri Fisik Pada Siswa Kelas X SMAN 1 Mejobo Kudus.

[46] Moh Idris Ramulyo, *Hukum Perkawinan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), hal. 152.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Oleh : Wiewiek Ardy Wijayanti

Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah / UIN Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2015

Perbedaan dan Persamaan

Jadi Perbedaan yang terdapat dalam penelitian dari saudari Wiewiek ini adalah ia meneliti tentang cara mengatasi rendahnya penerimaan diri fisik siswa, bukan tentang perilaku agresif pada seorang remaja serta jenis penelitiannya adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif. Namun letak persamaan yang ada dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan konseling realitas dengan menggunakan teknik WDEP.

2. Terapi realitas untuk membantu penyesuaian diri santri madrasah diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdawesari Grati Pasuruan.

Oleh : Nikmatul Khabibah

Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah / UIN Sunan Ampel Surabaya

Tahun : 2017

Perbedaan dan Persamaan

Jadi Perbedaan yang terdapat dalam penelitian saudari Nikmatul Khabibah ini adalah ia meneliti tentang penyesuaian diri santri madrasah diniyah, bukan tentang perilaku agresif pada seorang remaja. Letak persamaan yang ada dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan konseling realitas dengan teknik WDEP.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bimbingan konseling islam dengan teknik modelling melalui sikap peduli dalam menangani perilaku agresif anak di desa ketengan tanggulangin sidoarjo.

   Oleh : Yuli Agustin

   Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah / UIN Sunan Ampel Surabaya

   Tahun : 2015

   Perbedaan dan Persamaan

   Jadi perbedaan dalam penelitian saudari yuli agustin adalah terletak pada pendekatan dan teknik yang digunakan, sedangkan kami disini memakai pendekatan realitas dengan teknik WDEP. Letak Persamaan yang ada pada penelitian kami ini adalah sama-sama mengatasi tentang perilaku agresif.

4. Pola asuh yang salah dalam menciptakan agresivitas anak dan penanganannya melalui konseling keluarga.

   Oleh : Noor Dewi Marwanty

   Jurusan : BKI/ Fakultas Dakwah / UIN Sunan Ampel Surabaya

   Tahun : 2016

   Perbedaan dan Persamaan

   Jadi perbedaan dalam penelitian saudari noor dewi marwanty adalah terletak pada pendekatan dan teknik yang digunakan, karena ia menggunakan pendekatan konseling keluarga dan sedangkan kami disini memakai pendekatan konseling realitas dengan teknik WDEP. Letak Persamaan yang ada pada penelitian kami ini adalah sama-sama mengatasi tentang perilaku agresif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id