

**TERAPI REALITAS UNTUK MENGENDALIKAN *SELF CONTROL*  
PADA SEORANG REMAJA YANG MELAKUKAN *BULLYING* DI  
DESA BENDET KECAMATAN DIWEK KABUPATEN JOMBANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Bimbingan dan Konseling Islam (S.Sos)



Oleh :

**Amamiyatul Amali**  
**B93215096**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2019**

**PERNYATAAN  
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya;

Nama : Amamiyatul Amali

NIM : B93215096

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl. Deyah no.03, kelurahan Bukit Sofa, kecamatan Siantar Sitalasari,  
kota Pematang Siantar, provinsi Sumatera Utara

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

- 1) Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
- 2) Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
- 3) Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 5 Maret 2019

Yang menyatakan



Amamiyatul Amali

**NIM : B93215096**

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI**

Nama : Amamiyatul Amali  
NIM : B93215096  
Judul : Terapi Realitas Untuk Mengendalikan *Self Control* Pada  
Seorang Remaja Yang Melakukan *Bullying* Di Desa Bendel  
Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang

Skrripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 2 April 2019

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing,



**Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag.**  
**NIP 196803091991631001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Skripsi yang telah disusun oleh Amamiyatul Amali ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi.

Surabaya, 5 April 2019

Mengesahkan,

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

  
Dekan,  
  
Dr. H. Abd. Halim, M.Ag  
196307251991031003

Penguji I,

  
Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag.  
NIP 19680309199103100

Penguji II,

  
Dr. H. Abd. Syukur, M.Ag  
NIP 196607042003021001

Penguji III,

  
Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd.  
NIP 197311212005011002

Penguji IV,

  
Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.  
NIP 196303031992032002



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax 031-6413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang beranda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Amamiyatul Amali  
NIM : B93216096  
Fakultas/Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
E-mail address : amamiya.amali5365@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Terapi Realitas Untuk Mengendalikan Self Control Pada  
Seorang Remaja yang Melakukan Bullying di Desa Bendet  
Kecamatan Durek Kabupaten Jombang

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengukir-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/tempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 April 2019

Penulis  
  
(AMAMIYATUL AMALI)  
nama terang dan tanda tangan















Namun dalam perjalanan seorang remaja menuju dewasa awal tidaklah mudah bagi setiap remaja. Karena dalam setiap fase perkembangan seseorang, terdapat tugas-tugas perkembangan yang terkait didalamnya sebagai tolak ukur keberhasilan seseorang melewati masa-masa pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Dalam masa remaja, beberapa contoh tugas perkembangan yang harus dilakukan adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan, mencapai kemandirian secara emosional dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Namun, tidak semua remaja berhasil dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan tersebut, dan pada akhirnya banyak permasalahan yang muncul dalam kehidupan para remaja tersebut.

Bandura berpendapat bahwa masa remaja menjadi suatu masa pertentangan dan “pemberontakan” karena terlalu menitik beratkan ungkapan-ungkapan bebas dan ringan dari ketidak patuhan seperti misalnya model gunting rambut dan pakaian yang nyentrik. Bacaan, film dan penerangan massa lainnya sering menggambarkan para remaja sebagai kelompok yang tidak bertanggung jawab, memberontak, melawan dan perilaku mereka sering dinilai secara umum dengan kemungkinan berakibat sensasional. Sikap dan pandangan yang negatif terhadap remaja tidak menunjang pemunculan sifat-sifat lebih baik, lebih dewasa dalam masa peralihan ini. Menyadari banyaknya tuntutan dan harapan lingkungan terhadap remaja, Spanger mengemukakan bahwa pada masa remaja ini



terjadi dikarenakan adanya ketidaksiapan anak laki-laki dan perempuan dalam menerima kondisi baru tersebut.<sup>10</sup>

Untuk sebagian remaja yang mengalami ketidaksiapan perubahan itu, terutama yang sudah terbiasa akan tumbuh rasa tidak puas pada diri sendiri akan senantiasa memunculkan sikap-sikap yang buruk yang dapat memicu terjadinya perilaku yang menyimpang dalam kehidupan mereka. Maksud dari perilaku menyimpang di atas adalah perilaku yang tidak sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan atau kepatutan, baik dalam sudut pandang kemanusiaan (agama) secara individu maupun pembenarannya sebagai bagian daripada makhluk sosial.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, perilaku menyimpang diartikan sebagai tingkah laku, perbuatan, atau tanggapan seseorang terhadap lingkungan yang bertentangan dengan norma-norma dan hukum yang ada di dalam masyarakat.<sup>11</sup> Norma adalah kaidah, aturan pokok, ukuran, kadar atau patokan yang diterima secara utuh oleh masyarakat guna mengatur kehidupan dan tingkah laku sehari-hari, agar hidup ini terasa aman dan menyenangkan.<sup>12</sup>

Lemahnya pengendalian diri atau kontrol diri juga menjadi salah satu faktor dalam munculnya perilaku yang keliru atau menyimpang selain pengaruh biologis dan lingkungan. Karena pada dasarnya, kontrol diri adalah suatu kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat

---

<sup>10</sup>Panut Panuju dan Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogya, 1999), hal. 20.

<sup>11</sup>Tim Prima Pena, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Gita Media Press.

<sup>12</sup>Kartini Kartono, *Patologi Sosial Jilid I*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1981), hal.







Melihat fenomena saat ini, perilaku *bullying* seolah-olah sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan anak-anak di zaman yang penuh persaingan ini. Kiranya perlu dipikirkan mengenai resiko yang dihadapi anak dan selanjutnya dapat dicarikan jalan keluar untuk memutus rantai kekerasan yang saling berkelanjutan tanpa habis-habisnya. Tentunya berbagai pihak bertanggungjawab atas kelangsungan hidup anak-anak, karena anak juga memiliki hak yang harus dipenuhi oleh negara, orang tua, guru, dan masyarakat. Diperlukan komitmen bersama dan langkah nyata untuk menghilangkan perilaku *bullying*.

Untuk itu, peran pendidik seperti seorang guru dan konselor sangatlah penting dalam mengontrol serta mengendalikan perilaku *bullying* di sekolah. Supaya remaja bisa menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, dan bisa melewati tahap perkembangan remaja ini dengan baik, untuk menuju tahap perkembangan berikutnya. Maka dalam hal ini, peneliti mengadakan penelitian kepada seorang remaja di desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang. Dimana remaja tersebut berjenis kelamin laki-laki yang bernama Hisyam dan berumur 14 tahun yang saat ini sedang duduk di kelas VIII Madrasah Tsanawiyah. Hisyam tinggal di Asrama yang disediakan oleh sekolah yang tidak jauh dari wilayah rumah dan sekolahannya.

Hisyam yaitu seorang remaja yang dihasilkan dari keluarga yang berantakan. Karena hisyam terlahir sebagai anak diluar pernikahan sedangkan sampai sekarang ayahnya tidak pernah mengakui dan menginginkan



salah satu guru yang bisa dibilang perhatian padanya. Sampai sekarang Hisyam tinggal disitu bersama 5 orang temannya.

Dari peristiwa itulah ketidak terimaan perlakuan ayah kepadanya dilampiaskan ke orang lain yang berada disekitarnya yang dianggapnya lemah. Yang bertujuan supaya ingin diperhatikan oleh orang lain di sekelilingnya, karena semenjak kepergian ibunya dia merasa benar-benar sudah tidak mempunyai tempat untuk berlindung dan mencurahkan isi hatinya. Ayah yang menjadi satu-satunya harapan dia untuk berlindung, akan tetapi perlakuan ayahnya sangat bertolak belakang dari bayangan dia ayahnya tidak pernah menganggapnya sebagai anak dan tidak pernah sama sekali menyentuhnya apalagi menyayangnya. Ayahnya ketika melihat Hisyam sama halnya membuka aib dirinya yang kelim. Disini sebenarnya Hisyam kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari ayahnya.

Akhirnya menjadikan Hisyam sebagai remaja yang tidak memiliki kontrol dalam dirinya. Dia seringkali melakukan hal-hal yang semena-mena terhadap semua orang tua itu temannya, adik kelas maupun kakak kelasnya dia tidak peduli dengan siapapun, karena disitu dia merasa menjadi anak orang kaya yang bisa melakukan hal semaunya. Kepada orang yang lebih tua pun dia tidak takut ketika dipanggil. Memang untuk penyebab awal yaitu dari seorang ayah yang tidak mengakuinya dan tidak mau memberikan kasih sayang sama sekali kepada klien. Akan tetapi peneliti merasa kesulitan jika harus mendekati ayah klien, supaya bisa menerima Hisyam sebagai anaknya. Karena dari ayah klien sendiri termasuk salah satu tokoh masyarakat













dalam jangka pendek, meskipun tidak terbatas pada itu saja. Terapi realitas merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri sebagai manusia dalam hubungannya dengan orang lain dan dunia luarnya. Setiap orang mengembangkan gambaran identitasnya (*identity image*) berdasarkan atas pemenuhan kebutuhan psikologinya.<sup>24</sup>

Terapi realitas berlandaskan asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing individu memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri.<sup>25</sup> Tujuan umum terapi realitas adalah untuk membantu seseorang mencapai otonomi, yaitu kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal.

Kemampuan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistik guna mencapai tujuan-tujuan tersebut.<sup>26</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tahapan WDEP yang terdapat di dalam terapi realitas untuk mengendalikan kontrol diri seorang remaja yang sering melakukan *bullying* di lingkungannya.

---

<sup>24</sup> Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal. 39.

<sup>25</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, hal 265.

<sup>26</sup> Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), hal.



























Tujuan Sistematika Pembahasan turut serta ditulis dalam proposal ini adalah semata-mata untuk mempermudah pembaca agar lebih cepat mengetahui tentang gambaran penulisan proposal penelitian ini. Adapun sistematika pembahasan penelitian mendatang adalah sebagai berikut:

BAB I : Menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian (pendekatan dan jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, keabsahan data), sistematika pembahasan.

BAB II : Menjelaskan tentang tinjauan pustaka yang meliputi: terapi Realitas (pengertian terapi realitas, konsep dasar terapi realitas, pandangan tentang manusia, tujuan terapi realitas, ciri-ciri terapi realitas, peran dan fungsi terapis, teknik-teknik terapi realitas, tahapan konseling terapi realitas). Selanjutnya membahas tentang *Self Control* (pengertian *self control*, aspek *self control*, jenis dan ciri-ciri *self control*, faktor-faktor *self control*, teknik mengontrol perilaku). Dan selanjutnya yang terakhir membahas tentang remaja dan bullying (pengertian remaja, tugas-tugas perkembangan remaja, aspek-aspek perkembangan remaja, ciri-ciri masa remaja, kebutuhan-kebutuhan remaja), dan (pengertian *bullying*, karakteristik *bullying*, bentuk-bentuk *bullying*, faktor-faktor penyebab *bullying*, pelaku *bullying*, Locus *bullying*). Serta kajian teoritik dan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III : Penyajian data yang menjelaskan tentang deskripsi umum objek penelitian meliputi (deskripsi lokasi, deskripsi konselor, deskripsi klien, perilaku *bullying* klien). Selanjutnya menjelaskan tentang deskripsi pelaksanaan penelitian meliputi (deskripsi proses mengendalikan *self control* pada seorang remaja yang melakukan *bullying* di desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang dengan menggunakan terapi realitas dan deskripsi hasil menumbuhkan *self control* pada seorang remaja yang sering melakukan *bullying* di desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang dengan menggunakan terapi realitas).

BAB IV : Analisis data yang menjelaskan tentang analisis proses pelaksanaan pengendalian *self control* pada seorang remaja yang melakukan *bullying* di desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang dengan menggunakan terapi realitas dan analisis hasil pelaksanaan pengendalian *self control* pada seorang remaja yang melakukan *bullying* di desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang dengan menggunakan terapi realitas.

BAB V : Penutup yang akan menjelaskan tentang kesimpulan serta saran.

























yang lain dapat berbeda tetapi realitas itu dapat diperoleh dengan cara membandingkan dengan orang lain. Oleh karena itu konselor bertugas membantu klien bagaimana menemukan kebutuhannya dengan 3R yaitu *right*, *responsibility*, dan *reality*, sebagai jalannya. Untuk mencapai tujuan tujuan ini, karakteristik konselor realitas adalah sebagai berikut.

- 1) Konselor harus mengutamakan keseluruhan individual yang bertanggung jawab, yang dapat memenuhi kebutuhannya.
- 2) Konselor harus kuat, yakin, tidak pernah “bijaksana”, dia harus dapat menahan tekanan dari permintaan klien untuk simpati atau membenarkan perilakunya, tidak pernah menerima alasan- alasan dari perilaku irrasional klien.
- 3) Konselor harus hangat, sensitif terhadap kemampuan untuk memahami perilaku orang lain.
- 4) Konselor harus dapat bertukar pikiran dengan klien tentang perjuangannya dapat melihat bahwa seluruh individu dapat melakukan secara bertanggung jawab termasuk pada saat-saat yang sulit.
- 5) Konseling realitas pada dasarnya adalah proses rasional, hubungan konseling harus tetap hangat, memahami lingkungan. Konselor perlu meyakinkan klien bahwa kebahagiaannya bukan terletak pada proses



memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.

- 5) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek aspek ketidak sadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya kepada pemenuhan kebutuhan- kebutuhannya.
- 6) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang penggunaan pernyataan pernyataan yang mencela karena pernyataan semacam itu merupakan hukuman.
- 7) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai *“kemampuan untuk memenuhi kebutuhan kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kebutuhan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”*. Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai



potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- 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 sebagai model dan guru.
- 6) Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
- 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.
- 9) Pengondisian opera

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah teknik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lain. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, para pempraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai

















mengendalikan diri dari hal-hal yang negative tentunya akan memperoleh penilaian yang positif dari orang lain (lingkungan social) begitu pula sebaliknya.

*Ketiga*, kontrol diri berperan dalam pencapaian tujuan pribadi. Pengendalian diri dipercaya dapat membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan bahwa seseorang yang mampu menahan diri dari perbuatan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain akan lebih mudah fokus terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai, mampu memilih tindakan yang memberi manfaat, menunjukkan kematangan emosi dan tidak mudah terpengaruh terhadap kebutuhan atau perbuatan yang menimbulkan kesenangan sesaat.

Mengembangkan kemampuan mengendalikan diri sebaik-baiknya, maka kita akan dapat menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, dapat menyusun tindakan yang berdimensi jangka panjang, mampu menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan mengendalikan diri menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku buruk yang selama ini banyak kita jumpai dalam kehidupan dimasyarakat.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu

























































Tabel 3.3

## Jumlah Tempat Ibadah

NO.	Tempat Peribadatan	Jumlah
1.	Masjid	2 buah
2.	Musholla	9 buah
Jumlah		11 buah

Sumber data: Data Dokumen Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Tahun 2018.

## d. Keadaan Pendidikan

Keadaan pendidikan di Desa Bendet kecamatan Diwek kabupaten Jombang cenderung meningkat karena adanya pembangunan sekolahn di daerah tersebut, meskipun belum dikatakan sempurna, yang mana pendidikan di Desa Bendet masih dikatakan kurang stabil berdasarkan table dibawah ini, sebagai berikut:

Tabel 3.4

## Jumlah Keadaan Pendidikan

NO.	Jumlah Pendidikan	Negeri			Swasta		
		Gedung	Guru	Murid	Gedung	Guru	Murid
1.	TK/RA	-	-	-	1	10	93
2.	SD/MI	1	15	116	2	33	248
3.	SLTP/MTs	-	-	-	1	13	151









dalam menyelesaikan suatu permasalahan khususnya di dunia konseling. Dengan pengalaman kita bisa mempertajam pemahaman tentang materi teoritis di bangku perkuliahan dan juga diluar perkuliahan sebagaimana konselor mempunyai beberapa pengalaman yang menjadi acuan untuk melaksanakan sebuah penelitian guna memenuhi perkembangan potensi diri serta mengetahui sejauh mana materi yang sudah didapatkan di bangku perkuliahan.

Konselor telah menempuh beberapa mata kuliah Bimbingan Konseling Islam dengan Konsentrasi komunitas yang sekarang berada di semester 8 di antaranya : Konseling rumah sakit, konseling sekolah dll. Konselor juga dibekali berbagai model praktek di tiap-tiap semester mulai dari praktek konselor dengan di beri pelatihan tentang bagaimana menangani permasalahan yang di alami oleh konseli. .Konselor di bekal pengalaman-pengalaman diantaranya observasi ke RSJ Menur Surabaya, RSI Jemursari, yayasan Al-Fitrah Kedinding Surabaya yang didalamnya terdapat puluhan permasalahan kehidupan yang memerlukan bantuan seorang konselor untuk membantu menyelesaikan permasalahannya tersebut. Konselor juga pernah study banding ke RSJ Lawang dan berhadapan langsung dengan para konseli dengan berbagai macam gangguan jiwa dan Lingkungan RSJ Lawang, konselor juga pernah menangani masalah kekecewaan seorang anak korban brokenhome yang tinggal dengan neneknya dan sejak kecil ditinggal oleh ayahnya di daerah Mojokerto, konselor juga kadang-kadang mendengarkan





Hisyam sangat disayang oleh ibu tirinya karena ibunya tidak dapat mempunyai anak akibat menderita penyakit yang mengharuskan di angkat rahimnya, akan tetapi kasih sayang itu tidak berlaku kepada ayahnya, Hisyam dan ayahnya benar-benar dingin dan seperti orang asing. Ayahnya tidak mau menganggap Hisyam sebagai anaknya, bahkan melihatpun ayahnya tidak mau dikarenakan ketika melihat Hisyam ayahnya jadi ingat mengenai dosanya di masa lampau. Maka dari itu sebenarnya penyebab pertama Hisyam tidak bisa mengendalikan *self controlnya* disebabkan oleh kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari ayah kandungnya, serta inginnya diakui sebagai anak pada umumnya. Akan tetapi apa yang dibutuhkan Hisyam selalu dilengkapi, apapun yang diinginkan Hisyam hampir semuanya terpenuhi. Ayah Hisyam hanya memberikan material saja tanpa memberikan kasih sayang.

Hisyam terbiasa hidup dengan pelayanan dari seorang ibu kandungnya sejak kecil, akan tetapi ibunya telah di panggil Allah duluan. Semenjak kematian ibunya Hisyam merasa tidak mempunyai siapa-siapa kecuali teman-temannya, meskipun ibu tirinya sangat sayang pada Hisyam akan tetapi itu tidak cukup bagi dia, karena selama ini ayahnya tetap menjadi orang asing baginya. Hisyam sering menginginkan diperlakukan ayahnya selayaknya anak dan orang tua dan bukan hanya dari segi materi saja, sesungguhnya yang sangat dibutuhkan Hisyam hanyalah perhatian dan kasih sayang dari seorang ayah serta dianggapnya sebagai anak.

Penyebab pertama klien memang kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang oleh ayah kandungnya sehingga menjadikan klien tidak dapat mengendalikan *self controlnya* dan dilampiaskan kepada perilaku *bullying* tersebut. Akan tetapi disini peneliti merasa kesulitan apabila harus berurusan dengan ayah klien, karena ayah klien sendiri salah satu orang terpandang di desa sehingga sulit untuk bisa menerima saran dari orang lain, apalagi dari peneliti sendiri. Dan ayah klien memang juga sudah menutup aib tentang klien rapat-rapat supaya tidak ada yang mengungkitnya lagi, jadi sangat tidak mungkin bagi peneliti untuk mengingatkan ayah klien kepada kejadian itu lagi. Dan disini akhirnya peneliti memutuskan untuk fokus kepada perilaku klien yang sekarang, yakni tidak bisa mengendalikan *self control* supaya dapat menghilangkan perilaku *bullying* yang biasa klien lakukan.

#### c. Latar Belakang Ekonomi

Keluarga Hisyam merupakan keluarga yang menengah atas, semua yang dibutuhkan tercukupi bahkan bisa dibilang lebih. Ayah Hisyam selain menjadi tokoh masyarakat juga memiliki kolam bibit ikan lele yang sangat besar. Ibu tirinya Hisyam hanya sebagai ibu rumah tangga. Dalam hal ekonomi saat ini orang tua Hisyam hanya membiayai Hisyam sekolah di asrama yang berbasis agama. Secara ekonomi status mereka tergolong orang yang berkecukupan di atas rata-rata karena keluarga Hisyam dapat mencukupi kebutuhan sehari-harinya dengan lebih, sampai-sampai ayah







membedakan mana nasihat, mana bercanda, dan mana yang marah, seringkali Hisyam merespon nasihat dari gurunya atau ibu tirinya, dan siapapun adalah bentuk marah kepada dirinya. Jika digolongkan kedalam perilaku *bullying* yang sering Hisyam lakukan yaitu fisik dimana Hisyam ini seringkali jahil, memukul, menendang, menjambak, mendorong, mencubit, melempar orang-orang yang ada disekitarnya ketika Hisyam merasa jengkel dan dilakukan klien secara terus menerus. Kemudian melalui verbal (ucapan) yaitu mengejek, mencaci, memaki, mencibir, menggossip, dan membentak. Dari segi psikis (mental) klien juga sering melakukannya seperti mengucilkan, mengintimidasi, menekan, mendiskriminasi, mengabaikan, dan mengancam.

Banyak teman temannya yang kurang nyaman jika bercanda sama Hisyam karena diamudah tersinggung dan mudah marah. Sekalinya ia marah pasti sambil berekspresi dengan menyakiti temannya, berbuat seenaknya, dan merampas hak milik temannya dengan paksa. Ketika Hisyam sedang marah sulit sekali untuk meredamkannya. Seringkali teman temannya berfikir lebih baik menjauh dari Hisyam daripada nanti kena masalah olehnya. Kata orang-orang disekitarnya lebih baik mengalah daripada bakal panjang ceritanya ketika menolak kehendanya tersebut.

#### 4) Perilaku Bullying Klien

Klien yang mempunyai perasaan mudah tersinggung, egois, dan seringkali melakukan sesuatu yang menjadi kehendaknya, tidak memperdulikan sama sekali apa kata orang disekitarnya. Jika digolongkan kedalam perilaku

*bullying* yang sering Hisyam lakukan yaitu fisik dimana Hisyam ini seringkali jahil, memukul, menendang, menjambak, mendorong, mencubit, melempar orang-orang yang ada disekitarnya ketika Hisyam merasa jengkel dan dilakukan klien secara terus menerus. Kemudian melalui verbal (ucapan) yaitu mengejek, mencaci, memaki, mencibir, menggosip, dan membentak. Dari segi psikis (mental) klien juga sering melakukannya seperti mengucilkan, mengintimidasi, menekan, mendiskriminasi, mengabaikan, dan mengancam. Dan seharusnya dengan sikap klien seperti itu tidak seharusnya kita jauhi karena saya yakin bahwa dia bisa berubah dengan perlahan, karena semakin kita jauhi anak tersebut bakal semakin menjadi-jadi dan lebih parah lagi. Karena sebetulnya seperti itu bukan sifat dia yang asli melainkan hanya saja dia tidak dapat mengontrol dirinya karena suatu kejadian yang telah dia alami dan dia belum bisa menerima dengan sepenuhnya.

Permasalahan yang tengah dialaminya membuat orang-orang disekitarnya menjauh karena tidak ingin mempunyai masalah olehnya, karena mereka tau kalau dampaknya akan besar. Disinilah peran seorang konselor sangat dibutuhkan, sebagai seorang teman dan tempat untuk mencari solusi atas segala permasalahan yang tengah dihadapinya.

Seperti yang dialami oleh seorang Klien bernama Hisyam. Hisyam adalah seorang remaja yang saat ini sedang menduduki bangku sekolah kelas 2 MTs (Madrasah Tsanawiyah). Hisyam anak tunggal dari pernikahan ayah dan ibunya. Hisyam memiliki perilaku yang tidak baik terhadap orang

disekelilingnya yaitu mudah membentak, menyakiti, mengejek, dan merampas hak milik teman-temannya dengan seenaknya saja. Itulah perilaku yang tidak wajar dan sepatutnya untuk dihilangkan dari dunia anak remaja apalagi yang masih sekolah karena itu sangat merugikan orang-orang disekitarnya.

Hisyam pun seringkali bolos sekolah dan pulang ke rumah tanpa izin oleh siapapun. Padahal sekolah tidak sedang ada acara, libur ataupun sebagainya. Hampir setiap 3 hari sekali Hisyam keluar tanpa izin sama pihak sekolah dan asrama. Ketika sampai dirumah seringkali ditanyain oleh ibu tirinya *"kenapa Hisyam pulang nak?"* jawabnya selalu hanya ingin pulang saja kog tidak boleh (dengan wajah jutek tak menatap ibu tirinya sama sekali). Tapi tetap diteruskan berbicara oleh ibunya meskipun tau kalau tidak akan diperhatikan oleh Hisyam. Ibu tirinya menasehati *"janganlah kamu begitu nak, kamu mau apa? Kalau ada yang diinginkan tinggal bilang saja sama ibu, jangan main kabur-kaburan, sayang sama pelajaran yang sudah kamu tinggal begitu saja.* (ujaribu tirinya).*"Kamu disekolahkan dan ditaruh di asrama itu dengan biaya nak jadi manfaatkan waktu sebaik-baiknya, selagi kamu masih muda. Besok kalau sudah tua biar gak nyesel."* Seketika itu Hisyam langsung pergike kamarnya sambil membanting pintu dengan sangat keras dan menangis di dalam kamar sambil berkata *"aku bosan hidup seperti ini terus, selalu disalahkan dan disalahkan, aku disini tak punya siapa-siapa bahkan ayahku sendiripun tak pernah memperdulikanku, aku hanya sebatang kara semenjak ibu tidak ada, tak ada yang sayang sama aku lagi. Aku diasrama hanya untuk*

















*baik bu di depanku, aku sudah tau semua apa yang ibu rencanakan!!”*

klien seperti itu jadi tidak memandang siapapun itu dan cara berbicara kayak gimanaapun, klien menganggapnya tetap semua orang tidak ada yang sayang dan peduli sama dia, biasanya hanya memarahi, memaki, dll.

Ketika dirumah klien pun juga seringkali ditanyain oleh ibu tirinya *”kenapa Hisyam pulang nak?”* jawabnya selalu hanya ingin pulang saja kog tidak boleh (dengan wajah jutek tak menatap ibu tirinya sama sekali). Tapi tetap diteruskan berbicara oleh ibunya meskipun tau kalau tidak akan diperhatikan oleh Hisyam. Ibu tirinya menasehati *”janganlah kamu begitu nak, kamu mau apa? Kalau ada yang diinginkan tinggal bilang saja sama ibu, jangan main kabur-kaburan, sayang sama pelajaran yang sudah kamu tinggal begitu saja.* (ujaribu tirinya).*”Kamu disekolahkan dan ditaruh di asrama itu dengan biaya nak jadi manfaatkan waktu sebaik-baiknya, selagi kamu masih muda. Besok kalau sudah tua biar gak nyesel.”* Seketika itu Hisyam langsung pergi ke kamarnya sambil membanting pintu dengan sangat keras dan menangis di dalam kamar sambil berkata *”aku bosan hidup seperti ini terus, selalu disalahkan dan disalahkan, aku disini tak punya siapa-siapa bahkan ayahku sendiripun tak pernah memperdulikanku, aku hanya sebatang kara semenjak ibu tidak ada, tak ada yang sayang sama aku lagi. Aku diasrama hanya untuk dibuang saja oleh ayah (sambil menangis sesenggukan).Lebih baik aku*



melawan siapapun yang mendekat dengannya, menurut dia melakukan perilaku seperti itu adalah pemberani. Akhirnya guru pun juga akan memperhatikan dia meskipun ketika diberikan nasehat sama sekali tidak ia dengar. Pada posisi ini Hisyam benar-benar sangat sulit menumbuhkan *Self Control* pada dirinya. Apapun ia lakukan agar terlihat keren, pemberani, dan mendapatkan perhatian orang disekitarnya.

### 3) Cenderung Menyaikiti dan Merugikan Orang Lain

Klien sulit menumbuhkan *Self Control* pada dirinya yang mendorong dia melakukan sesuatu hal negatif terhadap orang lain. Dia sangat akrab dengan yang namanya jahil, perkelahian, memukul, menonjok, menendang, mencubit, menjambak, mendorong, melempar dengan benda disekitarnya (segi fisik), bicara dengan nada tinggi dan suara keras, mengejek, mencaci, memaki (segi verbal), mengintimidasi, menindas, mendeskriminasi, mengancam sekaligus perampasan benda apapun yang bukan miliknya (segi mental).

Ketika ada temannya yang lewat didepan klien, tiba-tiba klien menjegal temannya dengan kaki klien. sehingga temannya tersebut terjatuh sampai lututnya berdarah. *“heey kamu kalau jalan lihat-lihat dong, jalan itu pakai mata bukan pakai lutut, akhirnya jtuh kan.. syukurin dech looh”* kemudian klien meninggalkan temannya yang terjatuh begitu saja tanpa meminta maaf dan merasa bersalah. begitulah keseharian klien bukan hanya menjegal pakai kaki, tetapi juga dengan pukulan dan cubitan



1. Terapi realitas difokuskan pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Karena masa lampau seseorang telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Disini klien disadarkan kepada masalah yang sekarang ia hadapi jangan takut dan berharap semuanya cepat berlalu, akan tetapi bagaimana caranya klien dapat menghadapi kenyataan ini dengan lapang dan ikhlas sehingga apapun yang klien lakukan itu atas perasaan senang tanpa dendam terhadap apa yang sudah terjadi di masa lalu.
2. Modifikasi tingkah laku sekarang ( saat ini ) dimana klien diharapkan mampu menjalani kehidupannya, menerima keadaan, berfikir rasional serta mampu merencanakan kehidupan yang lebih baik dimasa mendatang. Klien disadarkan untuk bisa menjadi orang yang lebih baik lagi dengan apa yang ia kerjakan dan perbuat selama ini serta berfikir yang benar mengenai apa yang akan klien perbuat.
3. Menekankan tanggung jawab dimana Klien diharapkan mampu menerima resiko atas pilihannya sendiri. Dan menemukan jalan keluar yang paling mungkin dilakukan. Klien diajak untuk dapat berfikir bagaimana menyelesaikan masalahnya sendiri, menghadapi apa yang sudah terjadi serta bertanggung jawab atas apa yang klien lakukan.
4. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri yang akan mempengaruhi kegagalan atau keberhasilan dalam hidupnya. Mengajak klien berfikir

sebenarnya sudah sikron tidak apa yang saya perbuat dengan apa yang saya inginkan, kalau tidak bagaimana caranya klien memperbaiki itu semua.

5. Terapi realitas menolak konsep sakit mental. Bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari perilaku tak bertanggung jawab atau mengingkari realita. Disini klien harus tetap semangat untuk menghadapi realita ketika memang tidak diakui oleh ayahnya, klien harus tetap berusaha dengan berbuat baik terus sehingga suatu saat ayahnya akan sadar dengan sendirinya melihat keteguhan dan semangat klien untuk menjadi yang terbaik.
6. Dapat Menggunakan teknik konfrontasi dimana konselor bisa menyanggah tindakan klien yang salah. Disini konselor mencoba untuk mendebat klien kalau memang itu salah supaya klien dapat berfikir apa sebenarnya yang harus saya lakukan.
7. Mendukung perubahan perilaku klien menjadi positif dan rasional. Konselor disini hanya menjembatani dan mensupport klien untuk melakukan yang lebih baik dengan usaha dan jalan keluar yang ia pilih.
8. Terapi Realitas juga menyatakan bahwa manusia bisa merubah cara hidup, perasaan dan tingkah lakunya menjadi lebih baik dengan cara menerima kenyataan serta Mengoptimalkan potensi yang ada. Disini konselor mengenalkan kepada klien tentang potensi yang selama ini

dimiliki klien tetapi belum sempat terasah yaitu suka bermain bola, menggambar, merawat tanaman.

Berikut langkah-langkah terapi realitas menggunakan tahapan WDEP. Penggunaan tahapan WDEP dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

1. W= *Wants* (keinginan, kebutuhan, dan persepsi) "*Apa yang anda inginkan?*" Adalah pertanyaan utama konselor. Teknik ini dilakukan untuk menguraikan keinginan klien, sehingga mengarah pada tindakan yang tepat.
2. D= *Directon and doing* (Petunjuk/Arah dan tindakan) *Reality Therapy* menekankan perilaku saat ini dan oleh karena itu, mengajukan pertanyaan berikut sangat penting.

*Adakah upaya yang sudah anda lakukan? Apakah tindakan itu membuat anda merasa lebih baik?* Bahkan jika sebagian besar masalah berakar di masa lalu, masa lalu hanya dibahas jika membantu klien melihat kenyataan, memperbaiki perilaku dan menyusun rencana untuk kehidupannya yang lebih baik. Teknik ini dilakukan untuk menyadarkan klien, apakah tindakan yang dilakukan dapat memenuhi keinginannya ataukah merugikan dirinya dan orang lain. Penerapan teknik ini dapat dilakukan melalui konfrontasi.





dan mampu bertanggungjawab atas konsekuensi yang harus diterima atas apa yang telah menjadi keputusannya.

Dalam menangani permasalahan ini, maka konselor menggunakan terapi realitas dengan 6 teknik melalui tahapan WDEP, yaitu dalam terapi realitas yang meliputi *Want* (keinginan) apa yang diinginkan klien, *D: Direction and Doing* (arah dan tindakan) Apa yang sudah dilakukan klien. *E: Evaluation* : Evaluasi diri. Dimana klien dapat menilai perilakunya sendiri sudah tepat atau tidak. *P = Planning* (menyusun rencana) perencanaan ini merupakan solusi yang merupakan kesepakatan antara klien dan konselor untuk kehidupan klien yang lebih baik.

Proses bimbingan konseling dengan menggunakan tahapan WDEP dalam terapi realitas, dilakukan menggunakan pertanyaan yang tak terstruktur yakni pertanyaan yang tidak lebih dulu disiapkan melainkan menyesuaikan kondisi, waktu dan respon klien. Melalui tahapan tersebut maka konselor dapat menguraikan keinginan dan mengetahui tindakan klien dengan cara menyiapkan pertanyaan yang memancing klien untuk menguraikan keinginannya, mengetahui upaya yang dilakukan dalam memenuhi keinginannya, sehingga klien dapat menilai perilakunya sendiri, berfikir rasional dan positif serta dapat menyusun rencana yang memungkinkan dilakukan untuk masa depan yang lebih baik.

Dalam tahapan WDEP ini, konselor dan klien seperti berdiskusi dimana keduanya terlibat aktif. Sedangkan konselor berperan

mengkonfrontasi apabila terdapat pernyataan yang tidak tepat dari klien serta mendukung apabila pemikiran dan perilaku klien telah tepat dan rasional. Teknik konfrontasi yaitu menyanggah atau menegaskan pernyataan klien yang tidak logis sehingga klien dapat berpikir dan mengevaluasi diri sehingga mengarah pada tindakan yang tepat.

Teknik konfrontasi tersebut, dilakukan agar klien dapat membuka mindset, berfikir rasional dan positif. Melalui tahapan WDEP ini, maka klien akan mampu menguraikan apa yang diinginkan, sekaligus menilai perilaku untuk memenuhi keinginan tersebut sudah tepat atau tidak, kemudian dari hasil evaluasi tersebut klien dapat berpikir rasional dan menerima kenyataan serta mampu menyusun rencana yang memungkinkan dilakukan. Apabila klien telah mampu melalui proses ini dengan baik, maka klien telah memenuhi 3 R dalam terapi realitas. *Right*, bersikap benar, *Reality* : melihat kemungkinan dalam kenyataan dan *Responcibility* yakni bertanggungjawab atas keputusan yang diambil serta bersedia melakukan rencana yang telah disepakati bersama konselor. Apabila klien telah memenuhi konsep 3 R tersebut maka klien dinyatakan mampu memperoleh identitas berhasil dalam memenuhi kebutuhannya secara tepat dan rasional serta dinyatakan sebagai manusia yang sehat.

1. Mengawali percakapan dengan melihat respon klien dan mengulang pernyataan klien dalam upaya membangun kepercayaan.

Sesi 1, Sabtu 5 Januari 2019 sepulang sekolah konselor mendatangi rumah klien dan kebetulan klien sedang berada di rumah karena seharusnya klien sudah di asrama karena libur sekolah selesai. Akhirnya ketika bertemu klien, konselor melakukan pendekatan terlebih dahulu kepada klien meskipun sebenarnya klien sudah kenal dengan konselor akan tetapi masih ada jarak dan sekat jadi belum benar-benar nyaman ketika konselor mengajak ngobrol, karena klien sendiri bukan orang yang mudah akrab terhadap orang lain. Dengan menanyakan kabar serta *“bagaimana disekolah hari ini di minggu pertama setelah liburan panjang”*. Menurut konselor itu salah satu pertanyaan yang bisa untuk membuka pembicaraan. Alhamdulillah Klien menjawab *“baik, gak ada yang special”* akan tetapi dengan suara lirih dan tidak melihat ke arah konselor sama sekali, dia sibuk bermain game di gadgetnya. Dan konselor tidak menyerah begitu saja, konselor mencoba memancing terus supaya klien tersingung dan melakukan tindakan yang biasa dia lakukan kepada teman-temannya disekolah dan asrama.

Konselor menanyakan lagi *“kenapa kog masih di rumah? Bukannya kemarin sudah libur panjang yah, kog masih kurang saja”* *“Ini tadi pulang kerumah pakai izin apa langsung kabur”*, ujar konselor sambil tersenyum untuk mencoba akrab. Kemudian sontak klien

menoleh dengan wajah sinis, sambil berkata *“kenapa nanya-nanya, peduli banget sama hidupku.”* (dengan nada sedikit tinggi) sambil meninggalkan konselor sendirian di ruang tamu, klien masuk kamar dengan membanting pintu sambil mengerutu *“mau tau aja urusan orang lain, peduli apa dirimu padaku”* begitu ujarnya. konselor berusaha menasehati di depan pintu kamar dengan bilang *“asal Hisyam tau, masih banyak orang yang peduli, suka dan sayang sama Hisyam.”*

Pada sesi ini, konselor masih berusaha melakukan pendekatan terhadap klien yang masih benar-benar dingin serta menutup dirinya, belum bisa menumbuhkan *Self control*, emosinya masih memuncak ketika diberikan nasehat dan masukan. Meskipun sebenarnya konselor sudah mempunyai banyak informasi tentang klien dari ibu tirinya dan teman-temannya. Akan tetapi konselor tetap ingin mengetahui dan memahami sendiri gaya bicara klien, gesture tubuh ketika merespon orang lain itu seperti apa, sama mimik muka wajah klien. Pada sesi ini konselor tidak banyak bertanya dan berbicara, hanya saja ingin mengetahui bagaimana respon klien ketika diajak ngobrol santai. Konselor tau kalau harus pelan-pelan dan tidak bisa cepat menangani anak yang seperti itu apalagi dia juga seorang remaja yang emosi serta sifatnya belum stabil.

2. Menggunakan Humor, mengonfrontasikan klien dan teknik ini bertujuan mengubah mindset klien menjadi positif

Sesi kedua, Minggu tanggal 6 Januari 2019. Konselor bermain lagi ke rumahnya karena ingat bahwa hari ini hari libur pastinya Hisyam belum balik ke asrama kemarin saja dia dirumah, jadi rasanya tidak mungkin kalau hari minggu klien tidak ada dirumah. Namun ternyata pada pertemuan kali ini Hisyam tidak mau keluar kamar menemui konselor disebabkan dia masih jengkel dan marah dengan kejadian kemarin. Akhirnya terpaksa konselor pulang.

Sesi ketiga, Sabtu tanggal 12 Januari 2019, konselor bermain ke rumah klien dan ternyata klien sedang berada di asrama ujar ibu tirinya. Ada kebahagiaan tersendiri ternyata Hisyam sudah tidak terbiasa sering pulang lagi, konselor berbincang sedikit dengan ibu tirinya. *“yang sabar yahh nak ngadepin Hisyam, ibu berharap dia bisa berubah”*, dengan raut wajah berkaca-kaca. Konselor menjawab sambil tersenyum *“Insyaallah ibu, cepat lambat Hisyam akan sadar karena sejatinya dia anak baik, hanya saja salah dengan perilakunya saja”*. (ibunya sambil memeluk konselor). Setelah itu konselor langsung pamit untuk pergi ke asrama dengan melihat perkembangan Hisyam, karena letak asrama juga tidak jauh dari rumah klien.

Setiba di asrama konselor melihat Hisyam sedang bermain burung di depan asrama dengan temannya, konselor pun sontak menyapa klien

dengan hangat *“Assalamu’alaikum Hisyam”* klien menjawab *“wa’alaikum salam kak, kog tau kalau aku disini, ujarnya”* konselor bilang *“iya dong kan saya peramal, hehehe”* jawab klien *“bisa-bisa aja kakak ini”* (dengan wajah senyum) konselor merasa kalau Hisyam sepenuhnya sudah melupakan kejadian minggu lalu. *“maudiapain itu burungnya”* konselor menanyakan *“dikasih minum kak, ini kasihan kayaknya dia kehausan”*. Karena kondisinya sangat bersahabat akhirnya konselor meminta izin, *“bolehkah kakak ngobrol sama Hisyam habis ini?”* Hisyam menjawab, *“boleh-boleh kak, dengan senang hati”* Alhamdulillah ujar konselor dalam hati.

Ketika sedang duduk berdua akhirnya konselor tanya kepada Hisyam. *“Kenapa kemarin Hisyam marah ketika ditanya pulang kerumah pamit atau kabur begitu aja”*. Hisyam menjawab *“karena aku kesel sama kakak, terserah aku dong mau ngapain aja, tidak ada yang bisa ngatur aku, meskipun itu guru sekalipun.”* Sambil ekspresinya berubah dengan wajah jutek, intonasi bicarnya juga naik, sambil menggerutu tidak jelas. Kemudian konselor melakukan konfrontasi kepada klien. *“kenapa cuman ditanya begitu saja marah, padahal ngomong baik-baik kan bisa, lebih enak, lagian apa sich untungnya buat Hisyam dengan marah dan membanting pintu kemarin?”* Hisyam menjawab *“dibilang aku jengkel yah jengkel”* (nadanya berbicara semakin keras) konselor pun menkonfrontasi dengan sedikit ditambahin humor. *“Apa coba manfaatnya*

*marah-marah seperti itu dengan membanting-banting pintu? Apakah kemudian keinginan Hisyam terwujud dengan berperilaku seperti itu? Apakah semua berjalan sesuai dengan apa yang Hisyam rencanakan tidak? Ketika itu Hisyam masih ngeyel bahwa dirinya tetap merasa benar dan tidak ada salah. Dan sambil kasar dengan mengganggu temannya yang sedang lewat didepannya kemudian dijegal dengan kaki, akhirnya temannya jatuh dan Hisyam malah mengapokkan teman yang jatuh tersebut, temannya pun tak berani melawan dan langsung cepat-cepat pergi. Konselor melihat adegan itu benar-benar tak menyangka, “wiiiih Hisyam hebat, keren banget yahh sudah menjatuhkan temannya tadi, nanti kalau tiba-tiba pas Hisyam melakukan itu lagi dan temannya kaget langsung mati, kira-kira Hisyam bakal gimana? Dipenjara mau? Karena sudah membunuh temannya? Hisyam mau seperti itu terjadi.” “Iya gapapa biarin aja aku dipenjara, toh sama saja tak ada yang peduli denganku, jadi buat apa juga, tak ada gunanya.” “Hisyam beneran sadar ngomong begitu itu? Hisyam gak kasihan sama ibu yang sayang sama Hisyam, meskipun bukan ibu kandung tapi ibu Hisyam pengen Hisyam pintar, supaya besok jadi penerus ayah, masak iya Hisyam tega malah memperlakukan mereka dengan masuk penjara hanya karena nurutin ego dan tak bisa mengontrol dirinya.” “Hisyam sudah besar, harusnya Hisyam sudah bisa membedakan mana yang baik dan buruk bagi dirinya sendiri. Hisyam menjawab masih dengan wajah kesal dan*

nantang. “akuloh tidak pernah mau jadi anak ayah yang jahat sama anaknya, selama ini aku bisa kog hidup sendiri”. “ooohw jadi Hisyam sudah bisa hidup sendiri yahh, habis ini sudah tidak butuh dengan ibu berarti yang sayang sama Hisyam, tidak butuh uang jajan, bayar sekolah dan sebagainya. Beneran Hisyam bisa? Yakin sanggup hidup sendiri? Akhirnya Hisyam sedikit merendah nadanya ketika menjawab. “Iya enggak sich kak” kemudian konselor melakukan konfrontasi lagi. “Kenapa sich Hisyam selalu marah dan melampiaskan ke hal-hal yang jelek, memukul, dan menyakiti temannya? Ap kalau begitu semuanya berjalan lancar sesuai sam yang Hisyam pengen? Hisyam menjawab “Enggak sama sekali kak” malahan kemarin itu Hisyam langsung tidak boleh keluar rumah sama sekali terus tidak disiapkan makanan juga sama ibu jadi aku kelaparan dan gak dikasih uang jajan juga” konselor menjawab “nah tuh kan tau, kenapa Hisyam pakai marah dan banting-banting barang segala, coba aja kalau Hisyam ngomong baik-baik dengan ibu, alasan Hisyam pulang kenapa, pasti ibu akan memaklumi dan tidak marah sama Hisyam.” Semua masalah itu bisa selesai tanpa marah dan melukai ataupun menyakiti orang disekitar kita. Kita hidup di dunia ini saling membutuhkan satu sama lain, dan tak ada sekalipun orang yang bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain sama sekali. Hidup dimasyarakat harus rukun dan saling membantu baik dengan orang tua daan teman-teman. Ketika ada orang yang jahat





dirinya selaludianggap jelek, nakal, bukan anak manusia, anak haram oleh kedua orang-orang disekitarnya. Sehingga Hisyam mengatakan *“saya laki-laki kalau saya tidak melawan perkataan mereka dengan perbuatan berarti saya penakut”* kemudian konselor bertanya, *“tapi kenapa setiap Hisyam disayang ibu, atau di nasehati, atau diajak teman-teman bermain Hisyam mesti marah dan membalas dengan menyakiti, padahal mereka kan sayang sama Hisyam? Hisyam menjawab, katanya karena Hisyam merasabahaya orang-orang benci kepadanya dan menganggap Hisyam jahat, tidak baik mangkannya ngejauhin Hisyam.”* *Mending aku jadi kayak gini terus, daripada baik juga tetap dibilang nakal, dan tidak ada yang peduli denganku kecuali ibuku yang sudah meninggal, bahkan ayah sendiri tak mau tau tentangku dan menyapaku meskipun itu sekali”*.

Dari sini sudah kelihatan bahwa Hisyam mendoktrin semua orang membenci dia sekalipun itu ayahnya sendiri, dianggapnyasemuanya hanya bisa mencibir dia dan mengolok-olok dia, tidak ada yang bisa mengerti dan sayang kepadanya. Kemudian konselor bertanya lagi, *“terus kenapa Hisyam selalu membalasnya sambil banting barang dan memukul, menyakiti temannya, padahal mereka tidak menyakiti Hisyam dengan kekerasan? Hisyam menjawab dengan singkat, “aku kan laki-laki harus berani dong.”* dari sini bisa diketahui bahwa apayang dilakukan Hisyam adalah merugikan dirinya

sendiri. Apa yang Hisyam lakukan selama ini tidak wajar dan membawa dampak buruk bagi dirinya sendiri. Dari sini konselor mengajak klien untuk melakukan tahap kedua, yaitu:

b. Menyusun Perencanaan Perubahan perilaku

Disesi kelima ini konselor mencoba memberi tugas kepada Hisyam untuk tidak jahil, memukul, melempar, dan menyakiti orang-orang disekitarnya ketika menghadapi sesuatu. Kebetulan memang setiap hari minggu di asramaselalu ada kerjabakti membersihkan asrama dan sekitarnya, disini konselormenyuruh klien untuk melakukan tugas yang diberi ustadznya dengan tidak menyakiti teman yang lain seperti yang terjadidi hari minggu-minggu sebelumnya. Tepat pada tanggal 20 Januari 2019 hari minggu Hisyam mendapatkan tugas dari ustadznya untuk menyapu halaman sertaa membersihkan sampah-sampah yang berserakan kemana-mana, disini Hisyam berusahamemahami bahwa ustadznya tidak semata mata menyuruh Hisyamnamun juga mengajari Hisyam agar mempunyai pengalaman,dan disini Hisyaam sama sekali tidak membantah dan tidakmelempar, merusak barang disekitarnya, juga tidak kasar dan tidak menyakiti teman-teman lainnya ketika menjalankan tugas.Malahan dibantu sebagian temannya untuk menyelesaikan tugasnya membersihkan sampah yang berserakan.Karena memang

pada tahap ini konselor mengajak klien untuk merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan klien untuk perubahan yang lebih baik.

Kemudian pada pertemuan sesi keenam hari Sabtu tanggal 26 Januari 2019. Pada pertemuan ini konselor melakukan evaluasi terhadap apa yang telah dilakukan klien pada hari minggu kemarin setelah membuat rencana yang spesifik bagi tindakan dan sekaligus membuat komitmen untuk menjalankan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan yang telah dibuatnya. Hisyam mengatakan bahwa teman-temannya sekarang banyak yang mendekatinya dan ustadz tidak memarahi Hisyam karena Hisyam tidak menyakiti teman yang lain serta menjalankan tugas dengan baik, ustadz juga tidak memanggil Hisyam ke kantor seperti biasanya karena ulahnya, Hisyam bahkan ibu tirinya menjenguknya ke asrama dengan membawakan banyak jajan. Dengan Hisyam tidak membentak, jahil, dan menyakiti teman yang lain ketika menghadapi sesuatu maka semuanya akan terjadi lebih baik bahkan akan sesuai dengan harapan yang Hisyam mau, dengan didekati banyak teman, diperhatikan ustadz tanpa dipanggil ke kantor, dan disambang dengan dibawakan jajan banyak.

Dari sini Hisyam menyadari bahwa menghadapi sesuatu tidak harus dengan balas dendam dan kekerasan, karena dengan dendam dan kekerasan sesungguhnya tidak akan membuat semua selesai sesuai dengan keinginan. Kemudian klien mau diajak konselor untuk berkomitmen

ketika mendapat cemohan tentang dirinya, nasehat atau pun perintah dari orang-orang disekitarnya, Hisyam harus sabar, dihadapi dengan kepala dingin, serta memahaminya terlebih dahulu jangan terburu-buru langsung jengkel dan membalasnya dengan kekerasan. Baru kemudian bertindak dengan cara yang bagus pasti banyak yang sayang dan perhatian sama Hisyam. Karena Hisyam sudah mencobanya sendiri bukan, bahwa dengan dirinya mengendalikan *Self Control* dalam tindakannya maka semuanya akan terjadi baik-baik saja dan akan sesuai keinginan Hisyam diperhatikan dan disayang banyak orang-orang disekitar Hisyam.

#### 4) Bertindak Sebagai Model dan Guru

Pada pertemuan sesi ketujuh selanjutnya tanggal 3 Februari pada hari minggu. Pada pertemuan ini konselor melakukan tahapan bertindak sebagai model dan guru. Dimana tahapan ini akan semakin memperkuat dan meyakinkan Hisyam bahwa semua bisa teratasi tanpa dendam dan kekerasan. Disini konselor mengajak klien untuk main sekaligus belajar di rumah nenek konselor yang jaraknya tidak jauh dengan rumah klien. Pada tahap ini konselor mengajak kerja sama dengan nenek konselor untuk menyuruh konselor membersihkan rumah terlebih dahulu sebelum melakukan belajar bersama klien. Ketika itu nenek konselor sempat memarahi konselor karena konselor disuruh membersihkan rumah sejak tadi pagi namun baru dikerjakan konselor ketika sudah siang. Disini





Berdasarkan hasil evaluasi, klien mengalami perubahan yang signifikan. Kondisi klien semakin membaik dan klien tampak bersemangat menjalani aktifitasnya di asrama. Setelah melakukan proses terapi realitas dengan menggunakan 6 teknik terapi realitas dengan tahapan WDEP, konselor tetap melakukan follow up kepada klien untuk melihat sejauh mana perubahan yang terjadi pada diri klien. Konselor melihat diri klien mulai ada perubahan kearah yang lebih baik walaupun tidak secara menyeluruh namun klien sudah mampu untuk menggunakan identitas baru terhadap lingkungannya dan mulai mempertimbangkan sesuatu jika klien mau melakukan tindakan apapun.

2. Deskripsi Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan *Self Control* pada Seorang Remaja yang Melakukan *Bullying* di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Setelah melalui proses Terapi yang tidak semua tahap dalam tehnik yang digunakan mudah untuk dilalui, atau tidak semua tahap klien mau melakukannya namun perlahan konselor mengajaknya, lama-lama klien mau di ajak untuk melakukan setiap tahap dalam tehnik yang ada. Pada awalnya klien ketika disuruh atau di beri tugas sama ustadz dan ibu tirinya selalu membentak dengan suara lantang sambil banting barang yang ada disekitarnya juga memukul dan melukai orang disekitarnya yang ketika dirinya masih belum bisa dikondisikan maka sekarang yang terjadi ketika klien di suruh ibu tirinya untuk balik ke asrama dan jangan sering-sering pulang ke rumah, sekarang klien sudah

tidak membentak dan membanting barang yang berlebihan lagi, sudah tidak menyakiti orang disekitarnya seperti memukul, menjambak dan mengajaknya berkelahi. Sekarang klien sudah dapat menumbuhkan *Self control* dalam dirinya sehingga lebih terkendali ketika mau melakukan tindakan apapun, meskipun klien agak berat untuk di suruh kembali ke asrama, namun klien mengespresikannya dengan sedikit nada tinggi tanpa membentak dan melempar barang disekitarnya dan tidak memukul ibu tirinya juga.

Ketika konselor bertanya lagi kepada ibu tirinya apakah Hisyam sekarang kalau di mintai tolong untuk melakukantugas di rumah masih dengan membentak yang sampai merusak bendayang ada di rumah dan mendorong ibu? Ibunya menjawab, sekarang Hisyam sudah tidak pernah lagi main tangan mbak, dalam artian Hisyam sudah tidak pernah menggebrak meja, banting barang, dan sudah tidak pernah mendorong saya sambil menyakiti lawan bicaranya. Sekarang Hisyam sudah lumayan bisa mengendalikan dirinya ketika mau melakukan sesuatu, meskipun dia tidak suka dengan apayang di perintahkan ibunya ekspresi yang nampak hanya jawaban yang menggunakan sedikit nada tinggi saja.

Konselor bertanya lagi *“bagaimana ekspresi Hisyam sekarang ketika mendapatkan cemoohan dari orang lain yang biasanya Hisyam menanggapinya dengan marah dan main tangan?”* Ibunya menjawab, *“Alhamdulillah mbak sekarang Hisyam sudah tidak banyak mengeluarkan otot untuk melawan orang yang mencemoohnya, serta membahayakan orang*





Tabel 3.7

Table perubahan klien sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling

Tolak Ukur	Sebelum Proses Konseling	Sesudah Proses Konseling
Realitas	Memiliki asumsi-asumsi yang keliru, selalu menganggap semua orang membencinya dan tidak ada yang memperhatikannya	Memiliki arti hidup yang sebenarnya, sudah mulai sadar bahwa orang-orang disekitarnya itu menyayanginya dan sangat peduli terhadapnya
<i>Self Control</i>	Melakukan sesuatu yang menurut dia benar dan memuaskan kesenangannya tanpa mempertimbangkan dampak dan kerugian bagi orang lain	Lebih berhati-hati ketika melakukan tindakan apapun yang sekiranya tidak mengganggu, menyakiti dan merugikan orang disekitarnya. Serta lebih peduli terhadap orang disekelilingnya
<i>Bullying</i>	Merasa paling jago, paling kuat, dan tidak takut terhadap siapapun. Sering memukul, merampas, membanting, melawan dan berantem dengan teman	Tidak pernah main tangan lagi untuk menyelesaikan permasalahannya, dan sedikit lebih sabar serta menerima apa yang telah terjadi terhadap dirinya, dan mampu





**A. Analisis Proses Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan *Self Control* pada Seorang Remaja yang Melakukan *Bullying* di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang**

Berdasarkan pada masalah yang dialami oleh seorang remaja di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang, Maka Konselor memilih menggunakan *Tehnik realitas untuk membantu klien merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakannya*. Terapi ini berpusat di klien, bahwasanya klien tidak memiliki *self control* pada dirinya sehingga melakukan perilaku *bullying* yang berlebihan dan dirasa tidak wajar oleh orang-orang disekitarnya.

Terapi realitas dengan 6 tehnik membantu klien dalam merumuskan rencana yang spesifik bagi tindakan membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh klien. Klien adalah pelajar kelas II MTs (Madrasah Tsanawiyah) dimana pada masa remaja seperti ini adalah sangat rawan dengan tingkah lakunya yang negatif. Klien tidak mempunyai *self control* pada dirinya, penyebab awal yaitu kurangnya perhatian dan kasih sayang dari seorang ayah kandungnya yang tidak mengakuinya sebagai anak dikarenakan klien tersebut anak diluar nikah. Sehingga dilampiaskan klien terhadap perilaku *bullying* ketika merasa kesal klien selalunya sambil berbicara dengan membentak, banting barang disekitarnya sekalipun penting baginya dan memukul lawan bicaranya terkadang sampai berantem juga. Jika digolongkan kedalam perilaku *bullying* yang sering Hisyam lakukan yaitu fisik dimana Hisyam ini seringkali jahil, memukul, menendang, menjambak, mendorong, mencubit, melempar orang-orang yang ada disekitarnya ketika Hisyam merasa jengkel dan

dilakukan klien secara terus menerus. Kemudian melalui verbal (ucapan) yaitu mengejek, mencaci, memaki, mencibir, menggosip, dan membentak. Dari segi psikis (mental) klien juga sering melakukannya seperti mengucilkan, mengintimidasi, menekan, mendiskriminasi, mengabaikan, dan mengancam. Disini terapi Realitas bersandar padakesanggupan klien agar dapat menumbuhkan *self control* ketika mendapat suatu pernyataan atau cemoohan dari orang lain. Karena klien dalam mengubah sudut pandangnya mengenai pernyataan dan perlakuan setiap orang yang berkaitan dengan kehidupannya saat ini, klien dapat memecahkan masalahnya sendiri dengan proses rasionalisasi dan memahami setiap perbuatan dan perkataan orang lain kepadanya. Supaya klien dapat menumbuhkan *self controlnya* sendiri dan bisa menjalin pertemanan yang baik dengan teman dan orang di sekitarnya baik perilaku *bullyingnya* juga dapat dihilangkan dari kebiasaan klien.

Dalam proses konseling, konselor menggunakan terapi realitas dengan langkah-langkah sebagai berikut:

#### 1. Identifikasi Masalah

Langkah ini merupakan langkah untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber, diantaranya: orang tua klien, guru klien, ustadz klien, dan teman dekat Klien.

Ketika konselor melakukan observasi di rumah klien, konselor melihat langsung bagaimana perilaku *bullying* yang dilakukan klien karena tidak memiliki *self control* dalam dirinya, di sini konselor melihat semua ekspresi

yang ada yaitu membentak lawan bicara, membanting-banting barang, sedikit mendorong lawan bicara untuk tidak menghalangi langkahnya karena ketika itu klien marah kepada ibu tirinya.

Ketika dirumah klien pun juga seringkali ditanyain oleh ibu tirinya *"kenapa Hisyam pulang nak?"* jawabnya selalu hanya ingin pulang saja kog tidak boleh (dengan wajah jutek tak menatap ibu tirinya sama sekali). Tapi tetap diteruskan berbicara oleh ibunya meskipun tau kalau tidak akan diperhatikan oleh Hisyam. Ibu tirinya menasehati *"janganlah kamu begitu nak, kamu mau apa? Kalau ada yang diinginkan tinggal bilang saja sama ibu, jangan main kabur-kaburan, sayang sama pelajaran yang sudah kamu tinggal begitu saja.* (ujaribu tirinya).*"Kamu disekolahkan dan ditaruh di asrama itu dengan biaya nak jadi manfaatkan waktu sebaik-baiknya, selagi kamu masih muda. Besok kalau sudah tua biar gak nyesel."* Seketika itu Hisyam langsung pergi ke kamarnya sambil membanting pintu dengan sangat keras dan menangis di dalam kamar sambil berkata *"aku bosan hidup seperti ini terus, selalu disalahkan dan disalahkan, aku disini tak punya siapa-siapa bahkan ayahku sendiripun tak pernah memperdulikanku, aku hanya sebatang kara semenjak ibu tidak ada, tak ada yang sayang sama aku lagi. Aku diasrama hanya untuk dibuang saja oleh ayah (sambil menangis sesenggukan).Lebih baik aku mati*



mencoba akrab. Kemudian sontak klien menoleh dengan wajah sinis, sambil berkata *“kenapa nanya-nanya, peduli banget sama hidupku.”* (dengan nada sedikit tinggi) sambil meninggalkan konselor sendirian di ruang tamu, klien masuk kamar dengan membanting pintu sambil mengerutu *“mau tau aja urusan orang lain, peduli apa dirimu padaku”* begitu ujarnya. konselor berusaha menasehati di depan pintu kamar dengan bilang *“asal Hisyam tau, masih banyak orang yang peduli, suka dan sayang sama Hisyam.”*

pada tahap ini awalnya konselor sangat sulit membuat klien terbuka dan mau menjawab semua pertanyaan klien, karena memang klien wataknya keras dan tidak mudah akrab dengan orang lain. Namun dengan konselor mencoba bertanya hal lain diluar masalah dan mengajak klien duduk-duduk santai akhirnya klien mau menjawab pertanyaan konselor.

Ketika konselor melakukan wawancara kepada ibu tirinya, ibu tirinya sangat terbuka bahkan responnya sangat baik ketika konselor berniat untuk membantu kebingungan ibu tirinya selama ini dalam menghadapi klien. Tahap wawancara selanjutnya kepada teman dekat klien. Pada tahap ini konselor menemui teman dekat klien ketika sepulang sekolah, supaya klien tidak mengetahui dan supaya informasi yang didapat lebih dalam dan jelas.

## 2. Diagnosis

Sebelum konselor melakukan diagnosis kepada klien, konselor terlebih dahulu melakukan observasi dan wawancara. Pada tahap itu konselor melakukan pencarian data dengan sangat detail dari sumber terdekat dan

terpercaya. Setelah itu baru konselor bisa melakukan diagnosis. Diketahui bahwa klien memiliki sifat yang mudah tersinggung. Ketika klien diajak bermain dengan temannya dengan baik, "*Hisyam ayok main sama-sama*" klien menjawabnya dengan sinis dan membentak, "*kamu pasti mau ngapa-ngapain akukan makanya ngajak maen, kamu pasti gak suka sama aku kan, kamu mau menjebak aku dan menyakiti aku, iya kan!!*" dibalas klien dengan seperti itu. Ketika dengan ibu tirinya juga seperti itu "*Hisyam kenapa tidak sekolah nak? Dengan nada lembut sambil mengelus kepala klien*" Hisyam pun menjawab "*Halah ibu ini selalu ngomel-ngomel, marahin aku terus gak berhenti-berhenti, ibu sama kan kayak ayah gak pernah suka sama aku, jangan sok baik bu di depanku, aku sudah tau semua apa yang ibu rencanakan!!*" klien seperti itu jadi tidak memandang siapapun itu dan cara berbicara kayak gimana pun, klien menganggapnya tetap semua orang tidak ada yang sayang dan peduli sama dia, bisanya hanya memarahi, memaki, yang kemudian menjadikan dirinya tidak dapat mengendalikan *self control* serta melampiaskannya terhadap menyakiti dan cenderung merugikan orang lain sampai tidak terkendali dan tidak wajar. Keadaan perilaku *bullyingnya* yang sangat tidak wajar itu terlihat berawal ketika klien pulang dari asrama tanpa alasan yang jelas, dalam artian tidak waktunya libur. Kemudian ibu tirinya menasehati klien supaya tidak sering pulang dari asrama, pulang ketika memang waktunya libur karena ibu tiri klien menginginkan anaknya menjadi anak yang sholeh dan di asrama itu juga awalnya kemauan klien untuk tinggal disana supaya mempunyai banyak teman

dan tinggal di asrama juga butuh biaya. Akhirnya seketika itu klien langsung membalas pembicaraan dengan membentak suara lantang, menggebrak meja sambil mendorongnya hingga terkena ibu tirinya yang sedang menasehati klien. Setelah itu klien membanting pintu sambil menggerutu dan kemudian masuk kamar.

Selain dengan ibu tirinya klien juga bersikap seperti itu kepada teman-temannya di sekolah. Ketika ada temannya yang lewat didepan klien, tiba-tiba klien menjegal temannya dengan kaki klien. sehingga temannya tersebut terjatuh sampai lututnya berdarah. *“heey kamu kalau jalan lihat-lihat dong, jalan itu pakai mata bukan pakai lutut, akhirnya jtuuh kan.. syukurin dech loooh”* kemudian klien meninggalkan temannya yang terjatuh begitu saja tanpa meminta maaf dan merasa bersalah. begitulah keseharian klien bukan hanya menjegal pakai kaki, tetapi juga dengan pukulan dan cubitan sampai memar tangan korban. dan klien selalu merasa puas dengan apa yang terjadi terhadap orang disekitarnya, klien merasa bangga dan merasa jadi orang yang sangat jantan. perilaku klien tersebut digolongkan dengan perilaku bullying fisik.

Memang ketika di ajak bermain dan memang suasana hatinya lagi tidak enak klien langsung membentak-bentak dia bahkan sampai memukul dan menjahili teman tersebut dengan memukul atau membuat teman tersebut jatuh. Sehingga klien sering melakukan tindakan bullying ke teman-temannya karena tidak mempunyai *self control* pada dirinya, karena hal sepele menyakiti dan merugikan orang lain, bahkan banyak juga temannya yang tidak mau bergaul

dengannya karena takut. Klien merasa dirinya keren ketika berani membalas, memukul dan membuat temannya tersiksa, klien merasa laki-laki harus berani dan tidak boleh lemah, sehingga perilaku tersebut dianggap klien sebagai pemberani. Itu yang nampak pada sikap klien, bahkan klien sendiri pernah mengucapkannya.

### 3. Prognosis

Langkah selanjutnya adalah prognosis yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan yang akan dilakukan untuk membantu permasalahan klien dan mengatasinya. Pada langkah ini Konselor menggunakan Terapi Realitas dengan teknik “Membantu Klien Dalam Merumuskan Rencana-rencana yang Spesifik Bagi Tindakan” untuk menangani remaja yang labil tidak dapat mengendalikan *self control* pada dirinya dengan memberikan gambaran dan sudut pandang yang lebih luas serta mengajak klien menentukan perilaku yang akan dilakukan ketika dirinya harus mengendalikan perilaku *bullying* yang selama ini dia lakukan. Salah satunya dengan merubah sudut pandangnya, memahami setiap perkataan atau pernyataan yang dilontarkan semua orang kepadanya supaya klien dapat menumbuhkan *self control* pada dirinya sehingga perilaku *bullying* itu bisa lebih terkendali. Serta menghilangkan perilaku *bullying* yang sudah menjadi kebiasaan klien seperti memukul, menendang, menjambak, mencubit, mendorong, melempar dengan benda (segi fisik), mengejek, mencaci, memaki, serta membentak dengan suara lantang (segi verbal), mengintimidasi, mendiskriminasi, menekan, mengancam dan



Konselor menanyakan lagi “*kenapa kog masih dirumah? Bukannyakemarin sudah libur panjang yah, kog masih kurang saja*” “*Ini tadi pulang kerumah pakai izin apa langsung kabur*”, ujar konselor sambil tersenyum untuk mencoba akrab. Kemudian sontak klien menoleh dengan wajah sinis, sambil berkata “*kenapa nanya-nanya, peduli banget sama hidupku.*” (dengan nada sedikit tinggi) sambil meninggalkan konselor sendirian di ruang tamu, klien masuk kamar dengan membanting pintu sambil mengerutu “*mau tau aja urusan orang lain, peduli apa dirimu padaku*” begitu ujarnya. konselor berusaha menasehati di depan pintu kamar dengan bilang “*asal Hisyam tau, masih banyak orang yang peduli, suka dan sayang sama Hisyam.*”

pada tahap ini konselor berusaha memancing perilaku *bullying* klien karena konselor ingin mengetahui secara langsung bagaimana sikap klien ketika tidak mempunyai *self control* pada dirinya. Disini klien tampak mengeluarkan perilaku *bullyingnya* yang pada saat itu klien mengeluarkan ekspresi jengkel dan marah pada wajah yang terlihat memerah, mata melotot sambil membentak lawan bicara, membanting pintu dan melempar barang-barang disekitarnya sampai mengenai lawan bicara. Pada tahap ini konselor sedikit berhasil melakukan tahapan yang pertama, meskipun klien belum bisa percaya sepenuhnya dengan konselor tetapi setidaknya konselor sudah berhasil memancing klien untuk menunjukkan sikap dan perilaku dia sehari-hari.

Kemudian tahap selanjutnya yaitu bertindak sebagai model dan guru. Dimana klien melihat konselor dimarahi dan di nasehati oleh neneknya. “*Kak apakah kakak sering dimarahin nenek kakak seperti itu?*” konselor menjawab “*iya begitulah dek, namanya juga orang tua pengen anak dan cucunya jadi orang yang baik serta patuh terhadap apa yang diperintahkan, bukan begitu?*” klien menyangga lagi “*iya juga sich kak, maksudnya orang tua baik, tapi kakak tidak marah kah? atau jengkel ketika dibentak-bentak seperti itu?*” konselor menjawab, “*tidak lha dek,, kenapa harus marah, toh memang disini kakak yang salah, nenek kan hanya mengingatkan saja kalau ada tugas yang belum kakak lakukan, begitu saja tidak lebih*” klien menganggukkan kepala sambil terlihat sedikit tegang raut wajahnya. Disini klien tampak tercengang dan memahami bahwa bukan dirinya saja yang mendapat nasehat dan dimarahi oleh neneknya, namun konselor juga merasakannya. Hanya saja terlihat beda respon antara konselor dan klien ketika dimarahi dan dibentak neneknya. Pada tahap ini klien mampu melakukan tahapan dengan baik sehingga klien tampak mengerti bagaimana caramenumbuhkan *self control* pada dirinya yang selama ini dilampiaskan dengan perilaku dan tindakan menyakiti orang lain disekitarnya secara berlebihan.

Tahap selanjutnya yaitu memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi. Dimana pada tahap ini klien sudah ada pada tahap akhir, klien sudah lumayan bisa menumbuhkan *self controlnya* dan meminimalisir perilaku *bullyingnya* terhadap orang lain. Maka ketika di ulang kembali kejadian ketika

dimana klien dulu benar-benar tidak terkontrol yang secara berlebihan, saat ini sudah lumayan bisa mengendalikan *self control* pada dirinya.

pada tahap ini konselor bekerja sama dengan ibu tiri klien untuk mengetahui bagaimana perkembangan klien. Pembuka pembicara dimulai dari ibu tirinya yang Tanya *kenapa Hisyam kok tidak kembali ke asrama lagi, inisudah hari ketiga Hisyam pulang ke rumah, nanti di cariinsama ustadz diasramanya loh?* Hisyam menjawab dengan ekspresiagak tegang namun kata kata yang dilontarkannya halus, *“iyayah..aku sudah izin sama ustadz kalau aku mau PP dulusementara dari rumah, besok kalau sudah pengen balik asrama, aku pasti balik kok”*.Kemudian ibunya menasehatinya lagi dengan kalimat yangsedikit menyinggungnya, *“Hisyam yang minta tinggal di asrama dulu kan Hisyam sendiri, katanya biar punya banyak teman. Terus sekarang kenapa Hisyam malah pulang-pulangan gini.. Hisyam tau di asrama itu juga butuh biaya,namanya di asrama memang begitu, tidak seperti di rumah apa-apayang di mau bisa terpenuhi seperti maen hp, Ps, dan nonton tv. Kalau diasrama memang harus neriman nak.. kan Hisyam sendiri dulu yang bilang mau masuk asrama. Biar bisa bahagiain ayah dan gantiin ayah, menjadi anak kebanggaan dan biarmenjadi anak yang sholeh.*Hisyam menjawabnya, *iya ma nanti Hisyam balik ke asrama, habis ini Hisyam siap-siap.* (dengan nada bicara sedikit naik, tapi tanpa membanting barang disekitarnya). pada tahap ini konselor rasa lumayan berhasil karena klien sudah tidak melakukan perilaku yang tidak baik lagi terhadap nasehat dan perkataan ibunya.

Kemudian ketika ada pada tahap mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun dan membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Dimana ketika ada pada tahap mengonfrontasikan klien dengan menolak dalih apapun, klien sempat tidak mau untuk melakukan pertemuan dengan konselor. Karena pada pertemuan sebelumnya ketika konselor membuatnya jengkel sampai klien melakukan tindakan yang tidak baik, klien membanting, mendorong dan akhirnya tidak mau bertemu dengan konselor selama 1 hari. Kemudian, ketika pada tahap yang sedikit tidak lancar selanjutnya adalah membantu klien merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan. Disini ketika setelah klien diajak untuk mengevaluasi perilakunya, mengorek lagi kenapa klien kemarin melakukan hal seperti itu ketika ditanyain konselor dan sebagainya klien merasa sedikit tidak enak hati untuk membahasya dan hampir tidak mau diajak untuk membuat rencana yang spesifik bagi tindakan. Namun setelah konselor melakukan konfrontasi yang berhubungan dengan arti orang-orang disekelilingnya bagi dirinya, akhirnya klien mau untuk melakukan tahap ini yaitu dengan merumuskan perilaku.

Kemudian ada tahapan pada terapi yang berjalan kurang lancar yaitu ketika menggunakan humor. Dikarenakan klien pada tahap ini masih berada pada titik puncak sulit mengendalikan *self control*, maka humor-humor yang dilontarkan konselor hampir tidak berguna. Namun tahapan ini tetap dilalui

oleh konselor demi menetralsir kembali perilaku klien yang melakukan *bullying* secara berlebihan kepada temannya agar lebih terkendali untuk melakukan tahapan terapiselanjutnya.

## 5. Follow Up

Follow Up merupakan langkah terakhir untuk menilai danmengetahui sejauh mana keberhasilan terapi yang telah dilakukan olehkonselor. Dalam hal ini konselor tidak bisa memantau setiap hari secaralangsung dan berusaha untuk mencari informasi secara langsung secaratatap muka untuk menindak lanjuti dan memantau perkembangan klien.

Setelah melakukan terapi realitas dengan 6 tehnik yang ada untukmembantu mengendalikan *self control* seorang remaja pelaku *bullying* terdapatbeberapa evaluasi guna perbaikan pada proses bimbingan dan konselingberikutnya, yaitu ketika ada pada tahap menggunakan humor, dimanapada tahap ini sebaiknya lebih sering lagi di lakukan supaya klien merasadirinya sedang tidak ada pada proses terapi, supaya klien merasa nyamandan proses terapi tidak terhambat.

Terapi realitas dengan tehnik terlibat dalam permainan perandengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien danmenolak dalih apapun, membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, bertindak sebagai model dan guruadalah sangat membantu klien dalam mengendalikan *self control* pada dirinya sehingga menghilangkan perilaku *bullying* yang sangat akrab dilakukan klien.Klien sudah bisa

mengendalikan *self control* pada dirinya ketika akan melakukan sesuatu dia memikirkan baik tidaknya serta merugikan orang lain atau tidak, saat ini meskipun klien tidak suka dengan perkataan orang lain kepadanya hanya mata memerah namun klien tidak membalas, membantah, memukul dan sampai berantem seperti biasanya bahkan sudah tidak membentak dengan suara lantang lagi, merusak dan membanting benda-benda disekitarnya yang bukan miliknya. Dengan konselor membantu klien merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, klien lebih tau perilaku yang seperti apa yang harus dilakukan ketika dirinya harus menahan apa yang akan dilakukan dengan mengendalikan *self control*.

#### **B. Analisis Hasil Pelaksanaan Terapi Realitas untuk Mengendalikan *Self Control* pada Seorang Remaja yang Melakukan *Bullying* di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang**

Klien yang semula mudah tersinggung dan tidak bisa mengendalikan *self control* pada dirinya menyebabkan dirinya melakukan perilaku *bullying* dan menjadi bahan ketakutan teman-temannya bahkan dijauhi oleh teman-temannya di sekolah. Setelah konselor memberikan bantuan dalam memecahkan permasalahan klien dengan menggunakan terapi realitas.

Klien menyadari sifat menyakiti dan membalas dendam ke orang lain menjadi penyebab besar keadaannya saat ini, klien mulai belajar mengendalikan *self control* pada dirinya yang selama ini menjadi andalan untuk mengekspresikan ketika ia tersinggung dengan perkataan, pernyataan ataupun

cemoohan dari orang lain yang membuat dia melakukan kekerasan seperti itu. Dulu ketika klien tidak memedulikan dengan nasehat ibu tiri dan gurunya disekolah, sert ustadznya di asrama dia selalu membentak-bentak dengan intonasi tinggi sambil banting barang disekitarnya, gebrak meja atau pintu, mendorong dan memukul lawan bicara. Saat ini klien sudah bisa mengendalikan *self control* pada dirinya sehingga sesuatu yang dilakukan klien akan menjadi lebih terarah.

Bahkan ketika klien mendapat cemoohan atau bercandaan dan diajak main teman-temannya di sekolah, yang dulu selalu membentak, tidak peduli dan malah disakiti temannya tersebut sambil memukul dan bisa juga sampai berantem, saat ini klien sudah jauh lumayan bisa mengendalikan *self controlnya* jadi apapun yang akan dilakukan klien selalu difikir terlebih dahulu, ekspresi yang nampak saat ini adalah meskipun klien tidak suka atau jengkel namun klien menyikapinya dengan senyum meskipun pahit, dan klien sudah tidak lagi menyakiti, memukul bahkan merusak barang di sekitarnya.

Klien menyadari kesalahannya dan akan berjanji untuk mengubah mindsetnya dari negatif menjadi positif, ini terbukti setelah dilakukannya proses konseling terlihat beberapa perubahan yang ada pada diri klien, seperti tidak mudah membentak dan berbicara kasar terhadap lawan bicara ketika dinasehatin, dan dijahili oleh teman-temannya, sudah tidak membanting pintu dan meja ketika mendapat tugas atau nasehat dari ibu tiri dan gurunya disekolah, sudah bisa mengendalikan *self control* dan merubah perilakunya yang tidak baik serta ekspresi wajahnya ketika menanggapi sesuatu yang terjadi agar lebih terarah. Klien juga

sudah mulai bisa berkomunikasi dengan baik dengan orang-orang di sekitarnya seperti ibu tirinya, tetangga, gurunya, ustadznya dan teman-temannya di sekolah maupun asrama dan klien sudah bisa berkomunikasi dengan baik kepada semua orang.

Saat ini klien sedang belajar untuk sepenuh hati menerima kenyataan dengan memahami sikap semua orang agar tidak mudah tersinggung dan melakukan hal yang tidak diinginkan terhadap orang lain. Dan klien sudah bisa menghilangkan perilaku *bullyingnya* yang berupa fisik, seperti banting barang, memukul berantem dan sebagainya. Sekalipun klien belum bisa menghilangkan sifatnya yang mudah tersinggung karena itu tidak mudah namun klien sudah bisa mengendalikan *self controlnya* sehingga apa yang dilakukannya lebih terarah dan menuju ke hal-hal yang positif. Klien mempunyai keinginan untuk nurut kepada ibu tirinya yang selama ini iaselalu membantah ketika dimintai tolong atau di nasehati. Klien juga memahami bagaimana harus bersikap jika memang benar dirinya tidak suka dengan apa yang orang lain katakana padanya dan klien juga berjanji untuk terus berteman dan berbuat baik kepada siapapun di lingkungan sekitarnya.

Tabel 4.1

Kondisi klien sebelum dan sesudah dilakukannya proses terapi realitas

NO.	Perilaku <i>Bullying</i> Klien	Sebelum Terapi			Sesudah Terapi		
		A	B	C	A	B	C
<b>Mudah Tersinggung</b>							
1.	Sakit hati jika dinasehatin orang lain	√					√
2.	Sakit hati ketika dicemooh dan diejek temannya	√				√	
<b>Tidak Memiliki <i>Self Control</i></b>							
3.	Terang-terangan menolak dan membentak dengan suara lantang ketika dimintai tolong	√					√
4.	Tidak memperdulikan orang disekelilingnya sama sekali, acuh tak acuh	√					√
5.	Menyakiti temannya dengan memukul ketika diberikan masukan dan saran	√					√
6.	Tidak pernah tersenyum, dan wajahnya selalu cemberut ketika bertemu dengan orang disekitarnya	√					√



dilakukan setelah terapi, bahkan ada yang sama sekali sudah tidak lagi dilakukan oleh klien setelah terapi.

Dari tabel diatas ada 10 point perilaku yang sudah tidak di lakukan lagi oleh klien ketika sudah di terapi. Kemudian ada 2 point perilaku yang kadang-kadang masih di lakukan oleh klien ketika sudah di terapi. Karena klien memang belum bisa sama sekali menghilangkan perilaku *bullyingnya*, namun klien sudah bisa sedikit mengendalikan *self control* pada dirinya, ketika klien sakit hati atau ingin membalas dengan kekerasan kini hanya sedikit ekspresi wajah yang nampak, tapi sudah tidak lagi mengeluarkan ekspresi serta perilaku yang membahayakan.

Dan dari tabel diatas semua point sudah tidak selalu dilakukan klien ketika sesudah terapi. Klien sudah lumayan bisa mengendalikan *self controlnya*. Dan sudah bisa menahan perilaku yang tidak baik menjadi lebih terarah. Proses terapi ini cukup berhasil karena setelah proses terapi klien sudah tidak lagi selalu melakukan perilaku yang dulu dilakukan ketika sebelum terapi. Namun ada beberapa perilaku yang kadang-kadang masih dilakukan dengan lebih terarah.











- Kartono, Kartini. 2011. *Patologi Sosial II: Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Lumongga L, Namora. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- M.N, Gufron, & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ruzz Media.
- Masrohan, Ali. 2014. *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.
- Moleong, J Lexy. 2000. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Monks, F.J, Knoers, A.M.P, Haditono S.R. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Munazzah, Zinti. 2016. *Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa S1 Perbankan Syari'ah: Studi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Musbikin, Imam. 2012. *Mengatasi Anak Mogok Sekolah + Malas Belajar*. Yogyakarta: Laksana.
- Nazir, Moh. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Palmer, Stephen. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Panuju, Panutdan Umami, Ida. 1999. *Psikologi Remaja*, Yogyakarta: PT Tiara Wacana Yogya.
- Parson, Les. 2009. *Bullied Teacher Bullid Studen Gurdan siswa yang terintimidasi*. Jakarta , PT Grasindo.
- Purwoko, Yudho. 2001. *Memecahkan Masalah Remaja*, Bandung: Nuansa.

- Rizqa Fauziah, Nurul. 2013. *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.
- Salahuddin, Anas. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shihab, Quraish. 2002. Tafsir al-Misbah, Vol. 12 Jakarta: Lentera Hati.
- Singgih, Gunarsa. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Agung.
- Sutopo, HB. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS Press.
- Syamsul I, N. Yusuf. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosdakarya.
- Syauqi Nawawi, Rif'at. 2011. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.
- Thayibi, M, Ngemron, M. 2000. *Psikologi Islam*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Tim Prima Pena, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Gita Media Press.
- Umami, Ida Panut Panuju. 1999. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya.
- Ustman, Akram Misbah. 2005. *Kiat Membentuk Anak Hebat*. Jakarta: Gema Insani Press cet. 1.
- W. Santrock, John. 2007. *Remaja (jilid 1)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- W. Santrock, John. 2007. *Remaja (jilid 2)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Widodo, Bernardus. 2010. *Keefektifan Konseling Kelompok Realitas Mengatasi Persoalan Perilaku Disiplin Siswa di Sekolah*, Jurnal Widya Warta No. 02.
- Winkel, W.S. & MM. Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Wiyani, Novan Ardy. 2012. *Save Our Children from School Bullying*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wubbolding, R.E. 2002. *Choice Theory, Encyclopedia of Psychotherapy*, volume 2. Philadelphia: Elsevier Science.