

BAB II

PERSPEKTIF TEORITIS

A. KONSEP TERAPI REALITAS

Terapi Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti Terapi Realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. *Glasser* mengembangkan Terapi Realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi Realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu “ identitas keberhasilan “, dapat diterapkan psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, perkembangan masyarakat

Terapi Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena, dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Salah satu sebab mengapa *Glasser* meraih popularitas adalah keberhasilannya dalam menerjemahkan sejumlah konsep modifikasi tingkah laku ke dalam model praktek yang relatif sederhana dan tidak berbelit-belit.⁷

Terapi Realitas berlandaskan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan, keterpisahan, dan ketersendirian. Kebutuhan akan identitas menyebabkan dinamika-dinamika tingkah laku, dipandang sebagai universal pada semua kebudayaan.

Menurut Terapi Realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian “ identitas keberhasilan “ lawan “ identitas kegagalan “. Dalam pembentukan identitas, masing-masing dari kita mengembangkan

⁷ Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. (Bandung : Refika Aditama, 2005)

keterlibatan dengan orang lain dan dengan bayangan diri, yang dengannya kita merasa relatif berhasil atau tidak berhasil.

Maka jelaslah bahwa Terapi Realitas tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Tampaknya, orang menjadi apa yang telah ditetapkannya.

B. TUJUAN TERAPI REALITAS

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
5. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

C. PROSES KONSELING (TERAPI REALITAS)

Konselor berperan sebagai:

1. Motivator, yang mendorong konseli untuk: (a) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya; dan (b) merangsang klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu

yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkannya sendiri.

2. Penyalur tanggung jawab, sehingga: (a) keputusan terakhir berada di tangan konseli; (b) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.
3. Moralist; yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
4. Guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
5. Pengikat janji (contractor); artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijajagi maupun akibat yang ditimbulkannya.⁸

D. TEKNIK-TEKNIK DALAM KONSELING TERAPI REALITAS

1. Menggunakan *role playing* dengan konseli
2. Menggunakan humor yang mendorong suasana yang segar dan relaks
3. Tidak menjanjikan kepada konseli maaf apapun, karena terlebih dahulu diadakan perjanjian untuk melakukan perilaku tertentu yang sesuai dengan keberadaan klien.
4. Menolong konseli untuk merumuskan perilaku tertentu yang akan dilakukannya.
5. Membuat model-model peranan terapis sebagai guru yang lebih bersifat mendidik.
6. Membuat batas-batas yang tegas dari struktur dan situasi terapinya
7. Menggunakan terapi *kejutan verbal* atau ejekan yang pantas untuk mengkonfrontasikan konseli dengan perilakunya yang tak pantas.

⁸ Singgih D Gunarsah, *Konseling Dan Psikoterapi* (Jakarta : Gunung Mulia, 2000)

8. Ikut terlibat mencari hidup yang lebih efektif.

E. POKOK-POKOK PEMIKIRAN TERAPI REALITAS

1. Pendapat tradisional yang beranggapan bahwa seseorang berperilaku tidak bertanggungjawab disebabkan oleh gangguan mental ditolak oleh Glasser. Justru ia berpendapat bahwa orang mengalami gangguan mental karena ia berperilaku tidak bertanggungjawab. Terapi realitas menekankan pada masalah moral antara benar dan salah yang harus diperhadapkan kepada konseli sebagai kenyataan atau realitas. Terapi realitas menekankan pertimbangan menyangkut nilai-nilai. Ia menekankan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya.
2. Pengalaman masa lalu diabaikan karena terapi realitas mengarahkan pandangan penilaiannya pada bagaimana perilaku saat ini dapat memenuhi kebutuhan konseli. Dengan kata lain terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang. Meskipun tidak menganggap perasaan dan sikap tidak penting, tetapi terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Terapi realitas adalah proses pengajaran (*teaching process*) dan bukan proses penyembuhan (*healing process*). Itu sebabnya terapi realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya.
3. Faktor alam bawah sadar sebagaimana ditekankan pada psiko-analisis Freud tidak diperhatikan karena Glasser lebih mementingkan “apa” daripada “mengapa”-nya.
4. Terapi realitas menolong individu untuk memahami, mendefinisikan, dan mengklarifikasi tujuan hidupnya.

5. Terapi realitas menolak alasan tertentu atas perbuatan yang dilakukan. Misalnya, orang yang mencuri tidak boleh beralasan bahwa ia terpaksa atau kepepet, dsb.
6. Terapi realitas transferensi yang dianut konsep tradisional sebab transferensi dipandang suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi.. Terapis bisa menjadi orang yang membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.

Terapi realitas yang menekankan kelakuan konseli yang bertanggungjawab terhadap realitas, perbuatan baik dan tanggung jawab; pada dasarnya erat kaitannya dengan pemenuhan lima kebutuhan dasar manusia yang dibuat oleh Abraham Maslow, sebagaimana dikutip oleh Larry Crabb, yaitu:

- kebutuhan fisik (*physical*): adalah unsur-unsur penting untuk memelihara kehidupan fisik manusia (makan-minum,tempat tinggal, dsb).
- Rasa aman (*security/physical security*): keyakinan bahwa kebutuhan fisik kita akan tersedia pada hari esok.
- Kasih (*love*): yang disebut rasa aman oleh Crabb.
- Tujuan: signifikansi (Crabb)
- Aktualisasi diri: ekspresi kualitas terbaik manusia: mengembangkan diri secara penuh, kreatif, ekspresi diri pribadi.

F. PERKEMBANGAN TERAPI REALITAS

Dewasa ini terutama di dunia barat, teori Bimbingan dan Konseling (BK) terus berkembang dengan pesat. Perkembangan itu berawal dari berkembangnya aliran konseling psikodinamika, behaviorisme, humanisme, dan multikultural. Akhir-akhir ini tengah berkembang konseling spiritual sebagai kekuatan kelima selain keempat kekuatan terdahulu (Stanard, Singh, dan Piantar, 2000:204). Salah satu berkembangnya konseling spiritual ini

adalah berkembangnya konseling religius. Perkembangan konseling religius ini dapat dilihat dari beberapa hasil laporan jurnal penelitian berikut. Stanard, Singh, dan Piantar (2000: 204) melaporkan bahwa telah muncul suatu era baru tentang pemahaman yang memprihatinkan tentang bagaimana untuk membuka misteri tentang penyembuhan melalui kepercayaan, keimanan, dan imajinasi selain melalui penjelasan rasional tentang sebab-sebab fisik dan akibatnya sendiri. Seiring dengan keterangan tersebut hasil penelitian Chalfant dan Heller pada tahun 1990, sebagaimana dikutip oleh Gania (1994: 396) menyatakan bahwa sekitar 40 persen orang yang mengalami kegelisahan jiwa lebih suka pergi meminta bantuan kepada agamawan. Lovinger dan Worthington (dalam Keating dan Fretz, 1990: 293) menyatakan bahwa klien yang agamis memandang negatif terhadap konselor yang bersikap sekuler, seringkali mereka menolak dan bahkan menghentikan terapi secara dini. Nilai-nilai agama yang dianut klien merupakan satu hal yang perlu dipertimbangkan konselor dalam memberikan layanan konseling, sebab terutama klien yang fanatik dengan ajaran agamanya mungkin sangat yakin dengan pemecahan masalah pribadinya melalui nilai-nilai ajaran agamanya. Seperti dikemukakan oleh Bishop (1992:179) bahwa nilai-nilai agama (religius values) penting untuk dipertimbangkan oleh konselor dalam proses konseling, agar proses konseling terlaksana secara efektif. Berkembangnya kecenderungan sebagian masyarakat dalam mengatasi permasalahan kejiwaan mereka untuk meminta bantuan kepada para agamawan itu telah terjadi di dunia barat yang sekuler, namun hal serupa menurut pengamatan penulis lebih-lebih juga terjadi di negara kita Indonesia yang masyarakatnya agamis. Hal ini antara lain dapat kita amati di masyarakat, banyak sekali orang-orang yang datang ketempat para kiai bukan untuk menanyakan masalah hukum agama, tetapi justru mengadukan permasalahan kehidupan pribadinya untuk meminta bantuan jalan keluar baik berupa nasehat, saran, meminta doa-doa dan didoakan untuk kesembuhan penyakit maupun keselamatan dan ketenangan jiwa. Walaupun data ini belum ada dukungan oleh penelitian yang akurat tentang berapa

persen jumlah masyarakat yang melakukan hal ini, namun ini merupakan realitas yang terjadi di masyarakat kita sekarang ini.⁹

G. CARA PENGAMBILAN KEPUTUSAN MODEL TERAPI REALITAS

Berdasarkan pemikiran tersebut maka signifikansi selektif terapi realitas yang dapat digunakan dalam pelayan konseling , antara lain:

1. Perubahan perilaku. Glasser beranggapan bahwa perilaku yang tidak bertanggungjawab dari seorang konseli sebagai penyebab gangguan mental sebenarnya sejalan dengan asumsi konseling. Larry Crabb mengatakan bahwa manusia bertanggungjawab untuk percaya pada kebenaran yang akan menghasilkan perilaku yang bertanggungjawab yang akan menyediakan baginya makna, pengharapan dan kasih yang berfungsi sebagai penuntun kepada hidup yang lebih efektif dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya sendiri. Crabb lebih lanjut mengatakan bahwa manusia tidak bertanggungjawab dalam hidupnya karena berusaha untuk mempertahankan diri terhadap rasa tidak aman dan tidak signifikan . Kebutuhan akan rasa aman: kasih tanpa syarat, diterima telah dijamin oleh Tuhan. Perubahan perilaku ditekankan agar orang percaya tidak menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubah oleh pembaruan budi.
2. Berpatokan pada nilai benar dan salah. Konseling terhadap individu yang mengalami berbagai persoalan kehidupan dewasa ini harus tetap berpatokan dan menjunjung tinggi nilai benar dan salah. Agaknya persoalan etis tidak diabaikan dalam konsep terap realitas. Sebab itu dalam pelayanan konseling bilamana terindikasi bahwa persoalan diakibatkan oleh masalah etika dan tatanilai, maka konseli harus didorong untuk bertanggungjawab dengan memperhatikan nilai benar dan salah. Bilamana

⁹ <http://zenelek.blogspot.com/2008/05/terapi-realitas-dalam-konseling.html> diakses pada tanggal Minggu, 18 Mei 2008

persoalan yang dialaminya diakibatkan oleh dosa maka ia patut dibimbing untuk memohon pengampunan dan tidak menjadikan gangguan mental sebagai alasan untuk melanjutkan perilaku keberdosaannya

3. Pengalaman masa lalu konseli tidak boleh dijadikan alasan dalam menghadapi realitas kehidupan. Terapi Realitas menolak mengaitkan masa lalu dengan rasa bersalah (*guilty feelings*), maka hal ini merupakan sesuatu yang positif agar konseli berani melangkah menghadapi kenyataan sekarang. Demikian pula masa lalu seseorang yang meninggalkan trauma bisa dihindari dengan cara konselor membantu konseli untuk melupakan pengalaman buruk di masa lampau. Misalnya, orang yang pernah mengalami pemutusan hubungan kerja harus ditolong untuk menyingkirkan trauma itu. Ia tidak boleh beranggapan bahwa bila bekerja lagi pasti akan kena PHK sehingga ia memilih untuk berdiam diri dan menyesali nasib. Konselor perlu memotivasinya untuk mencari pekerjaan baru demi memenuhi kebutuhan hidupnya. Kegagalan di masa lampau tidak seharusnya menjadi alasan untuk menghindari realitas kehidupan. Meskipun begitu, Gary Collins mengingatkan bahwa pengalaman-pengalaman hidup masa lalu (*past life experiences*), terutama peristiwa-peristiwa yang terjadi di usia dini, acapkali menambah angka stress yang menimbulkan suatu krisis. Sebagai seorang konselor, kita harus menolong konseli untuk memahami bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengontrol jalan hidupnya, tetapi ia tidak harus dibanjiri oleh perasaan ketiadaan harapan dan tidak bisa ditolong.
4. Terapi Realitas menolak alasan pembenaran terhadap perbuatan tertentu sangat positif untuk dijadikan perhatian dalam konseling. Kecenderungan untuk mencari kambing hitam dengan menuding orang lain atau mencari-cari alasan untuk membenarkan perbuatannya harus ditolak. Contoh, seorang suami yang berselingkuh dengan wanita lain tidak selayaknya menggunakan alasan “khilaf” untuk membenarkan perbuatannya. Ia tidak boleh menjadikan kekurangan istrinya, atau ketidak-harmonisan rumah tangga sebagai alasan perbuatan yang dilakukannya.

5. Pemikiran Terapi Realitas yang memfokuskan upaya pertolongan kepada konseli agar dapat memahami dan menerima keterbatasan dirinya perlu dikembangkan dalam konseling Kristen. Sebagai contoh, orangtua yang tidak mampu secara ekonomi dan finansial untuk menyekolahkan anak-anaknya kerap tidak mau menerima dirinya sebagai orang yang kurang mampu demi gengsi. Bahkan ia akan menolak bantuan yang diberikan dengan tulus oleh pihak lain (donatur,dll.) terhadap dirinya atau keluarganya. Konseli seperti ini perlu disadarkan akan pentingnya kejujuran terhadap diri sendiri dan terbuka terhadap pertolongan Tuhan yang disalurkan melalui orang lain.
6. Melalui Terapi Realitas konseli dibantu untuk merubah cara berpikir dan paradigma lama yang dianutnya dengan kukuh. Cara berpikir, paradigma yang dianut, serta sikap kaku yang cenderung menutup diri terhadap realitas yang tumbuh dan berkembang di sekitar kita acapkali menjadi pemicu lahirnya berbagai konflik menyangkut sistem nilai, dan sebagainya.
7. Oleh karena Terapi Realitas juga menggunakan teknik konfrontasi, yang sejalan dengan konseling nouthetis sebagaimana digunakan secara luas oleh Jay Adams, maka hal ini dapat digunakan dalam mengkonseling klien yang mengalami persoalan karena dosa. Konfrontasi diharapkan dapat mengoreksi kesalahan konseli dan membantu dia mengubah perilaku berdasarkan pengajaran yang diberikan kepadanya.

H. KEBAIKAN DAN KELEMAHAN TERAPI REALITAS

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat diambil kebaikan dan kelemahannya sebagai berikut:

- a. Konsep konseling tentang hakikat manusia, pribadi sehat, dan pribadi tidak sehat berdasarkan *Therapy Reality*, secara umum relevan dengan konsep konseling, hanya istilah penamaan atau terminologi yang berbeda, namun maksudnya selaras.

- b. Manusia hakikatnya tidak hanya sebagai makhluk biologis, pribadi, dan sosial, tetapi juga sebagai makhluk religius. Begitu juga dengan pribadi sehat dan tidak sehat, tidak hanya mampu atau tidak mampu mengatur diri dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan, tetapi juga terhadap Tuhan.
- c. Satu hal yang berbeda secara mendasar, yaitu sifat pembawaan dasar manusia. Konsep konseling seperti yang dikemukakan oleh Freud menyatakan bahwa potensi dasar manusia yang merupakan sumber penentu kepribadian adalah insting.
- d. Manusia itu pada hakikatnya adalah makhluk yang utuh dan sempurna, yaitu sebagai makhluk biologis, pribadi, sosial, dan makhluk religius. Manusia sebagai makhluk religius meliputi ketiga komponen lainnya, yaitu manusia sebagai makhluk biologis, pribadi dan sosial selalu terikat dengan nilai-nilai religius.¹⁰

I. EFEKTIVITAS TERAPI REALITAS

Terapi realitas memiliki implikasi-implikasi langsung bagi situasi-situasi sekolah. *Glasser* (1969) percaya bahwa pendidikan bisa menjadi kunci bagi pergaulan manusia yang efektif. *Glasser* untuk pertama kali menaruh perhatian pada masalah-masalah belajar dan tingkah laku anak ketika ia menangani anak-anak perempuan delinkuen di Ventura School for Girls dari California Youth Authority. Ia menemukan sejarah yang hampir Universal dari kegagalan sekolah dari kalangan anak-anak perempuan tersebut, dan penemuannya itu menjadikan ia konsultasi sekolah-sekolah negeri. Sementara dalam melanjutkan kerjanya di sekolah-sekolah negeri, *Glasser* menjadi yakin bahwa nada kegagalan merembesi atmosfer di kebanyakan sekolah dan memiliki pengaruh merusak terhadap kebanyakan anak disekolah-sekolah. *Glasser* (1965) mengembangkan konsep-konsep untuk membantu anak-anak dalam memecahkan masalah yang dilukiskannya didalam bukunya *Reality*

¹⁰ Winkle W.S. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan* (Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia, 1991)

Therapy. Dan penghapusan kegagalan dari sistem sekolah serta pencegahannya alih-alih hanya *treatment* menjadi dua di antara tujuannya.

J. KONSEP PENGEMBANGAN TERAPI REALITAS

Glasser dan *Zunin* (1973) percaya bahwa teknik-teknik Terapi Realitas bisa diterapkan pada ruang lingkup masalah behavioral dan emosional yang luas. Mereka menyatakan bahwa prosedur-prosedur Terapi Realitas telah digunakan dengan berhasil pada penanganan ” masalah-masalah individu yang spesifik seperti masalah kecemasan, maladjustment, konflik-konflik perkawinan, perversi dan psikosis ”.

Terapi Realitas cocok digunakan untuk terapi individual, kelompok serta konseling perkawinan. Dalam terapi individual, terapis biasanya menemui klien sekali dalam seminggu selama 45 menit. Pada permulaan terapi, terapis bisa memberikan konsultasi kepada klien mengenai lamanya terapi.

Terapi Realitas adalah wahana yang efektif bagi penerapan prosedur-prosedur Terapi Realitas. Proses kelompok bisa menjadi agen yang kuat untuk membantu klien dalam melaksanakan rencana-rencana dan komitmen-komitmennya. Para anggota diminta melukiskan kontrak-kontrak khusus dan membacakannya dihadapan kelompok. Keterlibatan dengan anggota lain dengan cara yang bermakna merupakan perangsang untuk tetap pada komitmen yang telah dibuat. Pemakaian asisten terapis sering dilakukan dan telah diketahui sangat membantu dalam kelompok-kelompoknya Terapi Realitas.

Menurut *Galsser* dan *Zunin* (1973), konseling perkawinan atau terapi penyatuan perkawinan sering dilaksanakan oleh Terapi Realitas. Mereka memandang tipe konseling ini sebagai serangkaian session yang terbatas, biasanya terdiri atas lima belas kali pertemuan. Pada akhirnya terapi dibuat

evaluasi untuk menentukan apakah ada kemajuan dan apakah session selanjutnya bisa dilanjutkan. Terapis diharapkan aktif dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengarahkan kepada pemahaman atas dinamika-dinamika umum perkawinan dan gaya berelasi yang digunakan oleh pasangan terhadap satu sama lain.¹¹

¹¹ Corey Gerald, *Konseling & Psikoterapi Teori Dan Praktek*. (Bandung : Refika Aditama, 2005)