

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Konseling Realitas

2.1.1 Pengertian Konseling Realitas

Konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan individu dengan seseorang, khususnya dengan seseorang yang sedang menghadapi permasalahan yang tidak dapat ia atasi, dengan seorang petugas profesional dan ahli yang telah mempunyai persiapan dan pengalaman untuk membantu konseli mengatasi permasalahannya (Willis S. Sofyan, 2017).

William Glasser, seorang psikolog dari California, mengemukakan teori realitas. Komponen yang sangat khas dari teori ini adalah bahwa teoris ini tidak memusatkan perhatian pada kejadian-kejadian sebelumnya, namun mendorong klien untuk menghadapi kenyataan. Teori ini juga tidak berfokus pada proses berpikir yang tidak disadari seperti yang dilihat oleh para psikoanalisis. Akan tetapi, ada lebih banyak penekanan pada perubahan perilaku menjadi lebih penuh tanggungjawab dengan merencanakan dan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut. (Rukaya, 2019).

Model pendekatan konseling dengan sistem yang berfokus pada perilaku saat ini disebut Pendekatan Realitas. Pendekatan realitas merupakan salah satu jenis konseling yang menggunakan modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku semacam ini berfokus pada perasaan dan tindakan klien saat ini dan mengarahkannya untuk fokus melakukan perubahan yang akan membantunya keluar dari masalahnya (Rahmadi dan Yeni, 2020).

Konseling realitas memberikan gambaran bahwa manusia mempunyai kemampuan yang dapat digunakan untuk mengamati cara berperilakunya. apakah perilaku ini dapat memenuhi kebutuhan mereka atau tidak. Apabila dianggap tidak layak untuk mengatasi permasalahan, maka cara berperilaku tersebut sebaiknya dimatikan dan diganti dengan cara berperilaku baru yang lebih efektif.

Pada kenyataannya, konselor adalah panutan dan guru yang mengonfrontasi klien untuk mempertanyakan pilihan atau tindakan yang telah diambilnya dan mendorong mereka untuk memikirkan nilai-nilai yang baik dalam upaya membuat mereka berperilaku tepat. Selain itu, mereka memainkan peran penting dalam membantu klien dalam menentukan kebutuhan psikologis dan fisiologisnya. Selain itu, konseli harus mempertanggungjawabkan akibat dari perilaku yang dilakukannya, ia harus mampu mengubah perilakunya, dan konseli harus melakukan evaluasi perilaku sesuai dengan kesepakatan yang telah mereka sepakati. dilakukan bersama konselor.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan realitas merupakan suatu tindakan pertolongan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang bertekad untuk membantu bahwa individu dapat memahami dan mampu menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi

2.1.2 Tujuan Konseling Realitas

Pendekatan realitas umumnya berupaya membantu individu dalam mencapai otonomi sebagai landasannya. Perkembangan ini menunjukkan bahwa individu dapat memiliki rasa tanggungjawab atas identitas mereka dan menjadi apa mereka kedepan dan apa yang mereka perlukan serta mengembangkan rancangan yang mampu dan masuk akal untuk mencapai dan menjelaskan tujuan mereka (Corey, 2013).

Lebih lanjut Corey dalam Lubis (2014), pendekatan realitas bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai otonomi. Kemandirian adalah perkembangan dekat dengan rumah yang diharapkan seseorang dengan menggantikan bantuan dari luar (dari luar diri seseorang) dengan bantuan dari dalam (dari dalam diri seseorang). Pembangunan dekat dengan rumah juga digambarkan dengan kesiapan untuk merasakan rasa memiliki terhadap cara berperilakunya.

Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pendekatan realitas adalah untuk membantu individu dalam memahami kematangan emosi

dan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai kesuksesan.

Tujuan dari konseling realitas ialah mendorong individu untuk terhubung kembali (*reconnected*) dengan orang lain untuk mencapai *quality world* (Islamiah, 2022), dunia berkualitas atau dunia kualitas adalah dimana individu mampu memilih dan memprioritaskan nilai-nilai, tujuan, hubungan yang dianggap penting melalui gambaran kondisi, hubungan dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Adanya *quality world* yang berkualitas akan membantu individu untuk fokus pada tujuan tersebut

Selain itu, konseling realitas juga berarti mendorong individu agar mempunyai pilihan untuk mempunyai rasa memiliki terhadap dirinya sendiri, mempunyai rasa memiliki atas resiko yang ada, membuat berbagai rancangan yang nyata dan masuk akal untuk mencapai tujuan dan mewujudkannya dengan cara yang efektif keberhasilan berperilakunya.

2.1.3 Teknik Dalam Konseling Realitas

Hubungan konselor dan klien ditekankan dalam konseling realitas. Bagaimana hubungan ini dibangun bergantung pada perasaan percaya dan kesamaan yang antara keduanya. Habsyi (2021) memahami bahwa konseling realitas bukanlah teori yang bergantung pada strategi, melainkan teori yang beragam atau memilih prosedur terbaik dari berbagai sumber. Dalam konseling realitas, teknik yang digunakan meliputi:

a. Pertanyaan (*Questioning*)

Pertanyaan yang benar-benar mengarahkan adalah bagian penting karena akan mendorong klien untuk memusatkan perhatian pada tindakan yang harus mereka lakukan dan bagaimana menilai diri mereka sendiri.

b. Menjadi Positive (*Being Positive*)

Terapi realitas berfokus pada apa yang seharusnya dapat dilakukan klien. Konselor membaca pernyataan positif dan memanfaatkan peluang untuk menekankan perencanaan konstruktif dan tindakan positif.

c. Metafora (*Metaphors*)

Konselor dapat menanggapi pernyataan klien dengan menggunakan metafora atau perumpamaan dengan maksud agar konselor lebih mudah menyampaikan pemahamannya melalui bahasa klien.

d. Humor

Konselor menggunakan humor untuk meredakan kekecewaan pada kliennya. Tentu saja humor yang digunakan oleh instruktur harus sesuai dengan humor konseli Konfrontasi

e. (*Confrontation*)

Konfrontasi yang dimaksud dalam pengarahannya realitas bukanlah dengan mengamati atau bersaing dengan klien, namun dengan terus menyelidiki perilaku secara keseluruhan dan membuat pengaturan yang sukses.

f. Teknik Paradox (*Paradoxical Techniques*)

Teknik *paradox* dalam konseling realitas adalah ketika konselor memberikan instruksi bertentangan dengan konseli.

Dari teknik konseling diatas maka peneliti menggunakan metode Metafora, Humor, dan Konfrontasi pada penelitian ini, karena ketiga metode tersebut sangat tepat untuk membuat konseli lebih terbuka dan berpikir kritis untuk membuat rencana dan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.

2.1.4 Prosedur Konseling Realitas

Dalam menerapkan pelaksanaan pendekatan realitas, Wubbolding dalam Corey (2013) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W= *wantsandneeds* (keinginan-keinginan dan kebutuhan kebutuhan), D= *direction anddoing* (arah dan tindakan), E= *self evaluation* (evaluasi diri), dan P= *planning* (perencanaan). Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam pendekatan realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan.

Lebih rinci Corey (2013), menjelaskan bahwa tahapan keterlibatan harus didahului tahapan sistem WDEP sebelum dapat diimplementasikan.

Tahapan pendekatan realitas berikut ini :

1. Membina Hubungan Dalam Konseling yang Efektif

Membangun hubungan dalam konseling realitas yang efektif adalah landasan dari proses konseling yang sukses. Hubungan yang efektif didasarkan pada kepercayaan, keakraban dan persahabatan antara konselor dan konseli.

2. Melakukan Asessmen

Sebelum memulai proses konseling, bagian penting dari proses tersebut adalah penilaian. Tujuan penilaian ini adalah untuk mengumpulkan informasi tentang masalah klien di masa lalu dan saat ini.. Habsyi (2021) menyebutkan tiga instrumen yang dikembangkan dalam konseling realita antara lain *The Basic Needs Self Asassment* (Mickel dan Sanders, 2003) yang digunakan untuk mengukur kebutuhan dasar, *The Contextual Needs Asassment* (Browndan Swenson, 2005) dan *Students Needs Survey* (Burns, Vance, Szadokiersi dan Stockwell, 2006). Sebelum memulai proses konseling, bagian penting dari proses tersebut adalah penilaian. Kedua instrumen ini digunakan untuk mengukur spekulasi keputusan. Latihan penilaian Sebenarnya Membimbing mengingat memenuhi keinginan klien, menetapkan tujuan, mencari tahu inspirasi klien, menyelidiki kebutuhan yang perlu dipenuhi klien, jumlah cara bertindak sebagai laporan dan evaluasi perilaku mutlak. (*doing, thingking, feeling dan physiological*)

3. Eksplorasi Perilaku Total Melalui Prosedur WDEP

Hakikat pengarahan realitas adalah suatu keyakinan tentang cara berperilaku manusia yang disesuaikan dengan kebutuhan internal setiap orang Wubbolding (2015) mengembangkan WDEP, yang dimana merupakan strategi membantu konseli menggapai perubahan baru yang diinginkannya seperti lewat evaluasi diri. Makna kata WDEP sendiri ialah:

- a. W (wants) = kebutuhan dan apa yang diinginkan, artinya konselor membantu mengali lebih apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan konseli melalui pertanyaan seperti 1) apa yang kamu inginkan? 2) kira- kira anda ingin menjadi orang yang seperti apa? 3) jika anda suda mencapai sesuai

keinginan anda, apa yang anda lakukan? 4) apakah yang menjadi keinginan anda akan tidak bisa didapatkan? 5) apa anda sungguh-sungguh ingin merubah hidup anda? D = perlakuan atau pola tingkah laku, E = evaluasi diri, P = perencanaan. Berikut penjelasan lebih detailnya.

- b. D (arah dan perlakuan)= mengenai perilaku dan arah perilaku. Penasihat membantu klien melalui pertanyaan-pertanyaan yang menguji lebih jauh cara berperilaku. Terlepas dari kenyataan bahwa klien pernah mempunyai masalah sebelumnya, mereka perlu mempelajari cara dan langkah yang lebih baik agar mereka dapat menghadapinya di kemudian hari. Konseling realitas berfokus pada kesadaran—seperti, "Apa yang kamu lakukan sekarang?" "Apa yang anda lakukan besok?"
- c. E (evaluasi diri)= konseling realita dikatakan berhasil dan efektif apabila si konseli dapat mengevaluasi dirinya semisal “apakah perilaku ku saat ini membuat ku lebih dekat dengan apa yang aku inginkan?”. Dalam konseling realitas ada beberapa penilaian, khususnya penilaian perilaku, penilaian keinginan yang sesuai, penilaian perspektif, penilaian tanggung jawab, penilaian evaluasi. (Adiyono, 2022) pada yang baru dan evaluasi perencanaan.
- d. P (perencanaan) = Perencanaan sangatlah penting dan diperlukan dalam segala hal tentunya, baik digunakan untuk melakukan perubahan atau mencapai suatu tujuan. Perencanaan memang penting, namun konseling realitas bukanlah segalanya.. Wubbolding (2015) menyatakan bahwa pada hakikatnya perencanaan dilakukan secara sederhana, tentunya harus masuk akal dan praktis, berkomitmen dan dapat diprediksi.

2.1.5 Indikator Penerapan Konseling Realitas

Menurut Aditya (2019), menguraikan beberapa indikator penerapan konseling realitas, sebagai berikut:

- a. Menurunnya kecemasan konseli
- b. Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c. Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga

pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:

1. Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
2. Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
3. Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

2.2 Perilaku *Bullying*

2.2.1 Pengertian Perilaku *Bullying*

Kata bahasa Inggris "*bullying*" mengacu pada seseorang yang melecehkan orang yang memiliki kelemahan atau keterbatasan. *Bullying* memiliki nama yang berbeda-beda, yaitu penghindaran, teror, penganiayaan, penyiksaan, permulaan dan kekerasan. Menurut Coloroso (2017) *bullying* adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan sengaja dan sengaja bertekad untuk mengancam, mengkhawatirkan melalui bahaya permusuhan, dan merugikan.

Terdapat beberapa ahli yang mengemukakan pengertian atau definisi *bullying*. Meskipun demikian, secara keseluruhan dapat beralasan bahwa *bullying* adalah bentuk perilaku yang menindas dengan tulus, secara mental, sosial, dan keras yang dapat menyakiti orang yang bersangkutan. Sementara itu, hal ini menguntungkan bagi para pelaku intimidasi karena mereka dapat merasa nyaman dengan diri mereka sendiri dengan menyakiti korbannya. (Yuliani, 2019).

2.2.2 Jenis Perilaku *Bullying*

- a. *Bullying* fisik, termasuk tindakan langsung seperti mencubit, memukul, mendorong, memeras, merusak barang, mengurung, menendang, dan lain-lain.
- b. *Bullying* verbal, khususnya tindakan langsung seperti sarkasme, makian, intimidasi, kritik, ejekan, dan panggilan buruk.
- c. *Bullying* Nonverbal langsung artinya tindakan yang dilakukan langsung

kepada korban dengan menggunakan alat indra seperti menyeringai, menjulurkan lidah, atau bahkan meludahi orang lain.

d. *Bullying* Bersikap manipulatif, membungkam seseorang, mengabaikan dan mengucilkan diri, mengirimkan surat lewat kaleng atau media sosial, dan lain mendiamkan dan mengucilkan teman merupakan contoh tindakan verbal tidak langsung.

e. *Bullying* seksual adalah tindakan mengganggu korban secara fisik. Hal ini telah ditegur sebagai cara berperilaku yang benar-benar atau secara verbal memaksa. (Sulisrudatin, 2014)

Dari beberapa jenis bullying diatas maka peneliti akan melakukan penelitian pada bullying verbal, dan bullying non verbal.

2.2.3 Faktor Penyebab dan Dampak Perilaku *Bullying*

Penyebab Perilaku *Bullying*:

- a. Korban memiliki kehidupan ekonomi yang rendah atau miskin
- b. Korban memiliki rasa percaya diri yang rendah
- c. Korban yang tidak bisa membela diri
- d. Korban yang kurang populer dibanding lainnya

Dampak *bullying* bagi korban:

- a. Minder dan tidak percaya diri
- b. Trauma berkepanjangan
- c. Depresi
- d. Sulit percaya orang lain
- e. Bunuh diri
- f. Penurunan prestasi akademik
- g. Mengalami gangguan emosi
- h. Sulit mendapatkan kepercayaan dan pekerjaan
- i. Risiko kecanduan obat-obatan terlarang (Fadillah, 2022)

Perilaku *bullying* di kalangan pelajar merupakan sesuatu yang buruk dan memerlukan pertimbangan tambahan dari pihak sekolah dan orang dewasa. Perbuatan tersebut berdampak buruk bagi pelaku, korban dan orang-orang di

sekitar yang menyaksikannya, baik secara lahiriah maupun batiniah. Korban, pelaku, dan orang-orang disekitarnya mendapatkan konseling melalui layanan konseling realitas, dan mereka juga kembali memahami etika dan saling menghargai.

2.3 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka peneliti menerapkan teori konseling realitas sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku *bullying* di kelas IX UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara akan digambarkan sebagai berikut:



