



Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita

Bakhrudin All Habsy*, Mutia Aulia Rahmah, Cindy Kartika Putri, Tri Wahyu Arifuddin

Departement Guidance and Counseling, Surabaya State University, Indonesia

Abstrak: Bimbingan dan konseling merupakan sebuah program yang disediakan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk membantu dalam pengap di malam pengembangan potensi peserta didik. Bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai sebuah proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing atau guru BK sebagai seorang konselor kepada peserta didik sebagai konseli untuk membantu mengungkap dan menyelesaikan masalah. Sebagai teori pendekatan teoritis konseling realita menekankan bahwasanya seluruh perilaku yang yang muncul dalam seseorang bertujuan untuk memenuhi sebuah kebutuhan dasar atau bahkan memuaskan kebutuhan tersebut. Pandangan dari konseling realita adalah setiap individu memiliki kebutuhan psikologi selama hidupnya dan harus dipenuhi. Tujuan dari konseling realita adalah menjadikan seorang individu mempunyai identitas berhasil atau menjadi seseorang yang dapat bertanggung jawab atas tindakannya. Metode yang dilakukan pada penulisan ini adalah metode studi literatur dan mendapatkan kesimpulan bahwa konseling kelompok pendekatan realita merupakan bentuk layanan konseling yang fokus pada perasaan dan perilaku saat ini untuk membantu konseli memfokuskan diri pada masa depan dengan tujuan utamanya adalah membantu konseli mencapai identitas berhasil, mengubah perilaku, dan meningkatkan tanggung jawab pribadi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pendekatan Realita, Masa Depan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>

*Correspondence: Bakhrudin All Habsy

Email: bakhrudinhabssy@unesa.ac.id

Received: 05-04-2024

Accepted: 27-05-2024

Published: 09-06-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Guidance and counseling is a program provided by the school with the aim of assisting in the development of students' potential. Guidance and counseling can be interpreted as a process of assistance provided by a guidance counselor or guidance counselor as a counselor to students as counselees to help uncover and resolve problems. As a theoretical approach, reality counseling emphasizes that all behavior that appears in a person is aimed at fulfilling a basic need or even satisfying that need. The view of reality counseling is that every individual has psychological needs throughout their life and must be met. The aim of reality counseling is to make an individual have a successful identity or become someone who can be responsible for their actions. The method used in this writing is the literature study method and the conclusion is that reality approach group counseling is a form of counseling service that focuses on current feelings and behavior to help clients focus on the future with the main aim being to help clients achieve a successful identity and change behavior and increasing personal responsibility.

Keywords: Group Counseling, Reality Approach, Future

Pendahuluan

Pemikiran dasar mengenai keberadaan bimbingan dan konseling merupakan bentuk upaya untuk memfasilitasi hubungan individu dengan masalah yang dimiliki, sehingga konseli dapat membantu individu mengembangkan potensi yang dimiliki atau menyelesaikan berbagai tugas perkembangan seperti aspek emosi, sosial, spiritualitas, intelektual bahkan fisik. Secara garis besar keberhasilan dari bimbingan dan konseling tergantung pada proses bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara efisien. Selain itu keberhasilan ini juga dapat dilihat apabila dalam proses jendela dan konseling mampu membuat konseli berkembang secara konsisten. Dalam mencapai keberhasilan ini diperlukan sebuah model bimbingan dan konseling baik dari segi pendekatan, teknik bahkan profesionalitas hubungan antara konselor dengan konseli yang efektif, sehingga dapat menciptakan kondisi bimbingan dan konseling yang bersuasana menyenangkan dan membuat konseli merasa nyaman (Gunawan, 2019; Hill, 2021; Saunders, 2021; Steen, 2023).

Bimbingan dan konseling merupakan sebuah program yang diberikan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hal tersebut bimbingan dan konseling dapat diartikan sebagai sebuah bentuk bantuan dari pihak sekolah baik guru atau pembimbing BK sebagai konselor kepada peserta didiknya sebagai konseli dengan tujuan untuk memberikan tempat bercerita mengenai masalah yang dialami oleh peserta didik, sehingga peserta didik sebagai konseli dapat menerima kondisi dirinya dan dapat memecahkan masalah yang dimiliki secara mandiri. Layanan yang dapat diberikan dalam bimbingan dan konseling yang dapat membantu konseli untuk dapat menyelesaikan masalahnya seperti menggunakan layanan konseling kelompok (Haddad, 2019; Koslouski, 2023; Osita, 2022).

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dari bimbingan dan konseling dimana dalam kegiatan ini memungkinkan klien mendapatkan sebuah kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui dinamika kelompok, masalah dalam hal ini dapat berupa masalah pribadi yang anggota kelompok tersebut alami (Edwards, 2022; Ieva, 2022; Maree, 2019; Young, 2019). Penggunaan konseling kelompok di mana terdapat dinamika kelompok yang dapat dimanfaatkan untuk mencari solusi, menjadikan proses konseling Kelompok ini dapat dilaksanakan cara terbuka dengan tujuan untuk melakukan pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dimiliki oleh anggota kelompok. Dalam melakukan layanan konseling kelompok ini konselor dapat menggunakan pendekatan realita.

Dalam konseling realita sebagai teori pendekatan teoritis ditekankan jika seluruh perilaku yang dihasilkan dalam diri seorang individu bertujuan untuk memenuhi satu maupun lebih sebuah kebutuhan dasar (Glasser, 1984 dalam Gladding, 2016). Menurut William Glasser penggunaan konseling dan psikoterapi atau psikoanalisis dalam pemecahan masalah konseli kurang tepat sebab pendekatan yang dilakukan ditekankan pada masa lalu dan ketidaksadaran yang membutuhkan waktu yang lebih lama, sehingga terciptalah pendekatan konseling realita (Mulawarman et al., 2020).

Glasser pada tahun 1961 mempublikasikan buku pertamanya yang berjudul *Mental Health or Mental Illness* yang berisikan mengenai konsep konseling realitas. Kemudian konsep Glasser diperbaiki dan diterbitkan kembali di tahun 1965 dengan judul baru yaitu *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* buku ini ditulis berdasarkan pengalaman pribadi Glasser saat memberikan konseling menggunakan konsep ini ketika ia menjadi seorang konsultan psikiater di sebuah lembaga rehabilitasi kenakalan remaja.

Pandangan konseling realita adalah mengenai kebutuhan psikologi seorang individu dalam hidupnya yang harus terus terpenuhi. Konseling realita memiliki tujuan membuat seorang individu mendapatkan identitas atau dapat menjadi seorang yang bertanggung jawab (Bariyah et al., 2018). Seorang individu dapat dikatakan memiliki identitas dilihat dari 3R, yaitu realitas (reality), norma (right), dan tanggung jawab (responsibility). Dalam hal ini seorang individu akan dikatakan sebagai identitas berhasil jika ia dapat memenuhi kebutuhannya berdasarkan dengan 3R, apabila individu tersebut tidak dapat menyelaraskan pemenuhan kebutuhannya dengan 3R maka dikatakan sebagai identitas gagal (Mulawarman et al., 2020).

Adanya pendekatan konseling realita menjadi sebuah harapan dan cara yang praktis untuk membantu seorang individu menjalankan kehidupannya menjadi lebih baik lagi (Maslikan, 2018). Dengan demikian pembahasan ini bertujuan untuk membantu konseli mencapai identitas berhasil dan memberikan bantuan cara belajar realistik yang bertujuan untuk membuat sebuah keputusan nilai mengenai perilaku mereka dalam menentukan sebuah rencana tindakan.

Metode

Pada penelitian ini digunakan penelitian kepustakaan dengan metode studi pustaka. Menurut Nazir dalam (Sari, R.K.2021) mengartikan penelitian kepustakaan sebagai sebuah teknik pengumpulan data dengan cara menelaah buku, catatan, literatur dan bermacam-macam laporan yang memiliki keterkaitan dengan sebuah masalah yang diteliti. Penulis melakukan penelusuran literatur dengan memanfaatkan database Google Scholar untuk mencari sumber yang dapat berupa artikel, jurnal, buku atau lainnya. Dalam penelitian ini menggunakan teknik library research sebagai cara untuk mengumpulkan data, mengidentifikasi mengolah data, dan membuat kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam mengumpulkan literatur menggunakan kata kunci “Konseling kelompok pendekatan realita” pada database *google scholar* dengan rentang waktu penelusuran literatur adalah tahun 2014 hingga 2024. Setelah proses pengumpulan literatur, hal yang dilakukan penulis berikutnya adalah menganalisis data yang terkumpul, kemudian data yang sesuai akan diuji pada bagian hasil penelitian. Apabila data yang diinginkan sudah terkumpul peneliti akan melakukan skrining dengan review artikel yang bertujuan untuk menentukan apakah data yang ada sudah sesuai dengan topik pembahasan. Dalam proses menganalisis data dilakukan proses identifikasi dengan cara menyesuaikan data dengan

topik mencari sumber literatur, memilah sumber literatur yang didapat, dan kemudian menyajikan serta mengolah data yang ada dan menarik kesimpulan dari data-data tersebut.

Berikut adalah tabel mengenai deskriptif hasil temuan penelitian dari *library research* konsep dasar konseling kelompok pendekatan realita.

Tabel 1. Temuan Penelitian

No.	Temuan Penelitian	Sumber Data
1.	Definisi Konseling Kelompok	Andini, S. D. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Jurnal Psikoedukasia</i> , 1(2), 356-374.
2.	Histori Singkat & Definisi Konseling Pendekatan Realita	Duriyani, P. P. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah pada Siswa Kelas Viii-a SMP Negeri 1 Wonoayu-sidoarjo. <i>Jurnal Bk Unesa</i> , 4(3). Mulawarman, P. D., Rahmawati, A. I. N., & Ariffuddin, I. (2020). Konseling Kelompok Pendekatan Realita: Pilihan dan Tanggung Jawab. Prenada Media.
3.	Tujuan Konseling Kelompok Pendekatan Realita	El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. <i>KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)</i> , 2(2), 43-56. Seriwati, S. (2018). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah. <i>Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman</i> , 3(2), 56-60 SISKA, W. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Ma Muhammadiyah Sukarame (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).

No.	Temuan Penelitian	Sumber Data
4.	Ciri-Ciri Konseling Kelompok Pendekatan Realita	Andini, S. D. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Jurnal Psikoedukasia</i> , 1(2), 356374.
5.	Tahapan & Teknik Konseling Kelompok Pendekatan Realita	Andini, S. D. (2023). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <i>Jurnal Psikoedukasia</i> , 1(2), 356374. Ningrum, S., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. <i>Jurnal BK UNESA</i> , 11(2), 158-162. Setyawan, N., & Prabawa, A. F. I. (2023, July). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. In <i>Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum</i> (pp. 107-118).
6.	Kelebihan & Kekurangan Konseling Kelompok Pendekatan Realita	El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. <i>KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)</i> , 2(2), 43-56. Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam. <i>AlTazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam</i> , 9(1), 40-55.

I. Definisi Konseling Kelompok

Prayitno memiliki pendapat jika konseling kelompok adalah sebuah layanan konseling perorangan yang dilakukan secara berkelompok. Konseling kelompok juga dapat diartikan sebagai sebuah layanan bimbingan dan konseling, yang melibatkan konselor dalam sebuah hubungan dari beberapa konseli di waktu yang bersamaan, dan terjadi interaksi dengan anggota serta membuat sebuah hubungan yang bertujuan untuk membantu mengembangkan pemahaman diri dan kesadaran anggota (Dachlan 2014:1, 2014).

Dadashazar (2017) berpendapat jika sebuah bentuk dukungan sosial merupakan salah satu bentuk pilihan dalam mengatasi masalah psikologis yang salah satunya adalah dengan menggunakan konseling kelompok sebab konsep ini memberikan sebuah pemecahan masalah yang bersifat nyata dapat berupa saran dari orang lain yaitu anggota kelompok yang memiliki persamaan masalah.

Menurut ungkapan diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses bentuk layanan atau bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi dan dilaksanakan secara berkelompok.

II. Histori Singkat & Definisi Konseling Kelompok Pendekatan Realita

Awal mulanya konseling pendekatan realita ini diciptakan oleh William Glasser yang berpendapat bahwa konseling dan psikoanalisis kurang praktis dalam membantu konseli. Karena pendekatan tersebut membutuhkan waktu lama dalam penerapannya sebab lebih menekankan pada masa lalu dan alam bawah sadar. Karena hal tersebut, Glasser mulai mengembangkan pendekatan konseling yang lebih efektif (Mulawarman et al., 2020). Menurut Mulawarman et al. (2020) dalam bukunya dijelaskan bahwa, pada awalnya ide Glasser ini menuai pro dan kontra dari rekan-rekannya. Ketika tahun 1956, Glasser menjadi konsultan psikiater di lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. Akan tetapi, lambat laun, gagasan Glasser itu mulai diapresiasi oleh rekan-rekannya karena mengetahui keefektifan dari teori pendekatan konseling realita. Kemudian konsep Glasser diperbaiki dan diterbitkan kembali di tahun 1965 dengan judul baru yaitu *Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry* buku ini ditulis berdasarkan pengalaman pribadi Glasser saat memberikan konseling menggunakan konsep ini ketika ia menjadi seorang konsultan psikiater di sebuah lembaga rehabilitasi kenakalan remaja. (Mulawarman et al., 2020).

Wubbolding merumuskan proses konseling pendekatan realitas, yang biasanya disebut dengan teknik "WDEP" (Potabuga, 2020). Teknik WDEP merupakan akronim dari *Wants* (keinginan), *Doing & Direction* (apa yang dilakukan & arahan), *Evaluation* (penilaian), dan *Planning* (perencanaan). Penggunaan Teknik ini untuk memberikan bantuan kepada konseli menilai keinginan, perilaku, dan kemudian digunakan untuk menentukan rencana yang sesuai dengan konseli (Duriyani, 2014).

Menurut Glasser (dalam Fauzan & Flurentin, 1994) jika konseling kelompok realita merupakan proses mengajarkan kenyataan kepada konseli tentang cara yang baik dalam proses pemenuhan kebutuhan dengan penuh tanggung jawab. Suciati & Srianturi (2021) berpendapat jika konseling dengan pendekatan realita lebih memfokuskan pada bentuk tanggung jawab penolakan terhadap transportasi fokus terhadap masa sekarang menolak keberadaan penyakit mental sesuai dengan pandangan tradisional sebelumnya dan berusaha untuk menghindari pemusatan terhadap perilaku yang dianggap bermasalah. Sedangkan menurut Corey (2013) pendekatan realita memiliki tujuan terhadap penerimaan tanggung jawab yang sama dengan kondisi kesehatan mental. Hal ini berarti bahwa individu yang bermental sehat merupakan seseorang yang bertanggung jawab terhadap segala bentuk tindakan yang ia lakukan dalam proses memenuhi kebutuhannya. Corey juga

mau mengungkapkan jika konseling kelompok realita memberikan sebuah tantangan untuk melakukan evaluasi kemampuan anggota kelompok dalam memenuhi kebutuhannya, apabila anggota kelompok tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya maka ia akan diberikan dorongan untuk membuat sebuah rencana perubahan dan dorongan untuk berkomitmen terhadap rencana tersebut. (Fiah., Anggralisa, 2015).

Berdasarkan definisi dari beberapa sumber tersebut, dapat disimpulkan jika konseling kelompok pendekatan realita adalah salah satu teknik konseling kelompok yang lebih berfokus pada perasaan dan tingkah laku masa sekarang sehingga peserta didik dapat memfokuskan dirinya untuk masa depan dan tidak berlarut-larut pada masa lalu. Konseli juga diharapkan bisa mengidentifikasi keinginan mereka, merencanakan hal yang positif untuk kedepannya, serta tetap berkomitmen untuk rencana tersebut. Saat ini konseling pendekatan realita sudah banyak diterapkan pada lembaga pendidikan di berbagai tingkat, rehabilitasi anak nakal, maupun lembaga bisnis.

III. Tujuan Konseling Kelompok Pendekatan Realita

Tujuan dari konseling kelompok pendekatan realita antara lain untuk memberikan bantuan kepada konseling mencapai identitas berhasil dan mengarahkannya ke arah belajar realistik dengan tujuan membuat konseli mengambil keputusan tentang perilaku mereka dalam menentukan rencana tindakan. Terapi realita berfokus pada kesadaran yang dimiliki oleh konseli dan membantu konseli untuk meningkatkan kesadarannya. Menurut Corey (2009), konseling kelompok realita memberikan bantuan kepada anggota kelompok dalam proses pemenuhan kebutuhan dasar psikologis, yang meliputi kebutuhan dicintai dan mencintai serta kebutuhan merasakan jika dirinya bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Zainuddin (2022) pendekatan realita ini memiliki tujuan membantu seorang individu menjadi seseorang yang lebih mandiri. Tujuan dari pendekatan realita adalah membantu mengubah perilaku seorang individu menjadi lebih baik dan individu tersebut dapat memenuhi kebutuhan dasarnya dengan tanggung jawab penuh (Fitri, 2021). Tujuan kelompok realita dipandang potensial untuk membantu siswa dalam memahami identitas dirinya secara positif (Maslikan, 2018).

IV. Ciri-Ciri Konseling Kelompok Pendekatan Realita

Menurut Corey (Andini et al., 2023) ada 8 hal yang menjadi ciri-ciri konseling realitas, adalah sebagai berikut:

- A. Konseling realita menolak terhadap konsep mengenai penyakit mental. Dalam pendekatan konseling realita tidak memiliki hubungan dengan diagnosis psikologis sehingga bentuk gangguan mental disamakan dengan perilaku yang tidak bertanggung jawab.
- B. Konseling realita berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan atau sikap. Konseling realita tidak mengandalkan pemahaman untuk mengubah sikap namun, konseling realitas lebih menekankan kesadaran tentang perilaku yang terjadi saat ini.

- C. Konseling realita memiliki fokus pada saat ini bukan masa lalu. Hal ini karena masa lalu peserta didik telah terjadi dan tidak dapat dirubah lagi, maka hal yang dapat dirubah adalah saat ini atau masa depan.
- D. Konseling realita pada pertimbangan nilai. Dalam hal ini ditekankan untuk dapat melakukan penilaian terhadap kualitas dari tingkah lakunya pada saat menentukan Hal apa yang dapat dilakukan untuk membantunya bangkit dari kegagalan.
- E. Konseling realitas tidak melakukan penekanan terhadap transferensi. Glasser (dalam Corey, 2010:266) mengungkapkan jika konseli tidak ditugaskan untuk mencari keterlibatannya dalam hal yang telah terjadi di masa lampau yang mengakibatkannya tidak berhasil, akan tetapi mencari suatu hal tentang Keterlibatan manusiawi yang dapat memenuhi atau memuaskan dengan interaksi bersama individu lain di masa ini. Dalam hal ini konselor harus menjadi dirinya sendiri dan tidak berperan menjadi sosok Ayah maupun Ibu konseli.
- F. Konseling realitas menekankan aspek kesadaran, bukan aspek ketidaksadaran. Hal tersebut menandakan bahwa menekankan ketidaksadaran adalah menghindari pokok masalah terkait tidak adanya bertanggung jawab konseli dan memaafkan konseli atas tindakan menghindari kenyataan.
- G. Konseling realitas tidak berlaku hukuman. Glasser mengungkapkan bahwa memberikan hukuman dengan tujuan merubah tingkah laku merupakan hal yang tidak efektif dan hukuman bagi yang gagal melaksanakan rencana-rencana dapat memperkuat identitas kegagalan pada konseli serta dapat merusak hubungan terapeutik.
- H. Konseling realitas menekankan tanggung jawab. Glasser (dalam Corey, 2010: 268) mengartikan sebagai "kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak menurunkan kemampuan individu lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka".

Dari ungkapan Glasser tersebut dapat disimpulkan bahwasanya konseling menggunakan pendekatan realita lebih menekankan konseli untuk fokus terhadap masa depan bukan pada masa lalu ataupun pada tingkah laku yang tidak disadari. Selain itu konseli juga diarahkan untuk menentukan rencana positif untuk meningkatkan kualitas dirinya dan membantu mengubah kegagalannya serta bertanggung jawab atas apa yang dipilihnya.

V. Tahapan & Teknik Konseling Kelompok Pendekatan Realita

Adapun tahapan dari konseling pendekatan realita dengan menggunakan teknik WDEP (*Wants, Doing & Direction, Evaluation, dan Planning*) yang dikembangkan oleh Wubbolding (Andini et al., 2023) yakni sebagai berikut:

- A. Konselor membangun hubungan yang baik dengan konseli. Pada tahap ini dilakukan proses pembentukan kelompok diawali dengan pengenalan anggota kelompok. Konselor mengawali pertemuan dengan sikap terbuka, ramah dan menunjukkan attending. Adanya pertemuan ini dimaksudkan untuk memberikan pengertian atau

rasionalisasi konseling realita dan gambaran singkat mengenai konseling realita serta meyakinkan konseling agar berani terbuka dan tidak merasa canggung saat melakukan konseling kelompok (Ningrum., Wiryosutomo, 2020). Kemudian konselor menjelaskan mengenai alur kegiatan konseling kelompok pendekatan realita yang meliputi penetapan materi, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan dan sumber kegiatan konseling kelompok, rencana penilaian, tempat dan waktu (Fiah., Anggralisa, 2015). Adanya pertemuan ini dimaksudkan untuk memberikan pengertian atau rasionalisasi konseling realita dan gambaran singkat mengenai konseling realita serta meyakinkan konseling agar berani terbuka dan tidak merasa canggung saat melakukan konseling kelompok

B. Konselor fokus pada permasalahan perilaku konseli di masa sekarang.

Konselor berupaya menganalisis permasalahan yang dihadapi kelompok, kemudian meminta konseli menjelaskan hal-hal apa saja yang telah mereka lakukan untuk menghadapinya, dalam tahap ini adanya keinginan (*Wants*) yang disampaikan konseli sehingga konselor dapat mengetahui apa yang melatarbelakangi permasalahan tersebut. Dalam tahap ini, konselor memberikan informasi dan penjelasan untuk memperjelas perasaan dan pikiran konseli. Konselor juga dapat memberikan reward/penghargaan kepada konseli apabila mereka dapat mengubah perilaku tersebut ke arah yang positif sehingga hal itu dapat menjadi penyemangat bagi konseli.

C. Konselor menggunakan teknik WDEP dalam konseling pendekatan realita. Selanjutnya pada tahap ini konselor mulai melakukan treatment untuk membantu konseli dalam pemecahan masalahnya dengan teknik WDEP. Yakni dimulai dengan W (*Wants*), konseli mengeksplorasi keinginannya. Konselor juga mendeskripsikan kembali apa yang diutarakan konseli pada tahap sebelumnya. Kedua D (*Doing & Direction*), konselor mengarahkan konseli untuk membuat gambaran mengenai apa yang akan dilakukan untuk perubahan tingkah laku tujuannya agar konseli mampu mengubah tingkah laku dengan tanggung jawab. Yang ketiga E (*Evaluation*), dalam tahap ini konselor bersama konseli mengevaluasi perilaku konseli dalam memenuhi kebutuhan dasarnya (Setyawan et al., 2023). Terakhir P (*Planning*), yakni konselor membantu konseli untuk merencanakan perilaku konseli supaya lebih bertanggung jawab terhadap komitmennya terhadap perubahan dan juga dengan berlandaskan 3R realitas (*reality*), norma (*right*), dan tanggung jawab (*responsibility*).

D. Konselor berupaya untuk mengakhiri pertemuan kelompok. Sesi konseling dapat diakhiri apabila konselor dan konseli telah merasa konseling sudah mendapat hasil yang positif dan sesuai dengan tujuan perubahan konsep. Dalam hal ini konselor juga dapat memotivasi kelompok untuk dapat melaksanakan berbagai kegiatan lanjutan, serta dapat melakukan sesi konseling kelompok lanjutan apabila diperlukan (Fiah., Anggralisa, 2015).

VI. Kelebihan & Kekurangan

El Fiah & Anggralisa (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok pendekatan realita mempunyai kelebihan dan kekurangan yakni sebagai berikut :

A. Kelebihan

1. Waktu terapi yang relatif pendek.

Pendekatan realita dapat meningkatkan efektivitas konseling kelompok, karena waktu terapi yang relatif pendek.

2. Klien diwajibkan mampu melakukan evaluasi terhadap tingkah laku sendiri.

Pendekatan realita membuat klien lebih terlibat dalam proses konseling, sehingga mereka lebih mengerti dan mengikuti cara yang efektif untuk mengatasi masalah.

3. Pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi klien dituntut untuk melakukan tindakan atas masalah yang mereka alami.

B. Kekurangan

1. Tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia

Pendekatan realita tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia, yang dapat mempengaruhi perilaku dan pendekatan terhadap masalah.

Mengandung konsep yang tidak berkaitan dengan pendekatan realita: Pendekatan realita dapat dikonfirmasi dengan beberapa konsep, seperti konsep penyakit mental, nilai, kesadaran, tanggung jawab, dan hukuman, yang tidak semuanya sesuai dengan dasar pendekatan realita (Potabuga, 2020).

Simpulan

Berdasarkan uraian tersebut, konseling kelompok adalah layanan konseling di mana konselor bekerja dengan sejumlah konseli secara bersamaan, membentuk hubungan membantu untuk mengembangkan pemahaman diri. Pendekatan realita, diciptakan oleh William Glasser, menekankan tanggung jawab, fokus pada masa sekarang, dan menolak transferensi. Teknik "WDEP" digunakan dalam konseling realita untuk membantu konseli mengevaluasi keinginan, perilaku, dan merencanakan perubahan. Tujuan konseling realita adalah membantu konseli mencapai kesadaran diri dan mengubah perilaku untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Ciri-ciri konseling realita termasuk menolak konsep penyakit mental, fokus pada tingkah laku sekarang, dan menekankan tanggung jawab. Tahapan konseling realita melibatkan membangun hubungan, fokus pada permasalahan saat ini, menggunakan teknik WDEP, dan mengakhiri sesi konseling. Kelebihan konseling realita termasuk jangka waktu terapi yang relatif pendek dan klien terlibat aktif dalam proses, sementara kekurangannya termasuk kurang memperhatikan dinamika alam bawah sadar dan beberapa konsep yang tidak sesuai dengan pendekatan realita.

Dilihat dari hambatan dan kesimpulan di atas saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah dengan memberikan pelatihan maupun kegiatan yang sejenis bagi guru maupun konselor tentang pendekatan realita dalam konseling kelompok, mensosialisasikan fungsi dari konseling kelompok kepada peserta didik, membuat jadwal yang terstruktur tentang

pelaksanaan pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan beberapa teknik sehingga pendekatan realita dalam konseling kelompok dapat dilaksanakan secara efektif.

Daftar Pustaka

- Andini, S. D. (2023). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 356-374.
- Duriyani, P. P. (2014). Penerapan konseling kelompok realita teknik WDEP untuk meningkatkan perilaku bertanggung jawab dalam mematuhi tata tertib sekolah pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 1 Wonoayu-Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 4(3).
- Edwards, C. N. (2022). Group counseling for school counselors. *Foundations of School Counseling: Innovation in Professional Practice*, 145–156. <https://doi.org/10.1891/9780826187536.0009>
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas X MAN Krui Lampung Barat TP 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (EJournal)*, 2(2), 43-56.
- Gunawan, I. M. S. (2019). Group counseling of values clarification to increase middle school students' empathy. *Psicologia Educativa*, 25(2), 169–174. <https://doi.org/10.5093/psed2019a5>
- Haddad, L. T. (2019). Movies as a Therapeutic Technique in School-Based Counseling Groups to Reduce Parent–Adolescent Conflict. *Journal of Counseling and Development*, 97(3), 306–316. <https://doi.org/10.1002/jcad.12270>
- Hill, J. (2021). Solution-Focused Group Work for At-Promise Youth in School Counseling. *Research Anthology on Navigating School Counseling in the 21st Century*, 646–662. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-8963-2.ch035>
- Ieva, K. P. (2022). Preparing school counselors for social justice group counseling: Examining, power, privilege, and intersectionality. *Counselor Education and Supervision*, 61(4), 362–378. <https://doi.org/10.1002/ceas.12250>
- Koslouski, J. B. (2023). Re-Envisioning School-Based Counseling: Sports-Based Group Therapy for Elementary School Students Exposed to Trauma. *Journal of Education*, 203(1), 139–153. <https://doi.org/10.1177/00220574211016399>
- Maree, J. (2019). Group Career Construction Counseling: A Mixed-Methods Intervention Study With High School Students. *Career Development Quarterly*, 67(1), 47–61. <https://doi.org/10.1002/cdq.12162>
- Mulawarman, P. D., Rahmawati, A. I. N., & Ariffuddin, I. (2020). Konseling kelompok pendekatan realita: Pilihan dan tanggung jawab. *Prenada Media*.

- Ningrum, S., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal BK UNESA*, 11(2), 158-162.
- Osita, E. E. (2022). Effects of Two Modes of Groups Counseling Approaches on HIV Voluntary Counseling and Testing Among School-going Adolescents. *Current Psychiatry Research and Reviews*, 18(3), 187–195. <https://doi.org/10.2174/2666082218666220519161736>
- Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan realitas dan solution focused brief therapy dalam bimbingan konseling Islam. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 40-55.
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian konseling kelompok*. Deepublish.
- Saunders, R. (2021). Implementing Large-Group Consultation in Comprehensive School Counseling Programs. *Journal for Specialists in Group Work*, 46(4), 294–308. <https://doi.org/10.1080/01933922.2021.1945176>
- Seriwati, S. (2018). Penerapan konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56-60.
- Setyawan, N., & Prabawa, A. F. I. (2023, July). Kajian literatur: Bisakah konseling kelompok realita meningkatkan tanggung jawab belajar siswa?. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 107-118).
- Siska, W. (2021). Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik MA Muhammadiyah Sukarame (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Steen, S. (2023). Exploring Group Counseling Interventions For Black Boys In Middle School: Using The Achieving Success Everyday (Ase) Group Model For Racial And Mathematical Identity Development. *Advances in Race and Ethnicity in Education*, 9, 67–85. <https://doi.org/10.1108/S2051-231720230000009004>
- Young, J. F. (2019). Long-Term Effects from a School-Based Trial Comparing Interpersonal Psychotherapy-Adolescent Skills Training to Group Counseling. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 48. <https://doi.org/10.1080/15374416.2018.1479965>