

Reality Therapy untuk meningkatkan penerimaan diri pada perempuan dewasa dengan masalah relasional

Wa Ode Nursanaa¹

Abstract

Relationship problems can come from parent-child relationships, with siblings, with spouse, parenting styles from parents, family divorce, and several other factors. Relationship problems can result in low self-acceptance. The purpose of this case study is to see if Reality Therapy can improve self-acceptance due to relationship problems. The assessments carried out to diagnose the subject are interviews, observation, graphic tests (DAP, BAUM, HTP), SSCT, CFIT, and the Self-Acceptance Scale. The intervention carried out was using Reality Therapy. The results of the intervention showed that Reality Therapy had a positive and effective impact on increasing self-acceptance in the subject. The subject can know his strengths and weaknesses and is able to make positive plans for himself.

Keywords

Relational problem, Realily Therapy, self acceptance

Pendahuluan

Relational problem dapat berasal dari hubungan orangtua-anak, hubungan dengan saudara, pola asuh dari orangtua, adanya kesulitan hubungan dengan pasangan, masalah perceraian keluarga dan beberapa faktor lainnya. Child Affected By Parental Relationship Distress (CAPRD) merupakan salah satu relational problem yang menggambarkan adanya kecenderungan gangguan pada anak sebagai efek dari tekanan hubungan orangtua. Keluarga yang sehat, memiliki tingkat stres dan konflik yang rendah, dikaitkan dengan ketahanan dan kesehatan mental dan penyesuaian pada anak-anak dan orang dewasa. Peristiwa dalam keluarga dapat mempengaruhi pendapat, suasana hati, dan tindakan orang tua dan juga interaksi antara orang tua dan di antara semua anggota keluarga. Bergantung pada keadaan keluarganya, Anak mungkin terpengaruh secara negatif sampai tingkat yang signifikan dan dapat berkembang atau bertahan hingga dewasa (American Psychiatric Association, 2013; Bernet et al., 2016). Biasanya, seorang anak yang terpengaruh oleh distress hubungan orang tua menampilkan gangguan fungsi dalam domain perilaku, kognitif, afektif, dan / atau fisik. Subjek yang memiliki keluarga broken home sering merasa tertekan akibat kondisi keluarga yang tidak utuh dan harmonis seperti keluarga lainnya. Kondisi ini mempengaruhi sikap dan afek subjek. Subjek sering menolak memiliki hubungan dengan orang tua dan saudara tirinya serta kedekatan dengan ibu yang semakin menjauh. Dalam hubungan dengan pasangan, subjek sering merasa kecewa karena sering diselingkuhkan dan berakhir putus. Ketika putus subjek merasa sedih, mengonsumsi alkohol dan bingung dengan kehidupannya bahkan subjek mencoba bunuh diri karena merasa dikhianati oleh pasangannya.

Penerimaan diri (self acceptance) adalah tanda penting dari kesehatan mental. Penerimaan diri merupakan suatu penerimaan terhadap keadaan diri sendiri atau suatu kondisi

dimana individu mampu menghadapi tekanan psikologis dan mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga memunculkan kesejahteraan bagi dirinya. Subjek seringkali teringat dengan masa lalunya yang memiliki keluarga broken home, dan adanya ketakutan dan perasaan kecewaan akan ditinggalkan kembali oleh orang-orang yang disayangnya. Ketika putus dengan pacar, subjek merasa tidak berguna dan tidak bisa hidup sendiri dan ingin melakukan bunuh diri.

Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri mereka sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri (Ardila & Herdiana, 2013). Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan kecenderungan self acceptance yang rendah. Pada kasus subjek, untuk meningkatkan self acceptance dilakukan dengan realily Therapy. Realily Therapy dinilai efektif untuk membangun kepercayaan diri seseorang untuk mengetahui kelebihan dan kemampuan dirinya. Selain itu Realily Therapy juga dapat membantu subjek berpikir lebih terarah mengenai rencana masa depan (Younesi et al., 2017; Farahanifar & Heidari, 2016).

¹ Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Wa Ode Nursanaa, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: waodenursanaa@gmail.com

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus ini yaitu : (1) wawancara, (2) observasi, (3) tes CFIT, (4) tes SSCT, (5) tes grafis, dan (6) skala self acceptance. Wawancara dilakukan terhadap subjek, orangtua dan guru di sekolah dengan tujuan untuk memperoleh informasi secara mendalam berkaitan dengan riwayat permasalahan subjek. Observasi dilakukan untuk pemeriksaan status mental yang meliputi penampilan subjek, perilaku, afek, orientasi dan kesadaran subjek. Tes Intelegensi CFIT digunakan untuk mengetahui kapasitas intelektual subjek. Tes SSCT digunakan untuk mengelompokkan permasalahan yang dialami oleh subjek. Tes grafis digunakan untuk mengetahui kepribadian subjek secara lebih mendalam. Skala self acceptance digunakan untuk melihat tingkat penerimaan diri subjek saat ini sebelum dan sesudah intervensi dilakukan.

Presentasi Kasus

Subjek adalah seorang perempuan berusia 24 tahun. Subjek merasa hidupnya sangat monoton dan tidak memahami apa yang ingin dilakukannya. Subjek merasa bingung tentang hidupnya apalagi setelah putus dengan pacarnya yang sudah menjalin hubungan selama 2 tahun. Subjek merasa mudah terpuruk saat kehilangan seseorang yang disayangnya. Kedua orang tua subjek bercerai saat subjek masih duduk dibangku TK. Sejak saat itu subjek tidak bertemu lagi dengan ayahnya kandungnya hingga subjek berusia remaja. Setelah bercerai kedua orang tua subjek menikah lagi. Subjek tinggal bersama ibu serta ayah dan saudara tirinya.

Setelah ibu subjek menikah, hubungan mereka menjadi jauh sebab ibu subjek lebih memperhatikan suami dan anak tirinya dibandingkan dengan subjek. Hubungan subjek dengan ayah dan saudara tirinya pun tidak baik karena menurut subjek ayah tiri sering memperlakukan mereka secara berbeda dan subjek sering mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan dari keduanya. Ibu subjek lebih membela keluarga barunya. Subjek ingin tinggal dan bertemu dengan ayah kandungnya namun tidak pernah diizinkan dengan alasan biaya perjalanan yang mahal. Hal ini juga terlihat dari hasil SSCT yang menunjukkan subjek memiliki kesulitan dalam penyesuaian dalam keluarga terutama dengan figur ayah.

Subjek baru bertemu ayah kandungnya setelah ayah tiri subjek meninggal. Subjek tinggal bersama ayah tirinya kurang lebih selama 1 tahun sebelum ayahnya meninggal. Setelah ayah kandung subjek meninggal, subjek kembali tinggal bersama ibu. Subjek merasa bahwa dirinya sangat tidak beruntung lahir dalam keluarga broken home, dan tidak seberuntung teman-temannya yang memiliki keluarga yang harmonis. Subjek juga meminta putus sekolah dan mencoba bunuh diri serta mengkonsumsi rokok dan alkohol saat sedang tertekan atau putus dengan pacarnya.

Pendidikan subjek hanya tingkat SMA. Berdasarkan hasil tes CFIT diketahui subjek memiliki IQ sebesar 109 dengan kategori rata-rata. Dengan kemampuannya ini subjek mampu untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. Sejak SMA subjek sudah membiayai kehidupannya sendiri tanpa tergantung pada ibu. Saat itu subjek memiliki pacar yang sangat memperhatikan dan selalu menemani subjek saat jualan ataupun setiap kegiatan yang dilakukannya.

Subjek menjalani hubungan pacaran sekitar 3 tahun namun putus karena subjek merasa risih sejak pasangan mulai menunjukkan perilaku yang tidak wajar.

Hubungan subjek akhirnya putus karena pacar subjek ketahuan selingkuh. Beberapa kali menjalani hubungan pacaran subjek sering putus karena masalah perselingkuhan. Subjek merasa bahwa hidupnya monoton dan tidak suka karena berasal dari keluarga yang broken home. Terakhir kali putus dengan pacarnya subjek merasa sangat sedih dan kecewa, hingga melakukan percobaan bunuh diri dengan mengkonsumsi obat tidur secara berlebihan. Subjek merasa kecewa dengan dirinya sendiri karena sudah memberikan semua perhatian dan waktunya dengan tulus tetapi dikhianati dan ditinggalkan. Subjek merasa tidak sanggup hidup sendiri dan kembali kehilangan orang yang sangat disayangnya. Hal ini membuatnya kembali teringat dengan ayah dan merasa ingin bertemu dan menyusul ayahnya.

Berdasarkan tes grafis, subjek merupakan pribadi yang mudah bergaul sehingga memiliki banyak teman. Namun subjek juga cenderung pasif, dan terbayang akan masa lalu sehingga mudah merasa kecewa dan terpuruk. Subjek membutuhkan pengakuan dan dukungan dari lingkungan sosial khususnya keluarga. Hubungan subjek yang tidak baik dengan ibu, membuat subjek merasa tidak memiliki tempat untuk saling berbagi cerita. Subjek jarang menceritakan kondisi atau perasaannya pada ibu. Apalagi setelah ibu menikah untuk ketiga kalinya dan tinggal menetap bersama suami dan anak-anak tirinya. Subjek memandang ibu sebagai wanita yang hanya menampung anak orang tapi kurang memperhatikan anak-anaknya sendiri. Karena merasa tidak nyaman tinggal bersama ibu, subjek dan saudara tiri dari suami kedua ibunya tinggal bersama di rumah peninggalan ayah tirinya yang sebelumnya. Subjek merasa lebih nyaman dan bebas tinggal disana. Hal ini membuat subjek merasa mulai merasa bosan dengan hidupnya, kehilangan motivasi untuk beraktivitas, merasa hidupnya monoton dan tidak memiliki orang-orang yang memperhatikan dan mendukungnya lagi.

Subjek mengatakan sampai saat ini tidak mengetahui kelebihan yang dimilikinya. Subjek juga merasa tidak memiliki keinginan ataupun rencana tentang masa depan maupun untuk saat ini. Subjek merasa hidupnya tidak berguna dan tidak tahu harus melakukan aktifitas apa yang bisa membuatnya bersemangat lagi. Subjek merasa tidak ada yang mendukungnya dan membantunya dalam berbagai hal. Sejak menginjak usia dewasa subjek terlalu bebas melakukan semua yang diinginkannya hingga saat ini subjek sudah mulai merasa bosan.

Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri mereka sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri (Ardila & Herdiana, 2013). Hal ini juga terlihat dari hasil SSCT yang menunjukkan subjek memiliki permasalahan penyesuaian dalam konsep diri yang berkaitan dengan sikap terhadap ketakutan, rasa bersalah dan sikap terhadap masa lalu maupun masa

depannya. Subjek menghadapi ketakutan yang dimilikinya tanpa ada penyelesaiannya. Ketakutan akan kehilangan orang-orang yang disayangi sangat kuat pada diri subjek sehingga membuatnya masih belum dapat menerima dan berdamai dengan masa lalunya. Subjek menganggap masa lalu sebagai sesuatu yang menekan kehidupannya, sehingga ia menjadi putus asa, kurang memiliki harapan dalam kehidupannya. Subjek cenderung bersikap pasif dan merasa masa depannya gelap/suram seakan-akan tidak ada harapan.

Dari keseluruhan hasil asesmen dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki masalah penerimaan diri dimana subjek tidak percaya dengan kemampuannya sendiri dan tidak memahami dirinya sendiri bahkan tidak memiliki rencana untuk dirinya sendiri. Penerimaan diri (self acceptance) mengacu pada kepuasan individu terhadap dirinya sendiri yang melibatkan pemahaman diri, kesadaran yang realistis, mengerti akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bahwa setiap orang akan berbeda (Shepard, 1979).

Dinamika terbentuknya permasalahan yang terjadi pada subjek yaitu terletak pada kurangnya penerimaan diri subjek sehingga memunculkan cara-cara penyelesaian masalah yang maladaptif ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Glasser (Corey, 2013) menyebutkan adanya 5 kebutuhan manusia yaitu cinta, kekuatan, kebebasan, kebahagiaan dan kemampuan untuk bertahan hidup (problem solving). Jika salah satu dari kelima kebutuhan ini tidak terpenuhi maka individu dapat dianggap kurang dapat mengembangkan penerimaan terhadap diri sendiri dengan baik (Farahanifar & Heidari, 2016; Glaser, 2005). Pada subjek diketahui bahwa kebutuhan akan love and belonging (dicintai dan dihargai) serta kebutuhan akan kesenangan tidak terpenuhi. Subjek merasa tidak memiliki dukungan dan orang-orang yang mendampingi dan mengerti dirinya. Subjek juga merasa tidak memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan ataupun dilakukan. Subjek merasa hidupnya membosankan, subjek merasa tidak bahagia dengan hidupnya saat ini.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan uraian kasus, hasil asesmen dan rujukan yang ada dalam diagnostic and Statistical Manual Disorder Fifth Edition (DSM-5), maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek memenuhi kriteria diagnostik maka dapat ditegakkan diagnosis bahwa subjek V61.20 (Z62.898) Relational Problem (Child Affected by Parent Relationship Distress) dengan permasalahan rendahnya self acceptance atau penerimaan pada subjek.

Prognosis

Prognosis pada subjek baik karena faktor pencetusnya jelas, rapport yang terjalin dengan baik dan kooperatif. Subjek mengikuti setiap sesi intervensi dengan baik dan segera dilakukannya penanganan. Subjek memiliki taraf intelegensi rata-rata sehingga memudahkan subjek memahami setiap tugas yang diberikan dan mengaplikasikan dalam kesehariannya serta dengan adanya motivasi untuk menjadi lebih baik dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi permasalahan.

Intervensi

Intervensi yang dilakukan untuk membantu subjek yaitu menggunakan terapi realitas (realily Therapy). Terapi ini memfokuskan pada kondisi atau situasi, tingkah laku saat ini. Glasser (Corey, 2013) mengemukakan bahwa realily Therapy adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu subjek menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

realily Therapy membantu dalam mengubah pikiran dan perilaku individu untuk mengembangkan kehidupan lebih efisien, dengan memberikan hasil jangka panjang dan pendek yang dapat diterapkan pada problem yang luas (Berber & Odaci, 2018). Tujuannya untuk menemukan dan mendapatkan pikiran dan perilaku yang efisien. Terapi realitas berfokus pada tanggung jawab individu terhadap dirinya dan tingkah lakunya sendiri. Konsep teori melibatkan pengambilan tanggung jawab dan konsekuensi atas pilihan mereka. Tujuan utama terapi ini adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi yaitu kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang mengganti dukungan seseorang terhadap lingkungan dan dukungan internal. Terapi realitas membantu orang dalam membantu memperjelas tujuan-tujuan mereka dan terapi dinilai berhasil sangat bergantung pada tujuan yang ditentukan oleh subjek (Nematzadeh & Sary, 2014). Alasan menggunakan realily Therapy adalah agar subjek dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya, dan subjek juga dapat memiliki rencana positif untuk dirinya sehingga subjek mampu mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi dan diharapkan target intervensi dapat tercapai subjek memiliki penerimaan diri yang baik untuk menunjang masa depannya.

Berikut ini rancangan intervensi Realily Therapy (Wubbolding, 2017) yang dilakukan pada subjek:

Sesi 1: Eksplorasi keinginan, kebutuhan persepsi. Terapis meminta subjek untuk mengatakan apa keinginannya kemudian menuliskannya di selembar kertas. Kemudian subjek juga diminta untuk menuliskan kelebihan dan kelemahannya untuk lebih mengenali dirinya sendiri. Pada awal sesi, subjek merasa kebingungan dengan apa yang diinginkannya. Subjek juga merasa tidak memiliki kelebihan apapun yang bisa dituliskan, terapis memberikan contoh dan mengajak subjek untuk mengingat kembali seperti apa dirinya menurut pandangan dirinya sendiri. Subjek meminta terapis untuk memberikannya waktu dan menuliskan tugas yang diberikan di rumah saja karena subjek tetap merasa tidak tahu dan lebih memilih untuk bercerita tentang apa yang dialaminya beberapa hari ini. Selain bingung menuliskan kelebihan dan kelemahannya subjek juga tidak tahu cara-cara apa yang biasanya dilakukan untuk mengatasi kelemahannya. Subjek bersedia menuliskan apa yang ditugaskan pada selembar kertas yang sudah disediakan oleh terapis agar subjek tidak lupa dan mengetahui dengan jelas apa yang dirinya inginkan baik untuk saat ini maupun di masa datang. Terapis memberikan tugas kembali dengan menuliskan keinginan subjek yang akan dicapainya dalam waktu dekat maupun dalam jangka waktu panjang. Subjek mampu menuliskan 1 keinginan jangka pendek yaitu bekerja dan beberapa keinginan jangka panjang. Selama 2 jam pertemuan subjek hanya mampu menuliskan 2 kelebihan

nya namun tidak menuliskan kelemahannya. Sebelum mengakhiri pertemuan, terapis memastikan subjek tetap mengisi lembar kertas yang diberikan dan memahami dengan baik maksud dari tugas yang diberikan dan akan dibawa pada pertemuan atau sesi berikutnya.

Sesi 2: Membuat penilaian. Pada sesi ini terapis meminta subjek untuk membaca ulang apa kelebihan serta kekurangannya. Subjek diminta untuk menganalisis bagaimana cara memaksimalkan kelebihannya dan mengurangi atau menutupi kekurangannya yang dapat menghambat keinginan subjek. Sesi ini di bertujuan agar subjek mampu menyadari apa yang dimilikinya dan meyakinkan subjek bahwa dirinya mampu untuk melakukan atau mewujudkan apa yang diinginkan atau diharapkannya. Terapis membantu subjek untuk lebih memahami dirinya dan membuat subjek lebih menerima kondisinya saat ini dengan menuliskan hal-hal yang mengganggu perasaan dan kehidupannya sehari-hari. Selain itu juga subjek diminta untuk menjelaskan sikap yang diambilnya terhadap permasalahan yang dihadapi saat ini dan penilaian akan penyelesaian masalah tersebut. Subjek sering kali memandang dirinya kurang dan tidak bisa melakukan hal-hal yang positif seperti sebelumnya. Subjek beberapa kali membuat rencana untuk bekerja dan menjalin hubungan yang positif dengan keluarganya namun hanya sampai pada rencana saja, dan tidak dilakukan. Sebelum bertindak subjek lebih fokus mencari alasan yang membuatnya tidak yakin dan gagal sebelum melakukan apa yang sudah direncanakannya. Padahal sebelumnya subjek sangat mampu untuk mandiri dan melakukan aktivitas yang positif. Terapis memberikan pandangan pada subjek dengan membandingkan realitas dan keinginan subjek yang tidak sesuai yang usahanya kurang maksimal dan sering kali ditinggalkan begitu saja tanpa ada kelanjutan dan pasrah dengan keadaannya saat ini.

Sesi 3: Menyusun rencana positif dan evaluasi. Pada sesi ini subjek bersama terapis menganalisis keinginan dan mengevaluasi kelebihan dan kekurangan serta cara yang dilakukan subjek pada sesi sebelumnya. Terapis memastikan subjek telah memahami dengan baik apa yang telah dipelajari dan dilakukan di sesi sebelumnya. Terapis dalam sesi ini berperan sebagai pengarah dan pendorong bagi subjek untuk mengevaluasi perilakunya dan bersamasubjek membuat rencana yang positif agar keinginan subjek dapat terpenuhi dengan memaksimalkan kelebihan dan kemampuan yang ada dalam dirinya. Berdasarkan hasil sesi sebelumnya, subjek sudah mampu membuat penilaian akan kelemahan dan kelebihannya berdasarkan hal tersebut subjek menyusun rencana yang dapat dilakukannya untuk memenuhi keinginan yang telah dituliskan sebelumnya secara lebih realistis. Subjek lebih memilih menceritakan dibandingkan harus menuliskan pada kertas. Terapis menuliskan apa yang disampaikan subjek agar tidak lupa dan bisa mengingatkan subjek kembali sewaktu-waktu jika selama sesi intervensi subjek lupa dan memotivasi subjek untuk berkomitmen dalam rencana yang telah disusunnya.

Sesi 4: Menyusun keinginan dan komitmen bersama. Subjek sudah memahami dan memiliki rencana untuk kedepannya baik dalam hal keluarga, pekerjaan maupun dirinya

sendiri. Terapis membantu subjek untuk membuat rencana bagaimana agar subjek selalu mengingat kelebihannya sebagai hal yang positif sehingga subjek dapat maksimal dalam mengerjakan berbagai hal yang diinginkan. Subjek juga diminta untuk menjalin hubungan sosial dan lebih mendekatkan diri dengan keluarga agar subjek merasa memiliki dukungan dan keluarga yang akan selalu mendampinginya

Sesi 5: Evaluasi dan terminasi. Terapis melakukan evaluasi terhadap planning yang telah subjek rencanakan dengan menanyakan kesulitan dan hambatan yang dialami. Kemudian subjek diminta untuk menyimpulkan hasil-hasil yang diperoleh selama rangkaian intervensi mulai dari kelebihan dan kekurangannya serta keinginan dan bagaimana cara subjek mewujudkannya. Terapis mengakhiri sesi terapi dengan memberikan motivasi agar subjek selalu mengingat dan menerapkan apa yang telah diperoleh agar subjek lebih dapat menerima dan mengenal dirinya dan kemampuannya dengan lebih baik.

Sesi 6: Follow up. Follow up dilakukan seminggu setelah terapi berakhir dengan melakukan wawancara pada subjek dan menanyakan tentang keadaan subjek serta bagaimana penerapan intervensi yang sudah dilakukan. Pada sesi ini juga diberikan skala penerimaan diri untuk melihat sejauh mana perubahan tingkat penerimaan diri subjek dari awal asesmen hingga proses intervensi selesai. Target pada sesi ini tercapai dimana subjek mampu mengetahui kelebihan dan kekurangannya, dan subjek juga dapat memiliki rencana positif untuk dirinya sehingga subjek mampu mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Subjek memiliki penerimaan diri yang baik untuk menunjang masa depannya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari intervensi yang telah dilakukan diketahui bahwa terjadi peningkatan self acceptance pada subjek. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang terjadi selama proses intervensi dimana subjek yang awalnya merasa bingung akan perasaan dan dirinya sendiri sudah mulai memahami kelebihan dan kekurangannya. Subjek juga telah membuat rencana yang cukup baik untuk dilakukan dan dicapai dalam waktu dekat dan juga dalam waktu panjang. Subjek sudah mulai memahami dan berusaha untuk mengoptimalkan kelebihannya serta meminimalisir kekurangan yang dimilikinya dan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik lagi. Subjek juga merasa sudah mulai mampu menerima dan berusaha mengurangi anggapan bahwa dirinya tidak beruntung dan bahagia karena berasal dari keluarga broken home dengan berusaha menjalin hubungan kembali dengan ibu dan keluarga tirinya.

Sebelum dilakukannya intervensi, subjek lebih dulu diberikan skala penerimaan diri untuk mengukur sejauh mana subjek menerima dirinya secara positif. Dari hasil skala pertama ini diperoleh skor rata-rata penerimaan diri subjek yaitu sebesar 3,2 yang berarti cenderung rendah. Kemudian setelah intervensi subjek juga diminta untuk mengisi skala yang sama dan diperoleh rata-rata sebesar

4,8. Hal ini menunjukkan penerimaan diri subjek meningkat secara positif dan cukup baik. Selain itu juga target intervensi dapat terpenuhi yaitu meningkatkan penerimaan diri subjek.

Pada sesi pertama subjek mulai menuliskan 3 kelebihan namun tidak dapat menyebutkan atau menuliskan kelemahan-kelemahannya. Subjek meminta untuk mengisi sisa tugas yang diberikan di rumah. Pada pertemuan kedua subjek membawa kertas tugas yang diberikan dan menyebutkan 5 kelebihan dan 7 kelemahannya namun subjek mengatakan meminta pendapat orang lain untuk mengisi lembar tersebut. Terapis mendiskusikan dan meyakinkan subjek apakah yang telah dituliskannya sesuai dengan apa yang dirasakannya. Subjek berusaha menilai dirinya berdasarkan apa yang sudah diungkapkannya. Subjek menyadari apa kelebihan dan kelemahannya saat ini, selain itu subjek juga mulai menyadari apa yang selama ini dilakukan dan dipikirkannya tidak realistis. Subjek memiliki keinginan-keinginan yang besar namun memiliki usaha dan kemampuan yang tidak sesuai. Subjek lebih banyak diam dan berpikir tanpa melakukan tindakan terlebih dahulu.

Setelah subjek menyadari situasi dan keadaannya saat ini, subjek mulai membuat dan menuliskan rencana yang dapat dilakukannya untuk memenuhi keinginan tersebut secara lebih realistis yang akan dicapainya dalam waktu dekat. Walaupun diawal subjek merasa kebingungan, subjek mampu melanjutkan sesi intervensi dengan menganalisis bagaimana cara memaksimalkan kelebihan dan kekurangan yang dapat menghambat keinginan subjek selama ini. Subjek mampu menyadari apa yang dimilikinya dan meyakinkan subjek bahwa dirinya mampu untuk melakukan atau mewujudkan apa yang diinginkan atau diharapkannya. Selain menyusun rencana kegiatan yang akan dicapainya dalam waktu dekat subjek juga menyebutkan beberapa hal yang dapat dilakukannya agar tidak terus-terusan berada dalam situasi yang membosankan seperti saat sebelumnya. Subjek mulai mencoba menjalin hubungan sosial dengan lingkungan yang lebih baik yang dapat menghindarkan subjek dari alkohol serta berusaha menjalin hubungan baik kembali dengan ibu dan keluarga tirinya saat ini. Hal ini dimaksudkan agar subjek memiliki dukungan sosial dan merasa berarti dan tidak merasa sendirian. Saat follow up subjek sedang mengajukan lamaran pekerjaan kembali dan menunggu panggilan wawancara di 2 tempat kerja. Subjek mencoba untuk menginap di rumah ibu dan ayah tirinya selama 1 malam dan kembali ke rumahnya karena merasa belum nyaman.

Pembahasan

Terapi realitas berlandaskan bahwa adanya suatu kebutuhan psikologis tunggal yang hadir sepanjang kehidupan individu. Kebutuhan akan adanya identitas menyebabkan adanya dinamika perilaku yang dipandang sebagai sesuatu yang universal pada semua kebudayaan. Dalam pembentukan identitas, masing-masing individu mengembangkan keterlibatan orang lain untuk memainkan peran yang berarti dalam membantu kita menjalankan dan memahami diri kita sendiri (Corey, 2013). Selain itu, manusia termotivasi untuk memenuhi satu atau lebih dari lima kebutuhan dasar manusia seperti kelangsungan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuatan atau prestasi, kebebasan dan kesenangan. Melalui Realily Therapy diharapkan subjek dapat menerima dirinya

sendiri sehingga mampu memenuhi 5 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dengan baik.

Penerimaan diri diartikan sebagai penerimaan seseorang terhadap semua yang ada pada dirinya termasuk kekurangan dan kelebihannya (Shepard, 1979). Subjek telah mampu untuk mencari tahu tentang keinginan dan kelebihan apa yang dimilikinya serta bagaimana cara mengoptimalkan kelebihan tersebut untuk mewujudkan keinginan yang sudah direncanakan. Selain itu, subjek juga telah mengetahui kekurangan yang dimilikinya dan bagaimana harus bersikap sehingga subjek tidak mudah putus asah dan selalu merasa mampu. Dengan Realily Therapy, terapis mencoba untuk menanamkan pada diri subjek bahwa apa yang telah subjek lakukan saat ini akan berdampak positif bagi subjek maupun orang-orang disekitarnya.

Individu yang dapat menerima keadaan dirinya dapat menghormati diri mereka sendiri, dapat menyadari sisi negatif dalam dirinya, dan mengetahui bagaimana untuk hidup bahagia dengan sisi negatif yang dimilikinya, selain itu individu yang dapat menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat, sebaliknya, orang yang mengalami kesulitan dalam penerimaan diri tidak menyukai karakteristik mereka sendiri, merasa diri mereka tidak berguna dan tidak percaya diri (Ardila & Herdiana, 2013). Dengan memahami dirinya lebih baik, subjek diharapkan tidak akan menganggap masa lalu sebagai sesuatu yang menekan kehidupannya, sehingga ia menjadi putus asah, kurang memiliki harapan dalam kehidupannya. Subjek dapat bersikap aktif dan fokus memandang masa depan dengan membuat rencana yang positif dan realistis.

Pada subjek diketahui bahwa kebutuhan akan love and belonging (cintai dan dihargai) serta kebutuhan kesenangan tidak terpenuhi. Subjek merasa tidak memiliki dukungan dan orang-orang yang mendampingi dan mengerti dirinya. Subjek juga merasa tidak memiliki sesuatu yang bisa dibanggakan ataupun dilakukan. Subjek merasa hidupnya membosankan, merasa tidak bahagia dengan hidupnya saat ini. Dengan lebih menerima dirinya, dapat memiliki kepuasan terhadap dirinya sendiri yang melibatkan pemahaman diri, kesadaran yang realistis, mengerti akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bahwa setiap orang akan berbeda (Shepard, 1979).

Simpulan

Realily Therapy yang dilakukan pada subjek berdampak positif dan efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada subjek. Subjek dapat mengetahui kelebihan dan kelemahannya serta mampu membuat rencana positif untuk dirinya. Subjek akan berusaha untuk mewujudkan keinginan-keinginan yang sudah dituliskannya dan berusaha untuk tidak mudah putus asah lagi terutama ketika putus dengan pacar. Subjek akan lebih fokus meningkatkan hubungan sosial terutama dengan ibu dan keluarga tirinya. Subjek juga telah mengetahui bahwa kelemahan boleh menjadi hambatan tetapi justru sebagai motivasi untuk terus maju. Subjek ingin menjadi anak yang sukses sehingga dapat membahagiakan ibu dan adiknya.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. — 5th ed (5th ed). Washington, DC London, England: American Psychiatric Publishing.
- Ardila, F & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. Vol.2. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Berber Celik, C., & Odaci, H. (2018). Psycho-Educational Group Intervention Based on Reality Therapy to Cope with Academic Procrastination. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. 36(3), 220–233. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0283-1>
- Bernet, W., Wamboldt, M. Z., & Narrow, W. E. (2016). Child Affected by Parental Relationship Distress. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*.55(7), 571–579. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.04.018>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Farahanifar, M., & Heidari, H. (2016). The effect of Group Consulting based on Reality Therapy on Self-control and Resiliency of Women Having Disabled Children of Arak City. *Journal of Fundamental and Applied Sciences*, 8, 2217-2227.
- Glaser, B. G., (2005)., “The grounded theory perspective III: Theoretical Coding”. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Nematzadeh, A., & Sary, H.S. (2014). Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Teachers’ Happiness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 907-912.
- Shepard, LA. (1979). Self-acceptance: The Evaluative Component of the Self-concept Construct. *American Educational Research Journal*, 16(2),139-160. <https://doi:10.3102/00028312016002139>.
- Vasile, C. (2013). An Evaluation of Self-acceptance in Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 78(May 2013), 605–609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>.
- Wubbolding, R. E. (2017). Reality therapy and self-evaluation: The key to client change. American Counseling Association. <https://doi.org/10.1002/9781119376248>
- Xu, W., Oei, T. P. S., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2016). The moderating and mediating roles of self-acceptance and tolerance to others in the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Journal of Health Psychology*.21(7), 1446–1456. <https://doi.org/10.1177/1359105314555170>.
- Younesi, S., Khazan, K., Jani, S., & Mahdizadeh, Z. (2017). The Effectiveness of Reality Therapy Concepts on Self-esteem of the Elderly in the Center of Aramesh in Parsabad. *Journal of Advances in Medical and Pharmaceutical Sciences*, 12, 1-8.