

Konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa

Latania Fie Dzikry^{1*}

Abstract

The subject is a 22 year old male with the problem of being dissatisfied with what he has now. Comparing himself to others and feeling not free with his life. The assessment method uses interviews, observations, graphic tests and self-acceptance scales. The results of the assessment are comparing oneself with others, feeling jealous of others, unable to accept circumstances, confused with oneself and unhappy. There is a feeling of dissatisfaction and not proud of oneself. The intervention used was reality counseling and there were 7 sessions. The purpose of the intervention is to help the subject realize his own needs and the subject can make the right decision. The result of the intervention is that the subject is able to accept his current situation even though sometimes he still feels confused but, the subject will still go through what he is doing now. The subject also realizes that the subject cannot be completely free because subject cannot be separated from the responsibility that the subject accepts.

Keywords

adult, dissatisfaction, reality counseling, self acceptance

Pendahuluan

Penerimaan diri merupakan keberhasilan seseorang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Individu dengan penerimaan diri merupakan individu yang dapat menemukan karakter pada dirinya sendiri dan mempunyai dasar yang membentuk kerendahan dalam hatinya maupun integritas yang telah dimiliki (Dewanti & Ibrahim, 2019). Adanya penerimaan diri adalah solusi untuk masalah seorang individu yang berkaitan dengan evaluasi diri dan harga diri dan dapat digunakan sebagai menerima diri sendiri secara keseluruhan tanpa syarat dapat bertindak kompeten dan cerdas dan tanpa mempedulikan persetujuan orang lain. Penerimaan terjadi ketika seseorang menganggap dirinya dan orang lain sebagai orang yang bisa salah. Selain itu, kondisi kehidupan diterima sebagaimana adanya (Bingöl & Batik, 2019).

Individu yang penerimaan dirinya tinggi mengakui bahwa dunia ini kompleks dan bahwa peristiwa seringkali berada di luar kendali pribadi. Namun, ini tidak berarti bahwa penerimaan menyerah. Dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri yaitu ketika individu menerima dirinya sendiri bahkan ketika dia berperilaku salah atau tidak berhasil. Tidak memerlukan mengevaluasi atau menilai dirinya sendiri atau orang lain secara keseluruhan baik secara positif maupun negatif (Anggraeni & Kurniawan, 2022). Dampak adanya penerimaan diri yang rendah yaitu kurang memiliki rasa percaya diri, kurang mampu menerima kondisi dirinya maupun kondisi yang dialami, rendah diri, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Anggraeni & Kurniawan, 2022).

Adapun ciri individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah yaitu (1) mudah putus asa, (2) malu, (3) merasa salah dengan dirinya sendiri, (4) merasa tidak berguna,

(5) iri dengan keberhasilan yang dicapai orang lain, (6) sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain (Qian & Liu, 2022). Masalah pada subjek merasa bingung dengan kehidupannya karena yang dijalani sekarang tidak sesuai dengan keinginannya.

Subjek merasa lemas hampir setiap hari. Selain itu subjek tidak merasa bebas dalam kehidupan kesehariannya dan tidak bisa mengekspresikan keinginannya. Meskipun subjek sudah memiliki pekerjaan sebagai penjaga toko tetapi subjek tidak merasa senang karena merasa tidak sesuai dengan keinginannya. Subjek juga merasa bingung dengan keadaannya apabila keluar rumah. Subjek bingung dengan keadaan di rumah karena mempunyai tanggung jawab menjaga ayah yang sering sakit. Konseling realitas membantu seseorang untuk mengubah pikiran dan perilakunya agar dapat mengembangkan kehidupan yang lebih baik, dengan memberikan hasil jangka pendek yang nantinya dapat diterapkan pada masalah yang lebih luas. Konseling realitas memberikan pilihan untuk membantu subjek memenuhi kebutuhan dasarnya. Ada lima prinsip dalam teori konseling realitas, yaitu: (1) Setiap individu dimotivasi oleh lima kebutuhan utama, termasuk kelangsungan hidup, cinta dan rasa ingin memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kemandirian, kebebasan, dan kenyamanan, (2) Individu mengembangkan keinginan yang berhubungan dengan setiap kebutuhan; (3) Ketika kebutuhannya akan dunia kualitas tidak terpenuhi,

¹ Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Trenggalek

*Korespondensi:

Latania Fie Dzikry, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) PGRI Trenggalek, Jl. Supriadi, Ngempleng, Ngares, Kec. Trenggalek, Kabupaten Trenggalek, Jawa Timur 66319

Email: lataniyapsi@gmail.com

yaitu gagal mendapatkan apa yang diinginkannya, individu menunjukkan perilaku tertentu; (4) Perilaku mengandung tujuan. Perilaku bertujuan untuk mempengaruhi orang lain agar mencapai tujuan tertentu; (5) Ketika informasi yang diperoleh diterima sebagai persepsi, disaring melalui tiga kategori yaitu pelabelan, hubungan, dan penilaian.

Pelabelan mengkategorikan informasi. Relasi mengaitkan informasi dengan fungsi tertentu sambil menilai lensa memberikan penilaian (yaitu, positif atau negatif) pada informasi. Terapi realitas berisi tentang elemen pada motivasi. Hal tersebut merupakan salah satu kebutuhan dalam konseling relitas yang didefinisikan sebagai konstruksi teoritis yang digunakan untuk menggambarkan intensitas, ketekunan, dan kualitas perilaku menuju tujuan tertentu (Nurjanah et al., 2020). Berdasarkan uraian di atas maka pada kasus ini menggunakan terapi realitas untuk meningkatkan penerimaan diri pada subjek.

Metode Assesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam kasus adalah wawancara, observasi, tes grafis, dan skala penerimaan diri. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih dalam tentang permasalahan yang dialami oleh subjek. Wawancara juga bertujuan untuk menggali masalah dan untuk mendapatkan informasi subjek tentang masalah yang dialami. Dengan adanya wawancara dapat mengumpulkan data maupun informasi serta dapat mengetahui gejala yang muncul pada subjek tersebut dan untuk mendapatkan diagnosa yang dialami oleh individu yang selanjutnya untuk menentukan intervensi yang akan dilakukan.

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara mengamati untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam tentang permasalahan yang dialami oleh subjek. Observasi dibutuhkan untuk mengetahui kondisi yang terjadi dan sebagai pembuktian kebenaran dari penggalan wawancara pada subjek tersebut. Adanya pengamatan secara langsung tentang pola permasalahan yang terjadi dapat menambah pemahaman tentang dinamika permasalahan pada subjek tersebut.

Tes grafis menggunakan tes Grafis termasuk BAUM, *Draw a Person* (DAP) dan *House Tree Person* (HTP) untuk menilai karakter maupun kepribadian dalam diri subjek serta adanya konflik yang terjadi pada diri subjek. Tes ini juga untuk menggali lebih dalam informasi permasalahan pada diri subjek. Lalu menggunakan skala penerimaan diri yaitu untuk mengukur penerimaan pada subjek digunakan skala skala penerimaan diri yang dikembangkan oleh (Chamberlain & Haaga, 2001). Skala ini menggali kondisi yang dialami subjek dan permasalahan yang terjadi pada subjek.

Presentasi Kasus

Subjek adalah seorang laki-laki dewasa berusia 22 tahun dan anak kedua dari dua bersaudara. Kakak subjek bekerja sebagai pedagang di pasar sedangkan subjek bekerja menjaga toko di rumah. Subjek sudah menyelesaikan belajarnya di salah satu Universitas di Malang. Awalnya subjek pernah mengalami kecelakaan saat SMA kelas 2 setelah tujuh hari ibunya meninggal. Ketika kecelakaan subjek mengalami koma selama tujuh hari, tetapi setelah kejadian tersebut

subjek dapat kembali normal dan melanjutkan aktivitas seperti biasanya.

Ketika kuliah sering merasa lelah dikarenakan harus pulang pergi dengan jarak yang jauh sekitar satu jam dari rumah. Subjek harus menjaga ayahnya dan tidak diperbolehkan menempati kos di luar rumah. Subjek dulunya setelah kuliah mempunyai keinginan untuk bekerja di kota tetapi karena ayahnya sakit maka subjek tidak bisa bekerja di kota. Keadaan tersebut membuat subjek tidak bisa mencapai apa yang subjek inginkan.

Setelah kuliah subjek diminta untuk menjaga toko milik ayahnya, tetapi subjek merasa tidak senang dengan pekerjaannya tersebut dikarenakan tidak sesuai dengan yang subjek inginkan. Dengan adanya keadaan tersebut subjek merasa bingung dan merasa bosan ketika di rumah. Apabila subjek keluar rumah subjek memikirkan keadaan rumah dikarenakan adanya tanggung jawab menjaga ayah yang sakit, tetapi ketika di dalam rumah subjek selalu berfikir untuk bisa keluar rumah dikarenakan bosan.

Keadaan tersebut yang selalu membuat pikiran subjek bingung karena subjek menginginkan kebebasan dan tanpa beban tetapi mempunyai tanggung jawab untuk menjaga ayah. Subjek sebenarnya tidak merasa puas dan tidak senang dengan pekerjaannya sekarang, tetapi apabila tidak menjaga toko maka subjek merasa tidak memenuhi tanggung jawab untuk menjaga ayah yang sering sakit. Subjek mempunyai keinginan untuk bekerja di kota seperti temannya, tetapi karena keadaan ayahnya yang sering sakit dan ibunya yang sudah meninggal membuat dirinya harus bekerja di rumah dengan mengurus toko milik ayahnya. Subjek merasa tidak bebas seperti teman yang lainnya, maka dari itu subjek sering merasa tidak bisa tidur di malam hari dan sering merasa lemas. Keadaan tersebut termasuk pada penerimaan diri yang rendah.

Penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, rendah diri, malu dan rasa tidak aman (Vasile, 2013)). Seseorang yang dapat menerima dirinya merupakan individu yang dapat menerima setiap kelemahan dan kekuatan tanpa keluhan atau kesusahan (Komarudin et al., 2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri yang baik adalah adanya pemahaman tentang diri sendiri, tidak adanya hambatan di dalam lingkungan, sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak adanya gangguan emosional yang berat, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, adanya perspektif diri, pola asuh di masa kecil yang baik, dan onsep diri yang stabil (Sunawan & Xiong, 2016). Sedangkan individu yang memiliki penerimaan diri rendah ditandai dengan: (1) mudah putus asa, (2) malu, (3) merasa salah dengan dirinya sendiri, (4) merasa tidak berguna, (5) iri dengan keberhasilan yang dicapai orang lain, (6) sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain (Qian & Liu, 2022).

Masa remaja ke dewasa ditandai oleh individu cenderung akan eksperimen dan adanya eksplorasi. Pada titik perkembangan individu masih mengeksplorasi jalur karir yang akan diambil ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang individu tersebut inginkan (Sanrock,

2012). Dalam kasus ini subjek belum bisa mengeksplorasi apa yang subjek inginkan dan masih bingung dengan jalan, tujuan maupun potensi yang ada pada dirinya. Subjek harus banyak menjaga ayahnya dirumah dan hal itu membuat keinginan subjek tidak tersampaikan, hal tersebut membuat subjek kurang mengeksplorasi keinginan dan potensi yang terdapat pada dirinya.

Ketika individu beranjak dewasa maka telah memiliki pekerjaan maupun melanjutkan ke jenjang pendidikan selanjutnya secara menetap dan penuh. Selain itu individu telah menunjukkan tanggung jawab sepenuhnya pada diri sendiri yang merupakan pertanda penting untuk masa dewasa (Santrock, 2012). Keadaan subjek yang kesulitan mengeksplorasi keinginannya mengakibatkan subjek bingung tentang tujuan maupun arah hidupnya sekarang. Subjek juga belum bisa bertanggung jawab penuh terhadap pekerjaannya sekarang padahal pekerjaan yang sekarang diperoleh dari ayahnya yaitu diberikan toko, tetapi subjek masih kurang puas dengan pekerjaannya tersebut karena tidak sesuai dengan keinginannya sehingga subjek ingin keluar dari pekerjaannya tersebut dan mencari yang lainnya.

Sebenarnya subjek pun masih bingung dengan potensi yang dimilikinya, yang diinginkan subjek hanya keluar rumah tanpa ada tanggung jawab maupun beban dari orang lain. Pendekatan dalam permasalahan kasus ini menggunakan pendekatan berbasis realitas yang diungkapkan oleh (Glasser, 2014) bahwa setiap individu mempunyai lima kebutuhan dasar yang harus terpenuhi agar merasa bahagia dalam menjalani kehidupan. Menurut (Glasser, 2014) konseling realita memiliki 3 R yaitu *Reality* (Realita), *Responsibility* (tanggung jawab), *Right and Wrong* (benar-salah). Lebih lanjut menurut Glasser secara eksplisit salah satu karakteristik dari pendekatan realita adalah mengajarkan realita kepada konseli mengenai cara-cara yang baik dalam memenuhi kebutuhannya dan bertanggung jawab (Frina et al., 2022).

Terdapat juga lima kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan untuk bertahan hidup, dicintai, adanya kekuatan dan kebebasan. Ketidak bahagian hidup seseorang dikarenakan adanya salah satu atau lebih dari lima kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi (Gerad, 2013). Menurut pendapat (Glasser, 2014) bahwa kita semua terlahir dengan kebutuhan genetik dan kita selalu berperilaku untuk memuaskan satu atau lebih dari kebutuhan ini. Glasser mengembangkan, merevisi dan memperjelas teorinya membuahkannya "Choice Theory" yaitu tentang lima kebutuhan dasar yang menurutnya umum bagi manusia adalah *Survival, Love & Belonging, Power, Freedom, Fun*.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen maka subjek memiliki diagnosis adanya penerimaan diri yang rendah dengan kriteria tidak mandiri dan berpendirian, selalu menyalahkan diri sendiri, rendah diri, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa iri terhadap keadaan orang lain, tidak bisa menerima keadaan yang didapatkan sekarang, bingung dengan diri sendiri dan tidak bahagia. Adanya rasa tidak puas dan tidak bangga terhadap diri sendiri.

Prognosis yang didapat untuk intervensi subjek adalah positif karena subjek mempunyai kemauan untuk berubah dan adanya kemauan untuk menerima keadaan dan mampu

bertahan dengan keadaannya sekarang. Subjek juga memiliki motivasi dan keinginan yang tinggi untuk berubah dan dapat mengatasi permasalahan yang sedang subjek alami.

Intervensi

Intervensi yang digunakan dalam kasus ini ialah konseling realitas. Target dalam kasus ini yaitu meningkatkan penerimaan diri agar subjek dapat menerima kondisinya yang dialaminya sekarang. Pemberian konseling realita diketahui secara signifikan dapat meningkatkan penyesuaian, emosional, sosial dan pendidikan. Menurut (Latipun, 2011) konseling realita merupakan sebuah pendekatan yang berdasar pada suatu anggapan dimana adanya kebutuhan psikologis dalam kehidupan seorang individu, dimana kebutuhan pada kehidupan ini adalah identitas diri. Pendekatan konseling realita ini adalah ketika seorang individu dapat mencapai sebuah identitas sukses. Usaha pencapaian identitas sukses ini adalah dimulai dengan menumbuhkan rasa tanggung jawab, mampu mencapai keinginan kebutuhan pribadinya (Wirastania et al., 2021).

Beberapa tahapan dalam pendekatan realita dengan menggunakan WDEP *wants, doing, evaluation, planning* yang digunakan dalam konseling realita akan dilakukan dalam setting individu dimana metode dilakukan untuk membimbing subjek agar menemukan cara yang lebih efektif dalam mengatasi penyesuaian dirinya yang ia rasakan terkait dengan berbagai hal perubahan-perubahan yang akan subjek hadapi pada saat menjalani keseharian dan pekerjaan. Subjek juga diharapkan akan memiliki kontrol yang baik dan lebih efektif atas kehidupannya di masa yang akan datang. WDEP *system* merupakan akronim sederhana yang digunakan Glasser. Setiap huruf mewakili sejumlah teknik yang digunakan, bukan dalam set kronologi tahapan, tetapi bagaimana yang sesuai untuk subjek. Keempat bagian dari sistem ini dicapai melalui pertanyaan yang dapat membantu subjek untuk berpikir. *Wants* (W) yaitu mengacu pada keinginan kebutuhan (*needs*), dan persepsi (Baitina, 2020). keinginannya apa kebutuhan yang terpenuhi atau tidak terpenuhi dan membimbing ulang masalah menjadi tujuan untuk memperjelas persepsi mereka. Mereka juga diminta untuk mengukur tingkat komitmen mereka terhadap keinginan keinginan ini. *Doing* (D) yaitu mengacu pada arah, dan tindakan (*actions*).

Pada tahap ini, subjek diminta untuk mempertimbangkan apa yang subjek lakukan dan arah keseluruhan yang mereka tuju. Fokusnya di sini adalah pada tindakan dan pikiran, karena kedua komponen inilah yang menjadi kontrol langsung klien. Pada saat yang sama, mereka diminta untuk mempertimbangkan dan melihat gambaran yang lebih besar; itulah yang subjek 'inginkan' untuk kepuasan jangka panjang dari satu atau lebih dari kebutuhan mereka. *Evaluation* (E) yaitu mengacu pada evaluasi diri, ini merupakan inti dari Konseling Realita, di mana subjek diminta untuk mengevaluasi perilaku mereka saat ini dan apakah perilaku ini menggerakkan mereka ke arah yang mereka inginkan (Ady, 2021). Pada tahap (P) *Plan* individu akan di ajak untuk membuat perencanaan dan komitmen (*planning and commitment*).

Ini terjadi ketika subjek mulai mengevaluasi perilaku mana yang lebih efektif bagi mereka dalam mendapatkan apa yang mereka inginkan dan perilaku mana yang

kurang efektif dalam proses penemuan diri (Baitina, 2020). Konseling Realita sebagai sistem konseling membantu orang dalam memuaskan keinginan dan kebutuhan mereka dalam mengevaluasi kebutuhan mereka menjadi suatu perilaku (Wubbolding, 2017). Terapi realitas membantu orang dalam membantu dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Terapis harus memiliki tujuan tertentu bagi subjek dalam pikirannya. Mereka menekankan bahwa kriteria psikoterapi yang berhasil sangat bergantung pada tujuan yang ditentukan oleh subjek (Nematzadeh & Sary, 2014).

Sesi I: Membangun raport dan kontrak kerja. Terapis menjalin *raport* dan memperkenalkan program konseling yang akan dilakukan serta menjelaskan aturan-aturan, yaitu terapis mendorong subjek untuk lebih terbuka, menjamin kerahasiaan dalam terapi dan diskusi bersama. Dilanjutkan dengan pemberian skala penerimaan dirisebagai *pretest*.

Sesi II: Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (Wants). Pada sesi ini terapis menjelaskan secara verbal tentang adanya *quality of world* dan *basic needs* pada klien. Selanjutnya, subjek mengungkapkan keinginan, kebutuhan dan sejauh mana pemenuhan kebutuhan yang telah diupayakan.

Sesi III: Mendiskusikan perilaku total (Doing). Pada sesi ini subjek mendiskusikan perilakunya, bagaimana pikiran perasaan, respon fisik ketika adanya perilaku yang tidak disukai. Dalam sesi ini, subjek menceritakan bagaimana dan apa saja yang telah dilakukan dan rasakan selama ini

Sesi IV: Penilaian dan tindakan (Evaluasi). Pada sesi ini subjek memeriksa keinginan dan mengevaluasi perilakunya selama ini. Terapis dalam sesi ini memiliki peran sebagai pengarah dan pendorong bagi subjek untuk mengevaluasi perilakunya supaya memiliki sisi positif di dalam dirinya,

Sesi V: Menyusun keinginan dan komitmen bersama (Plan). Terapis dan subjek berupaya menyusun perencanaan terkait dengan bagaimana atau apa saja upaya yang dapat diusahakan untuk mendapatkan apa yang diinginkan (*wants*)

Sesi VI: Evaluasi dan Terminasi. Terapis melakukan evaluasi terhadap *planning* yang telah subjek rencanakan dengan menanyakan kesulitan dan hambatan yang dialami.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Skor yang didapatkan diawal mendapatkan nilai yang rendah 97 dan setelah mendapatkan intervensi skor yang didapatkan oleh subjek menjadi sedang 120. Dari intervensi dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan penerimaan diri pada klien. Hal ini ditandai dengan subjek yang sudah mulai mengetahui kelebihan serta kekurangannya. Subjek telah membuat rencana untuk dirinya baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Selain itu subjek juga berusaha untuk menerima keadaannya sekarang. Jadi terdapat perkembangan pada perubahan setelah melakukan intervensi. Berdasarkan hasil skala asesmen profil kebutuhan, subjek memiliki kebutuhan dasar tertinggi pada *Freedom*, dimana subjek merasa ingin bebas seperti orang lain dan tidak terbebani oleh tanggung jawab. Kebutuhan dasar kedua terletak pada *Love & Belonging* dimana subjek merasa kurang

adanya dukungan dari keluarga dan orang sekitarnya untuk mewujudkan keinginannya.

Pada poin ketiga kebutuhan subjek terletak pada *Power*, poin keempat adalah *Fun* sedangkan pada poin kebutuhan yang terakhir terletak pada poin *survival* atau kebutuhan dalam bertahan hidup menjadi poin terakhir pada kategori profil kebutuhan. Maka dari itu pada kasus subjek di sini menggunakan konseling realita dikarenakan untuk mengungkapkan keinginan subjek dan hal yang membuat subjek bingung untuk masa depannya serta nanti dapat membuat perencanaan tentang apa yang diinginkan subjek selanjutnya. Pada saat berlangsungnya konseling subjek juga banyak menceritakan tentang apa yang subjek inginkan dan usaha subjek untuk mendapatkan keinginan subjek tersebut.

Setelah itu subjek juga dapat merencanakan untuk masa depannya. Tetapi, pada kendala di sini subjek banyak merasa bingung terhadap rencana subjek selanjutnya atau untuk masa depannya. Dikarenakan subjek harus menjaga ayahnya yang sedang sakit sedangkan subjek menginginkan untuk bebas. Tetapi setelah diskusi dengan praktikan subjek mendapatkan gambaran untuk rencana selanjutnya. Perencanaan tersebut juga dapat menjadi komitmen subjek untuk membagi apa yang subjek inginkan dan apa yang akan menjadi tanggung jawab klien.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari intervensi bahwa konseling realita dapat meningkatkan penerimaan diri yang terjadi pada subjek. Dibuktikan dengan adanya skala *pretest* dengan skor 97 yang berarti ketahanan pada subjek saat menghadapi masalah cenderung rendah. kemudian setelah intervensi subjek juga diminta untuk mengisi skala dan diperoleh skor rata-rata sebesar 120 yang berarti dalam kategori sedang mendapatkan intervensi penerimaan diri subjek mengalami perubahan di tingkat sedang. Subjek merasakan adanya perubahan dimana untuk tetap memiliki tanggung jawab dalam menjaga ayahnya serta merawat toko yang ada di rumahnya. Sebelumnya subjek menginginkan untuk bekerja diluar dan yang subjek lakukan sekarang yaitu berusaha mencari pekerjaan diluar yang waktunya dapat dibagi dengan melakukan pekerjaan dirumah.

Subjek juga tidak terlalu khawatir karena terdapat sepupu yang akan membantunya untuk menjaga toko apabila subjek keluar rumah. Keadaan tersebut juga dapat meringankan kekhawatiran terhadap ayahnya yang sering sakit, dikarenakan subjek dapat terbantu dengan adanya sepupunya di rumahnya. Konseling Realitas merupakan konseling berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Konseling realitas adalah proses pengajaran (*teaching process*) dan bukan proses penyembuhan (*healing process*). Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pendekatan kognitif dengan maksud agar subjek dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya (Rahmah, 2019). Konseling realitas merupakan suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang (Baitina, 2020).

Konseling realita digunakan untuk mengubah konsep diri yang negatif menjadi konsep diri positif, dengan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, merencanakan dan melakukan tindakan tersebut. Penggunaan terapi realitas berfokus kepada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu (Sunawan & Xiong, 2016). Glasser

beranggapan bahwa perilaku yang tidak bertanggung jawab dari subjek sebagai penyebab permasalahan sebenarnya. Manusia harusnya bertanggung jawab untuk mempercayai pada kebenaran yang akan menghasilkan perilaku yang bertanggung jawab yang akan menyediakan baginya makna, pengharapan dan kasih yang berfungsi sebagai penuntun kepada hidup yang lebih efektif dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya sendiri (Rahmah, 2019).

Selain itu, individu 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 konseling realita diharapkan subjek dapat menerima dirinya sendiri sehingga mampu memenuhi 5 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi dengan baik dimana sebelum dilakukan intervensi, subjek memiliki 3 kebutuhan dasar yang tidak terpenuhi yaitu *power, freedom & love and belonging*.

Berdasarkan perspektif teori yang dikemukakan Glasser dimana apabila seluruh kebutuhan terpenuhi maka akan membentuk identitasnya (*success identity*), sebaliknya jika kebutuhan tidak terpenuhi maka dalam lingkungan ia cenderung tidak berdaya dan membentuk identitasnya dengan identitas kegagalan (*failure identity*) (Glasser, 2014).

Tiga kebutuhan dasar yaitu *power, freedom & love and belonging* tersebut tidak terpenuhi dikarenakan kurangnya dukungan dari keluarga dan tidak adanya kekuatan untuk memenuhi keinginan klien. Subjek juga menginginkan untuk bebas dari tanggung jawab dan beban yang dirasakan oleh subjek, tetapi subjek tidak bisa melakukannya karena diharuskan untuk tetap menjaga orang tuanya. Keadaan tersebut yaitu tentang penerimaan diri pada subjek.

Penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kenyataan yang ada pada dirinya sendiri secara menyeluruh termasuk menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup serta lingkungan pergaulan (Baitina, 2020). Namun pada kenyataannya masih banyak individu yang belum bisa memahami identitas jati dirinya sehingga berakhir pada ketidakmampuannya dalam menerima dirinya sendiri.

Individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain yang akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan merasa tidak bahagia (Krisnani & Farakhiyah, 2017). Seseorang yang memiliki penerimaan diri rendah ditandai dengan sikap: (1) mudah putus asa, (2) malu, (3) merasa salah dengan dirinya sendiri, (4) merasa tidak berguna, (5) iri dengan keberhasilan yang dicapai orang lain, (6) sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain (Qian & Liu, 2022). Sedangkan individu dengan penerimaan diri yang baik yaitu realistis terhadap potensi dirinya, yang dipadukan dengan penghargaan terhadap dirinya secara keseluruhan.

Artinya, individu mampu menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya baik kelemahan maupun kelebihan, sehingga apabila terjadi hal-hal yang kurang menguntungkan atau menyenangkan maka individu tersebut dapat berpikir secara logis tentang baik buruknya suatu masalah yang terjadi tanpa perasaan. seperti rendah diri, malu, putus asa dan lain-lain (Triningtyas & Muhayati, 2019). Strategi konseling yang

dinilai dapat efektif meningkatkan penerimaan diri pada seseorang yaitu menggunakan konseling realita.

Tujuan dari konseling realita adalah pendekatan yang fokus pada perilaku saat ini. Konseling realita memiliki inti pada penerimaan tanggung jawab, dimana kondisi ini dinilai sebagai sehatnya sebuah mental. Dalam hal ini penerimaan diri bertindak seperti pengukuran sosial, sebagai persepsi yang merata yang dimiliki seseorang tentang penerimaan dan valorisasi sosialnya: seseorang dapat dipuaskan karena merasa dihargai, sebaliknya penerimaan diri seseorang menurun ketika dia tidak merasa dihargai secara sosial (Vasile, 2013). Sebagian besar studi prospektif melaporkan bahwa orang yang tangguh sangat menarik pada sikap disposisional yang menguntungkan dan perilaku seperti *locus of control* internal, pro-sosial, perilaku dan empati, untuk menghadapi tekanan hidup. Mereka punya citra diri yang positif dan menunjukkan optimisme yang besar untuk masa depan (Friborg et al., 2003).

Simpulan

Konseling realita efektif dalam meningkatkan *self acceptance* pada subjek, salah satunya Subjek mampu menerima keadaannya sekarang meskipun terkadang masih merasa bingung namun subjek tetap akan menjalani pekerjaannya sekarang. Subjek dapat memahami kondisi dirinya sendiri, sehingga subjek dapat memahami bahwa yang diinginkan oleh subjek tidak dapat sepenuhnya terpenuhi karena terdapat beberapa kendala yang membuat subjek mengalami kesulitan untuk mewujudkannya. Adanya konseling realita subjek dapat berkomitmen tentang apa yang dijalani dan subjek lakukan sekarang dan hal tersebut tidak lepas dari tanggung jawab subjek pada keadaannya sekarang subjek juga lebih terbantu dengan dapat membagi apa yang subjek inginkan dan apa yang sedang dibutuhkannya sekarang.

Referensi

- Ady, I. N. C. (2021). Reality therapy untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja dengan gangguan major depressive disorder. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 62–66. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i2.16318>
- Anggraeni, D. A., & Kurniawan, K. (2022). The contribution of conformity and self-acceptance to the development of students' social skills. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(1), 46–55. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3392>
- Baitina, A. (2020). Reality therapy untuk meningkatkan self acceptance pada mahasiswa dengan problem kecemasan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11963>
- Bingöl, T. Y., & Batk, M. V. (2019). Unconditional self-acceptance and perfectionistic cognitions as predictors of psychological well-being. *Redfame Publishing: Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>

- Dewanti, T. I., & Ibrahim, Y. (2019). Relationship of self concept with self-acceptance of drug user prisoners. *jurnal neo konseling*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/0088kons2019>
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Frina, O., Pastimo, A., & Muslikah, M. (2022). The Relationship between Self-Acceptance and Social Support with Self-Confidence in Madrasah Tsanawiyah. *Journal UNNES: Edukasi*, 16(2), 90–99. <https://doi.org/10.15294/edukasi.v16i2.41503>
- Gerad, C. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Rafika Aditama.
- Glasser, W. (2014). A New Vision for Counseling. *The Family Journal*, 12(4), 339–341. <https://doi.org/10.1177/1066480704267486>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Fashih, M., Haqqi, H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Krisnani, H., & Farakhiyah, R. (2017). Meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada remaja skhir dengan menggunakan metode realty therapy. *Share: Social Work Journal*, 7(2), 28. <https://doi.org/10.24198/share.v7i2.15720>
- Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen*. UMM 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. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.318>
- Nurjanah, A. S., Sanyata, S., & Zatrachadi, M. F. (2020). The effectiveness of reality therapy in improving learning motivation and discipline. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 87. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v9i2.19470>
- Qian, Y., Yu, X., & Liu, F. (2022). Comparison of two approaches to enhance self-esteem and self-acceptance in Chinese college students: Psychoeducational Lecture vs. Group Intervention. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877737>
- Rahmah, H. (2019). Konseling realitas untuk meningkatkan penerimaan diri pada Anak di usia sekolah dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.165>
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sunawan, S., & Xiong, J. (2016). An application model of reality therapy to develop effective achievement goals in tier three intervention. *International Education Studies*, 9(10), 16. <https://doi.org/10.5539/ies.v9n10p16>
- Triningtyas, D. A., & Muhayati, S. (2019). Self acceptance: A study in the elderly age in family cempaka, Kabupaten Ngawi. *Atlantis Press: Proceedings of the 2nd International Conference on Vocational Education and Training (ICOVET 2018)*, 111–112. <https://doi.org/10.2991/icovet-18.2019.27>
- Vasile, C. (2013). An evaluation of self-acceptance in adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78(September), 605–609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
- Wirastania, A., & Miftah Farid, D. A. (2021). Efektivitas konseling realita terhadap resiliensi diri mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13. <https://doi.org/10.52657/jfk.v7i1.1292>
- Wubbolding, E. (2017). *Reality therapy and self evaluation: the key to client change*. American Counseling Association.