

Konseling realita untuk mengatasi kekhawatiran perjodohan

Tiar Huzakiah^{1*)} & Yeni Karneli²

¹SMA Negeri 3 Jakarta, ²Universitas Negeri Padang

*) Alamat korespondensi: Jl. Menteng Wadas Timur 3 No. 43, Jakarta Selatan, 12970, Indonesia; E-mail: tiarhuzakiah@gmail.com

Article History:

Received: 13/10/2020;
Revised: 24/10/2021;
Accepted: 24/10/2021;
Published: 31/10/2021.

How to cite:

Huzakiah, T. & Karneli, Y.
(2021). Konseling realita untuk mengatasi kekhawatiran perjodohan. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), pp. 199–206. DOI: 10.26539/teraputik.52412



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2021, Huzakiah, T. & Karneli, Y (s).

Abstrak: Salah satu kebutuhan dasar individu yang harusnya dipenuhi adalah kekhawatiran perjodohan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tahapan dalam konseling individu pendekatan realita terhadap kasus kekhawatiran perjodohan. Informan adalah seorang wanita berinisial WN 28 tahun di Jakarta. Jenis penelitian kualitatif studi kasus dengan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan melalui penerapan konseling realita dengan tahapan WDEP (Wants, Do, Evaluation, Planning), informan mampu mencapai kondisi KES dan mengatasi kondisi KES-T, serta terampil menghadapi masalah. Pengalaman WN yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, perasaan khawatir dalam mengurangi perjodohan dengan duda yang memiliki anak satu sudah bisa terentaskan dengan baik, dan WN pun akan berusaha untuk membuka kembali perasaannya dan mengurangi rasa kekhawatiran yang WN rasakan. Hal ini menunjukkan karakteristik konseling realita yaitu klien mampu menentukan pilihan atas apa yang dipilih; klien juga sudah tidak menyesali kesalahan masa lalunya dan beranggapan bahwa masa sekarang yang lebih baik lebih penting.

Kata Kunci: Konseling Realita, Kekhawatiran Perjodohan

Abstract: One of the basic needs of individuals that must be met is the concern of matchmaking. This study aims to describe the stages in individual counseling with a reality approach to cases of matchmaking concerns. The informant is a woman with the initials WN 28 years in Jakarta. This type of qualitative research is case study with interviews and observations. The results showed that through the application of reality counseling with the WDEP (Wants, Do, Evaluation, Planning) stages, the informants were able to achieve KES conditions and overcome KES-T conditions, and were skilled at dealing with problems. The WN experience needed to achieve that goal is the experience of focusing on behavior, the feeling of worry in reducing matchmaking with a widower who has one child has been successfully eradicated, and WN will try to reopen his feelings and reduce the sense of concern that WN feels. This shows the characteristics of reality counseling, namely the client is able to make choices about what is chosen; the client also no longer regrets past mistakes and assumes that a better present is more important.

Keywords: Reality Counseling, Matchmaking Worries

Pendahuluan

Manusia mengalami beberapa fase dalam kehidupannya. Salah satu fase yang harus dilalui manusia adalah fase pernikahan. Berbagai macam tantangan dan peristiwa yang dialami manusia dalam fase tersebut. Salah satu tantangan yang ada yaitu adanya kekhawatiran tentang perjodohan. Pemilihan pasangan memang bukan merupakan hal yang mudah, karena setiap manusia menginginkan pasangan yang dipilih adalah satu untuk selamanya. Maka, dalam pemilihan pasangan tentunya mempertimbangkan beberapa hal termasuk latar belakang keluarga calon pasangan, pekerjaan, kepribadian, dan sebagainya. Tidak jarang permasalahan dapat muncul dalam proses pemilihan pasangan dalam perjodohan (Rifai, 2020).

Asal mula 'perjodohan' berasal dari kata "jodoh" yang mempunyai arti pasangan atau (barang yang semestinya cocok dijadikan pasangan), sedangkan "perjodohan" memiliki arti mempertunangkan, menjadikan istri, atau menjadikan suami. Pada makna istilah, perjodohan merupakan usaha dalam menyatukan dua insan dengan salah satu pihak tanpa ada unsur paksaan (Insumar, 2018). Menurut beberapa ahli ulama', perjodohan merupakan perkawinan

tidak dilakukan atas kemauan sendiri, dan ada tekanan atau tekanan dari orang tua atau pihak yang ingin menjodohkan. Oleh karena itu, dalam masyarakat sekarang ini banyak sekali pengertian dan pengertian yang luas tentang jodoh, namun masih banyak orang yang salah mengartikan atau salah mengartikan pernikahan dan cinta. (Irnawati, 2015).

Beberapa akibat dapat dimunculkan jika terdapat kesalahan dalam memilih pasangan dalam perjodohan. Riset oleh (Nisa, 2020), menunjukkan beberapa akibat adanya perjodohan yaitu perceraian, adanya gangguan kejiwaan, istri tidak menjalankan kewajibannya di awal pernikahan. Selain itu, dampak negatif perjodohan berdasarkan riset yang dilakukan (Umi Kalsum, Samsu, & Kusnadi, 2019) adalah adanya depresi dan terjadinya perselingkuhan. Jadi, kekhawatiran tentang perjodohan tentunya dialami oleh pasangan yang akan menikah.

Adapun beberapa faktor penyebab adanya perjodohan adalah faktor usia dan kepentingan orangtua (Sulistyowati, n.d.). Selain itu pula terdapat faktor budaya dan faktor ekonomi (Idrus, Ishaq, & Razak, 2019). Terlepas dari apapun faktor yang melatarbelakangi adanya perjodohan, tentunya hal tersebut dapat memunculkan kekhawatiran yang dialami oleh pasangan yang akan menikah karena adanya perjodohan.

Informan atau klien dalam penelitian ini adalah wanita yang akan menjalani perjodohan. Klien tersebut memiliki kekhawatiran terkait perjodohan yang akan dilakukan. Maka, fokus penelitian ini adalah mendeskripsikan proses atau tahapan konseling realita dalam membantu mengurangi kekhawatiran klien tentang perjodohan.

Konseling realita memfokuskan pada perilaku saat ini. Jadi dalam proses konselingnya, upaya bantuan konselor tidak perlu berfokus pada masa lalu klien, sehingga yang menjadi fokus adalah tentang cara klien dapat mencapai kesuksesan di masa depannya. Manusia mempunyai kebutuhan dasar dalam hidupnya meliputi cita dan harga diri (Potabuga, 2020). Konseling realita adalah sistem yang memfokuskan terhadap perilaku saat ini. Konselor berperan sebagai guru maupun model yang memberikan konfrontasi kepada klien melalui cara-cara yang dapat mendorong klien berhadapan dengan kenyataan dan mencapai kebutuhan dasar tanpa adanya kerugian pada diri sendiri maupun orang lain. Inti dalam konseling realita merupakan penerimaan terhadap tanggung jawab pribadi yang dikaitkan dengan kesehatan mental (Pratiwi, 2017).

Konseling realita menguraikan prinsip dan prosedur yang disusun dalam membantu klien menemukan "*success identity*" dapat diaplikasikan dalam konseling format kelompok, konseling pernikahan, dan juga lembaga pengelolaan dan perkembangan masyarakat (Setyaningsih, 2011). Manusia yang memiliki kemampuan untuk keluar dari setiap permasalahan yang dihadapi adalah manusia yang terbaik.

Manusia dikatakan berkembang baik dan sehat, jika ia dapat menyelaraskan diri terhadap realita atau kenyataan yang ada serta memiliki identitas (Rosmalina, 2016). Jadi, dalam membantu manusia memiliki identitas dan mampu menghadapi permasalahannya diperlukan suatu langkah konseling. Terlepas dari semuanya, masih banyak manusia yang belum mampu menemukan "identitas keberhasilannya". Individu tersebut belum mampu menggapai kebutuhan dasarnya dalam hal psikologis yang meliputi kebutuhan akan dicintai dan mencintai serta kebutuhan akan adanya penghargaan. Diantara berbagai pendekatan yang ada, konseling realita adalah salah satu pendekatan yang membahas Manusia dapat beroperasi sendiri melalui pilihan perilaku yang efektif, atau mereka dapat beroperasi dalam masyarakat (kelompok atau komunitas) serta bertanggungjawab (Apriadi, 2020).

Pada konseling realita juga menjelaskan bahwa semua perilaku merupakan pilihan individu. Setiap perilaku merupakan usaha terbaik untuk menggapai hal yang diinginkan dan memenuhi kebutuhan (Yusron, Putri, & Andieni, 2017). Ketika hati individu sudah siap menyambut jodoh dalam hidup, maka jodoh akan datang kepada individu dengan cara tersendiri. Salah satu cara untuk mempersiapkan diri dalam menemukan jodoh adalah dengan memiliki pengetahuan yang mantap tentang cinta. Konseling realita adalah suatu bentuk bantuan yang mudah diterapkan, cukup sederhana dan merupakan bentuk bantuan direktif pada klien.

Tahapan yang terdapat dalam konseling realita adalah WDEP (*Wants, Do, Evaluation, Planning*). *Wants* adalah tahap di mana konselor mengeksplorasi harapan, kebutuhan, dan pendapat pribadi. Konselor mungkin bertanya: "Apa yang Anda inginkan?". Melalui pertanyaan yang diajukan oleh konselor, individu harus memahami apakah harapan mereka memenuhi kebutuhan mereka saat ini. Dalam fase "melakukan", konselor mendiskusikan dengan individu

apa tujuan hidup mereka, apa yang akan mereka lakukan, dan ke mana arah perilaku mereka saat ini. Konselor mungkin bertanya: "Apa yang Anda lihat dalam diri Anda sekarang? Apa masa depan Anda?" Pada tahap evaluasi, esensi konsultan realitas adalah membantu individu mengevaluasi perilaku mereka. Konselor mungkin bertanya: "Apakah perilaku Anda saat ini cukup untuk membawa Anda ke tempat yang Anda inginkan? Bisakah perilaku Anda mencapai apa yang Anda inginkan?" Pada tahap ini, konselor dapat menghadapi konsekuensi pribadi dari tindakan mereka. Pada tahap perencanaan, ketika individu mampu menentukan apa yang diinginkan dan siap diajak untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk perilaku yang dapat mengantarkannya mencapai tujuan yang diinginkan, saatnya konsultan mengajak individu tersebut untuk menyusun rencana tindakan (Sa'diyah, 2021).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka dipilih judul "Konseling Realita untuk Mengatasi Kekhawatiran Perjudian (Studi Kasus Pada Klien Seorang Wanita di Daerah Jakarta)" dalam penulisan artikel ini.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif jenis studi kasus. Informan yang dipilih dalam penelitian ini adalah seorang wanita berusia 28 tahun yang tinggal di wilayah Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara kepada informan. Analisis data dilakukan dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan. Menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2017) aktivitas dalam menganalisis data kualitatif yaitu antara lain; 1) Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemisahan, perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data mentah yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

Laporan maupun data yang didapatkan di lapangan akan dijelaskan melalui bentuk uraian yang bersifat lengkap dan rinci. Data yang berasal dari lapangan tentu jumlahnya cukup banyak, jadi perlu dilakukan pencatatan secara teliti dan rinci. 1) Mereduksi data dilakukan dengan merangkum, dan melakukan pemilihan hal-hal penting, serta mencari tema dan pola yang tepat. Dengan demikian, data yang melalui proses reduksi dapat memberikan gambaran rinci serta membuat peneliti mudah untuk mengumpulkan data lebih lanjut. Data hasil perolehan dari lapangan dijelaskan dalam uraian rinci dan lengkap. Selanjutnya, laporan dari lapangan dilakukan proses reduksi, lalu dirangkum, dipilih poin inti atau hal pokok, lalu digali tema atau pola yang tepat. 2) Penyajian data dilakukan bertujuan agar mempermudah peneliti untuk melihat gambaran keseluruhan maupun bagian tertentu dari penelitian. Penyajian data dilakukan melalui deskripsi hasil wawancara yang ditulis dalam bentuk penjelasan teks naratif, lalu ditarik suatu kesimpulan. 3) Penentuan kesimpulan yaitu melakukan verifikasi secara berulang selama proses penelitian terjadi, yaitu ketika proses pengumpulan data. Penelitian berusaha untuk menganalisis data, menggali pola, tema, serta hubungan persamaan, dan hal-hal yang sering muncul, hipotesis dan lainnya yang dijelaskan dalam simpulan tentatif. Dalam penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan dengan pengambilan intisari dari rangkaian kategori hasil penelitian berdasarkan observasi dan wawancara.

Hasil dan Diskusi

Informan berinisial WN berusia 27 tahun dari 3 bersaudara. WN merupakan anak ketiga, kedua kakaknya laki-laki dan sudah menikah. WN memiliki kekhawatiran berlebih karena akan dijodohkan dengan duda yang bercerai (cerai hidup). Klien WN tersebut khawatir kalau nantinya kehidupan pernikahannya juga akan bernasib serupa berupa perceraian. WN menolak perjodohan ini, dalam prinsip WN kalau calon pasangannya bercerai karena cerai meninggal, tentunya akan ia pertimbangkan kembali. Sebelumnya WN pernah menjalin hubungan dengan seorang lelaki, meskipun pada akhirnya lelaki tersebut meninggalkan dirinya dan menikah dengan orang lain. WN juga memiliki pengalaman yang kurang nyaman ketika ayahnya berniat

menceraikan ibunya karena ada orang ketiga. WN semakin khawatir ketika mengingat semua hal yang pernah terjadi dalam hidupnya. Berikut merupakan hasil wawancara dengan klien WN:

Tabel 1. Hasil Wawancara

Konselor	Klien WN	Interpretasi
<i>Wants</i> “Apa yang menjadi keinginan WN sebenarnya terkait permasalahan perjdodohan ini?”	“Saya sebenarnya ingin menolak perjdodohan yang terjadi, karena saya khawatir kalau nantinya saya tidak akan bahagia, saya ingin mempunyai rumah tangga yang bahagia, dan tentunya juga dapat membahagiakan orangtua saya, terlebih saat ini orangtua saya sering sakit-sakitan”	Klien memiliki kekhawatiran tentang pernikahan yang dijalani nantinya tidak akan bahagia. Namun klien memiliki keinginan untuk dapat menjalin rumah tangga yang bahagia dan mampu memberikan kebahagiaan bagi orangtuanya yang saat ini dalam kondisi yang kurang sehat.
<i>Do</i> “Apa yang akan WN lakukan untuk menghadapi perjdodohan ini?”	“Saya ingin bisa membuka hati saya untuk calon pasangan saya nantinya Bu, karena jujur saja saya masih mengalami trauma karena pernah ditinggal menikah oleh mantan kekasih saya, selain itu sikap ayah yang hampir menceraikan ibu saya karena adanya pihak ketiga juga semakin memperparah kondisi trauma saya tentang pernikahan”	Klien akan berusaha untuk membuka hatinya, meskipun sebelumnya pernah mengalami trauma akan jalinan percintaan, yang diperkuat dengan sikap sang ayah yang hampir menceraikan sang ibu karena adanya pihak ketiga”
<i>Evaluation</i> “Apakah perilaku yang WN pilih dapat mewujudkan keinginan WN?”	“Iya, saya rasa dengan saya mencoba ikhlas dan membuka hati, maka saya dapat lebih melihat sisi positif dari perjdodohan dan pernikahan yang saya jalani nantinya”	Klien menganggap dengan memiliki keikhlasan dan berupaya membuka hati, maka ia akan dapat mewujudkan keinginannya untuk dapat membentuk pernikahan yang bahagia dan jauh dari isu perceraian.
<i>Planning</i> “Rencana apa yang akan WN rumuskan terkait tindakan solutif untuk permasalahan WN?”	“Saya akan pelan-pelan menata hati dan mencoba berpikir positif tentang perjdodohan dan pernikahan yang saya jalani nanti, saya berfokus juga untuk membahagiakan kedua orangtua saya dengan melihat saya menikah sebelum mereka meninggal”	Klien memiliki rencana tetap menjalankan rencana perjdodohan dengan konsekuensi dirinya harus mampu menata hati dan mencoba berpikir positif, selain itu juga ia akan berfokus pada upaya membahagiakan kedua orangtuanya dengan melihatnya menikah sebelum ajal menjemput.

Selain menerapkan WDEP pada klien, dari penggalian informasi terhadap masalah yang dialami WN maka konselor dapat menafsirkan bahwa konselor membantu WN memahami arti dari kejadian- kejadian dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan

dengan masalah yang dialaminya, memperjelas pikiran dan perasaan yang diungkap WN melalui konseling realitas.

Pada tahapan konseling, konselor menggunakan pendekatan realitas, yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung pada WN, hal ini berdasarkan pada konsep terapi realitas yaitu WN ditolong agar mampu menghadapi realitas (kenyataan) di masa depan dengan penuh optimis, dalam hal ini fokus kegiatan adalah pembinaan perilaku positif terstruktur (PERPOSTUR) dengan AKUR-S nya pada diri WN sampai WN menyadari perilaku apa yang harus diperbuat dalam rangka mencapai kondisi KES dan mengatasi kondisi KES-T sebagaimana terkandung dalam permasalahan WN terkait kekhawatirannya, dan akhirnya mampu untuk membuka perasaannya.

Proses konseling yang dilakukan dapat dikatakan berjalan dengan baik, karena WN merasakan permasalahan yang terjadi pada dirinya, sehingga konselor mudah mengarahkan WN dalam memberikan bantuan dimana WN terbuka menceritakan permasalahannya yang merasa khawatir akan dijodohkan oleh orangtuanya dengan duda memiliki anak satu. Setelah melakukan beberapa pertanyaan terbuka ke pada WN, konselor dapat mengetahui permasalahan yang sedang di hadapi WN dimana rasa khawatir WN menghadapi perjodohan yang sangat berlebihan yang mengakibatkan WN selalu khawatir maka dalam hal ini konselor menggunakan teknik konseling realitas dimana WN diminta untuk berkomitmen terhadap rencana tindakan sampai terentaskan permasalahannya, melalui unsur-unsur acuan, kompetensi, usaha, rasa, sungguh-sungguh (AKUR-S), dimana WN mampu:

1. Berfikir: Hal-hal baru yang perlu diketahui WN untuk mengurangi rasa kekhawatirannya akan dijodohkan dengan duda memiliki anak satu (Unsur A).
2. Merasa: Perasaan positif WN setelah permasalahannya bisa terentaskan dengan baik (Unsur R).
3. Bersikap: Bagaimana WN bersikap dalam menerapkan perubahan- perubahan yang dilakukan guna mengurangi rasa kekhawatirannya menghadapi perjodohan orangtuanya dengan duda memiliki anak satu (Unsur K dan U).
4. Bertindak: Bagaimana WN bertindak dan mengurangi rasa kekhawatirannya akan dijodohkan dengan duda memiliki anak satu (Unsur K dan U)
5. Bertanggung Jawab: Bagaimana kesungguhan WN dalam berkomitmen melakukan perubahan yang lebih baik untuk mengurangi kekhawatirannya dalam perjodohan orangtuanya dengan duda memiliki anak satu (Unsur S)

Implikasi hasil penelitian ini adalah konselor dapat menggunakan pendekatan realita pada permasalahan yang menuntut klien untuk segera dapat mengambil keputusan dan mengarah pada kemampuan menerima kenyataan yang terjadi serta berani untuk menghadapi kenyataan tersebut. Menurut William Glasser, hakikat manusia meliputi; 1) manusia memiliki kebutuhan tunggal, dapat hadir dalam seluruh kehidupannya, menimbulkan individu memiliki keunikan dalam kepribadiannya; 2) setiap individu mempunyai kemampuan atau potensi untuk tumbuh serta berkembang mengikuti pola tertentu menjadi kemampuan aktual. Selanjutnya, individu diharapkan menjadi orang yang sukses. 3) setiap kemampuan dan potensi harus diperjuangkan agar dapat berkembang dan konselin realita berusaha membentuk anggapan bahwa setiap individu akhirnya menentukan nasib pada dirinya sendiri (Daud, 2019).

Konseling Realita memiliki ciri; 1) tidak menyetujui terkait konsep mental yang sakit pada diri individu, tapi terdapat perilaku tidak bertanggungjawab dalam tingkatan mental yang sehat. Konseling realita memfokuskan terhadap perilaku real atau nyata dalam mencapai tujuan di masa depan yang penuh rasa optimis. Selain itu, juga merujuk pada kondisi masa depan melalui fokus terhadap perilaku saat ini dan dapat diubah, diperbaiki, dilakukan analisis dan dilakukan penafsiran. 2) Tingkah laku masa lalu tidak mungkin dirubah, namun dapat diterima apa adanya, menganggapnya pengalaman yang berharga. Tidak memperkuat transfer dalam kaitannya mencari kesuksesan. Konselor dalam proses bantuannya, menggali beberapa alternatif untuk diwujudkan dalam tingkah laku nyata dari berbagai permasalahan yang dihadapi oleh klien. Menekankan kondisi kesadaran klien yang dapat dinyatakan dalam tingkah laku mengenai hal apa yang harus dikerjakan dan apa yang menjadi keinginan klien. 3) tanggungjawab dan tingkah laku nyata yang menjadi keharusan untuk dicapai oleh klien merupakan sesuatu yang penting

dan bermakna dan disadari oleh klien. Menghilangkan tindakan hukuman terhadap individu yang menghadapi kondisi gagal. Penggantian hukuman adalah menanamkan sikap disiplin yang maknanya dapat disadari dan mampu diwujudkan dalam tingkah laku *real*. 4) mengutamakan konsep tentang tanggungjawab dengan tujuan klien mampu bermanfaat untuk dirinya dan orang lain melalui aplikasi tingkah laku nyata. Konseling realita bertujuan untuk menolong individu mampu secara bertanggungjawab mengurus dirinya sendiri, dan mampu menentukan serta mengaplikasikan tingkah laku dalam kenyataan. Mendorong klien untuk berani memiliki tanggungjawab akan konsekuensi yang ada, sesuai dengan kemampuan serta keinginan yang dimiliki dalam perkembangan dan pertumbuhan individu. 5) memperluas rencana-rencana *real* dan tentunya dapat diterapkan dalam kenyataan guna menggapai tujuan yang direncanakan. Perilaku sukses dapat dikaitkan terhadap penggapaian pribadi sukses, yang digapai melalui penanaman nilai-nilai tentang keinginan individu yang akan diubahnya sendiri. Konseling diutamakan pada rasa disiplin serta tanggungjawab akan kesadaran individu atau klien sendiri (Tirtawati, 2017).

Proses konseling realitas memiliki dua unsur utama, yaitu penciptaan situasi lingkungan kondusif dan beberapa tahapan yang merupakan pedoman untuk memotivasi terjadinya perubahan positif pada klien (Rachmayanie, 2016). Secara praktis, Thompson, et.al. (Putri, 2019) mengemukakan delapan tahap dalam konseling realita yaitu: Tahap pertama; Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (*be friend*); Tahap kedua; fokus pada perilaku sekarang; Tahap ketiga; mengeksplorasi total *behavior* klien; Tahap keempat; klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi; Tahap kelima; merencanakan tindakan yang bertanggung jawab; Tahap keenam; membuat komitmen; Tahap ketujuh; tidak menerima permohonan maaf atau alasan klien; Tahap kedelapan; tindak lanjut.

Konseling realita dapat dilakukan oleh konselor dalam tujuan untuk mengembangkan dan membina kesehatan mental klien secara lebih sukses dengan cara memberikan tanggungjawab kepada klien (Marsudi & Rahman, 2018). Konseling realitas memiliki prinsip bahwa klien akan dapat dengan penuh optimis menerima proses upaya bantuan dalam konseling, dan konselor dapat memenuhi kebutuhan dasar serta mampu menghadapi kenyataan yang terjadi tanpa merugikan siapapun. Konseling realita memfokuskan pada masa kini. Oleh karena itu, dalam memberikan upaya bantuan konselor tidak harus melakukan *flash back* mendalam tentang masa lalu yang dialami klien. Fokus keberhasilan pada konseling realita adalah klien dapat meraih kesuksesan di masa depannya.

Temuan empiris terkait penerapan konseling realita terkait permasalahan perjudian meliputi penelitian oleh (Fitri, 2021) dengan hasil yang menunjukkan bahwa perkawinan sesuku dilarang di Minangkabau, namun jika tetap dilanjutkan akan dicegah oleh paman serta diberi hukuman dengan diusir dari kampung minangkabau. Berdasarkan hal tersebut masyarakat merespon dengan melakukan penerimaan diri atas peraturan adat tentang larangan perkawinan sesuku. Konseling realita digunakan untuk membantu klien mampu melakukan penerimaan diri terkait permasalahan yang terjadi.

Keterbatasan penelitian ini adalah bersifat subjektif karena dilakukan pada 1 orang informan, maka saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat dilakukan dengan format kelompok. *American Psychological Association* (APA) dalam situsnya (www.apa.org) (Dang, 2014) menuliskan bahwa terapi atau konseling kelompok adalah layanan ini melibatkan satu atau dua terapis yang memberikan perawatan kepada sekelompok lima hingga lima belas orang dengan masalah yang sama. Spitz dan Spitz (Dang, 2014) mengungkapkan bahwa terapi kelompok merupakan terapi yg dibawakan sang seseorang profesional buat sekelompok orang yg mempunyai cita-cita untuk menuntaskan permasalahannya secara bersama-sama. Anggota grup adalah orang-orang yg mempunyai perseteruan psikologis yg sama dan membutuhkan psikoterapi buat menuntaskan permasalahannya. Terapi kelompok memperlihatkan keuntungan yang tidak didapatkan pada terapi individual, yaitu adanya dukungan dari individu-individu yang senasib sebagai akibatnya setiap anggota gerombolan dapat menyadari bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mengalami duduk perkara. Selain itu, terapi kelompok jua memungkinkan anggota grup belajar berasal pengalaman anggota gerombolan lain yang berhasil mengatasi masalahnya menggunakan strategi tertentu.

Berdasarkan mekanisme terapi di atas, maka bisa disimpulkan bahwa terapi realitas secara garis besar melalui empat tahapan yang diklaim WDEP (*wants, direction and doing, evaluation, plan and commitment*). ketika memasuki tahapan rencana and commitment, seorang terapi juga harus memperhatikan 9 hal (a - i) yg dikemukakan sang Wubbolding (Dang, 2014) supaya individu dapat membuat suatu perencanaan yang realistis, khusus, simpel dimengerti, dan dapat segera dilaksanakan.

Adapun pelaksanaan terapi empiris yang akan diselenggarakan secara berkelompok bisa diartikan sebagai bentuk terapi realitas yg dibawakan oleh satu, dua, atau beberapa terapis. Anggota kelompok mengikuti terapi realitas berjumlah antara lima – lima belas orang, mempunyai pertarungan psikologis yang sama, membutuhkan psikoterapi, serta bersedia mengikuti terapi grup (merampungkan permasalahannya beserta-sama dengan orang lain).

Simpanan

Konseling Realita membantu WN untuk mencapai keinginannya, dengan mencapai identitas yang di temukan melalui teknik WDEP. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu WN menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya. WN mampu mencapai kondisi KES dan mengatasi konsidi KES-T dan terampil menghadapi masalah kehidupan. Pengalaman WN yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, yang memiliki perasaan khawatir dalam mengurangi perjodohan dengan duda yang memiliki anak satu sudah bisa terentaskan dengan baik, dan WN pun akan berusaha untuk membuka kembali perasaannya dan mengurangi rasa kekhawatiran yang WN rasakan. Hal ini menunjukkan karakteristik konseling realita dimana konseli mampu menentukan pilihan dan tanggung jawab atas apa yang ia pilih; konseli juga sudah tidak menyesali kesalahan pada masa lalunya dan beranggapan bahwa masa sekarang yang lebih baik menjadi lebih penting. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah peneliti dapat menggunakan konseling kelompok untuk penggunaan pendekatan konseling realita, dengan harapan melalui dinamika kelompok dapat mengefektifkan teknik dan WDEP yang dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Dr.Yeni Karneli, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan, Dr.Taufik, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan, dan Dr. Netrawati, M.Pd, Kons. yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan kepada praktikan untuk belajar Praktik Layanan Konseling Perorangan.

Daftar Rujukan

- Apriadi, R. A. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Kecanduan Game online Pada Remaja*. Untag 1945 Surabaya.
- Dang. 2014. Tinjauan Pustaka Lintas Studi. Tersedia di <http://edutaka.blogspot.com/2014/10/terapi-realitas.html> (dikases 24 Oktober 2021)
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.
- Fitri, A. (2021). PENERIMAAN DIRI DENGAN KONSELING REALITA TERHADAP LARANGAN PERKAWINAN SESUKU DI MINANGKABAU. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 102–108.
- IDRUS ZAMZAMI, S. P. M., Ishaq, I., & Razak, A. (2019). *MANIPULASI USIA ANAK NIKAH DIBAWAH UMUR MENURUT HUKUM ADAT DAN KOMPILASI HUKUM ISLAM (Studi Kasus di Desa Tanjung Putus Kecamatan Tabir Barat Kabupaten Meranngin)*. UIN Sulthan

Thaha Saifuddin.

- Insumar, P. K. (2018). *Perjodohan Sebagai Penyebab Terjadinya Perceraian (Studi Analisis Putusan Hakim No. 1523/Pdt. G/2015/PA. Sby. Perspektif Maqasid Syariah)*. *MAQASID*, 4(2).
- Irnawati, S. (2015). *Tinjauan Hukum Terhadap Pernikahan Atas Paksaan Orang Tua di Kelurahan Bontoramba Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa (Studi Kasus Pernikahan Pattongko Siri Tahun 2013-2015)*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Marsudi, M. S., & Rahman, I. K. (2018). Bimbingan dan konseling Islam reality therapy untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Edutainment*, 6(1), 31–47.
- Nisa, S. (2020). *Praktik Perjodohan (studi kasus di Desa Pasar Batu, Kecamatan Muara Uya, Kabupaten Tabalong)*.
- 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.
- Pratiwi, L. R. (2017). *Terapi Realitas Sebagai Sarana Meningkatkan Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Putri, N. S. (2019). Konseling Kelompok dengan Terapi Realita dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 49–56.
- Rachmayanie, R. (2016). *KEEFEKTIFAN TEKNIK KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN SELF CONFIDENCE PADA SISWA KELAS VIII C DI SMP NEGERI 24 BANJARMASIN*.
- Rifai, M. (2020). KONSTRUKSI SOSIAL DA'I SUMENEP ATAS PERJODOHAN DINI DI SUMENEP. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 21(1), 58–70.
- Rosmalina, A. (2016). Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Holistik*, 1, 74–75.
- Sa'diyah, K. (2021). *Konseling realita dengan Teknik Wants, Doing, Evaluation, Planing (WDEP) untuk meningkatkan tanggung jawab belajar anak masa pandemi di Panti Asuhan Al-Amin Benjeng-Gresik*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Setyaningsih, T. S. (2011). Pendekatan konseling realita dalam mengubah konsep diri negatif siswa broken home. *Skripsi. Semarang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang*.
- Sulistyowati, R. (n.d.). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ORANG TUA MENIKAHKAN ANAK PEREMPUANYA PADA USIA DINI (Studi Deskriptif di Desa Tempurejo, Kecamatan Tempurejo, Kabupaten Jember)*.
- Tirtawati, A. A. R. (2017). Pentingnya Kualitas Hubungan antar Pribadi Konselor dalam Konseling Realitas. *Widya Accarya*, 7(1).
- UMI KALSUM, U., Samsu, S., & Kusnadi, E. (2019). *DAMPAK PERJODOHAN TERHADAP PASANGAN SUAMI ISTRI DI KELURAHAN MENDAHARA ILIR KECAMATAN MENDAHARA KABUPATEN TANJUNG JABUNG TIMUR PROVINSI JAMBI*. UIN SULTHAN THAHA SAIFUDDINJAMBI.
- Yusron, A., Putri, D. A. S., & Andieni, V. D. (2017). Efektivitas Konseling realita dalam Memantapkan Pilihan Karir Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 28–35.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
