

PENDEKATAN REALITA SOSIAL UNTUK MENGUBAH KONSEP DIRI NEGATIF REMAJA PUTUS SEKOLAH

Dr. Sumpana, M.Pd.

IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidak mampuan tersebut. Oleh karena itu konsep diri menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki remaja pada masanya, karena dengan konsep diri mereka dapat mengerti dan faham mengenai identitas dan jati dirinya. Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku seseorang, bagaimana seseorang memandang dirinya akan tercermin dari keseluruhan perilakunya, artinya perilaku individu akan selaras dengan cara individu memandang dirinya sendiri. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui, gambaran konsep diri negatif pada remaja putus sekolah. Realitas sosial adalah segala fenomena atau kenyataan di masyarakat yang terjadi di luar diri kita atau bukan kemauan diri sendiri yang tidak bisa kita hindari. Realitas sosial terbentuk atas situasi dan kondisi tertentu di masyarakat. Realitas sosial kemudian menjadi penting untuk dipelajari guna mengetahui dan memahami esensi masyarakat yang menjadi obyek kajian dalam ilmu sosial. Realitas sosial merupakan kehidupan manusia yang terbentuk dalam proses terus-menerus, yakni gejala sosial sehari-hari atau pengalaman bermasyarakat. Tindakan dilakukan dengan konseling secara individu menggunakan pendekatan realita, analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling individu dengan pendekatan realita sosial mampu mengubah konsep diri negatif menjadi positif pada remaja putus sekolah.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Konsep Diri dan Realitas sosial.*

PENDAHULUAN

Periode transisi atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan serta perkembangan biologis dan psikologis. Akibatnya masa ini disebut juga sebagai masa yang penuh dengan hal baru dan tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang seringkali menyebabkan pergolakan emosi dalam dirinya dimana remaja yang putus sekolah juga ingin terlihat dan dilihat oleh orang lain apalagi orang terdekatnya secara sosial, remaja berada dalam masa pencarian identitas diri, serta melemahnya ikatan afektif dengan orang tua. Biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan psikologis di tandai dengan sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak menentu (Ekasari & Nur, 2008: 16).

Menurut Hendra Surya (2007:3) mengatakan bahwa konsep diri adalah gambaran, cara pandang, keyakinan, pemikiran, perasaan terhadap apa yang dimiliki orang tentang dirinya sendiri yang meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, perasaan, kebutuhan, tujuan hidup, dan penampilan diri. Pendapat lain dikemukakan oleh Vaughan dan Hogg (dalam Sarwono dan Meinarno 2015: 54) konsep diri yaitu skema diri, pengetahuan tentang diri, yang mempengaruhi cara seseorang mengolah informasi dan mengambil tindakan. Konsep diri dipengaruhi oleh lingkungan sosial, dimana individu tinggal. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidak mampuan tersebut. Oleh karena itu konsep diri menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki remaja pada masanya, karena dengan konsep diri mereka dapat mengerti dan faham mengenai identitas dan jati dirinya.

Individu yang memiliki konsep diri negatif akan senantiasa memandang dan meyakini bahwa dirinya lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa, merasa tidak kompeten, tidak menarik, tidak disukai, serta pemikiran-pemikiran negatif lainnya dalam memandang dirinya sendiri. Bagaimana cara memperbaiki konsep diri yang negatif? Jawabnya yaitu dengan cara: singkirkan sugesti negatif dari pikiran, stop membandingkan diri sendiri dengan orang lain. belajar bersyukur, tanamkan mindset berkembang, condongkan diri pada lingkungan yang mendukungmu, ubah penampilan jadi lebih menarik. Namun ketika remaja tidak memiliki konsep diri maka akan menimbulkan dampak yang tidak baik karena konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita.

Pendekatan realita adalah suatu system yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Inti dari terapi realita adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental (Corey, 2003:267). Menurut Latipun (2006:155) konseling realita adalah pendekatan yang berdasarkan pada anggapan tentang adanya suatu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri, Oleh karena itu diharapkan dengan diberikannya konseling individu dengan pendekatan realita, remaja putus sekolah yang memiliki konsep diri negatif dapat menjadi remaja yang realistis, bertanggungjawab dan dapat menyusun rencana perilaku baru yang tepat. Pendekatan realita merupakan pendekatan yang menganggap bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan baru dilandasi oleh prinsip (Wants, Direction and doing, Self evaluation, Planning). Wants keinginan, kebutuhan dan persepsi, Direction and doing arah dan tindakan, Self evaluation Evaluasi, Planning Rencana tindakan. Remaja putus sekolah disebabkan beberapa faktor, salah satu diantaranya adalah kurangnya minat remaja untuk melanjutkan sekolah ke jenjang yang lebih tinggi, juga disebabkan oleh orang tua yang tidak dapat memberikan dorongan untuk anaknya melanjutkan sekolah. Terlebih lagi dipengaruhi oleh lingkungan yang dimana masyarakat menganggap pendidikan tidak terlalu penting.

Keluarga menjadi bagian dari realitas sosial karena persepsi bahwa keluarga dibentuk dari kelompok orang yang memiliki ikatan kuat, yang terdiri dari ayah, ibu dan anak-anaknya. Pendekatan Realita berfokus pada melihat bagaimana seseorang mendapatkan atau mencapai kebutuhannya sesuai dengan prinsip Responsibility, Right, Reality. Ilmuwan antropologi, seperti Koentjaraningrat, Spradley, Taylor, dan Suparlan, telah mengkategorisasikan kebudayaan manusia yang menjadi wadah kearifan lokal itu kepada idea, aktivitas sosial, artifak. Kebudayaan merupakan keseluruhan pengetahuan yang dimiliki oleh sekelompok manusia dan dijadikan sebagai pedoman hidup untuk menginterpretasikan lingkungannya dalam bentuk tindakan-tindakannya sehari-hari. Manusia terlahir dengan lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan bertahan (survival), kebutuhan mencintai dan memiliki (love and belonging), kebutuhan kekuasaan (power), kebutuhan kebebasan (freedom/independence), dan kebutuhan kesenangan (fun). Kebutuhan-kebutuhan tersebut bersifat universal. Pola pemenuhan kebutuhan tersebut unik pada setiap individu, tetapi kebutuhan tersebut merupakan sumber motivator bagi setiap individu. Semua perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (acting), pikiran (thinking), perasaan (feeling) dan kondisi fisiologis (physiology). Perilaku manusia berasal dari dalam diri; karenanya manusia harus bertanggungjawab atas segala perilakunya.

Teori dasar konseling realitas adalah teori pilihan yang menjelaskan bahwa manusia berfungsi secara individu, dan juga berfungsi secara sosial (kelompok atau masyarakat) dengan pilihan perilaku efektif yang bertanggung-jawab. Glasser dan Wubbolding (Corey, 1996) menyebutkan bahwa prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP, yaitu Wants, Direction and doing, Evaluation, dan Planning. Perlu adanya realita sosial dalam masalah untuk mengubah konsep diri negatif remaja putus sekolah.

METODE PENELITIAN

Fokus penelitian menitikberatkan pada kajian konseptual yang berupa butir butir pemikiran dan bagaimana pemikiran itu tersosialisasikan. Metode yang digunakan adalah kajian kepustakaan. (Hadi, 2010). Data yang dipergunakan dalam penyusunan artikel ini berasal dari berbagai literatur kepustakaan yang berkaitan dengan permasalahan yang

dikaji. Beberapa jenis referensi utama yang digunakan adalah buku, peraturan perundangan-undangan, makalah seminar, prosiding, jurnal ilmiah edisi online, serta artikel ilmiah yang bersumber dari internet. Jenis data yang diperoleh bersifat kualitatif. Sumber data dan informasi didapatkan dari berbagai literatur dan disusun berdasarkan hasil studi dari informasi yang diperoleh.

Penulisan diupayakan saling terkait satu sama lain dan sesuai dengan topik yang dikaji. Data yang terkumpul diseleksi dan diurutkan sesuai dengan topik kajian. Kemudian dilakukan penyusunan artikel berdasarkan data yang telah dipersiapkan secara logis dan sistematis. Teknik analisis data bersifat deskriptif argumentatif. Simpulan didapatkan setelah merujuk kembali pada rumusan masalah, tujuan penulisan, serta pembahasan. Adapun kesimpulan ditarik dari uraian pokok bahasan artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan Realita

Terapi realitas kontemporer berfokus dengan cepat pada hubungan yang tidak memuaskan atau kurangnya hubungan, yang sering menjadi penyebab masalah klien. Glasser telah memberikan perhatian yang meningkat pada peran hubungan yang bermakna dalam membina kesehatan emosional. Klien mungkin mengeluhkan masalah seperti tidak dapat mempertahankan pekerjaan, tidak berhasil di sekolah, atau tidak memiliki hubungan yang berarti. Ketika klien mengeluh tentang bagaimana orang lain menyebabkan mereka kesakitan, terapis tidak terlibat dengan menemukan kesalahan. Terapis realitas meminta klien untuk mempertimbangkan seberapa efektif pilihan mereka, terutama karena pilihan ini mempengaruhi hubungan mereka dengan orang-orang yang signifikan dalam hidup mereka. Teori pilihan mengajarkan bahwa berbicara tentang apa yang tidak dapat dikontrol oleh klien adalah nilai minimal; penekanannya adalah pada apa yang klien dapat kontrol dalam hubungan mereka. Aksioma dasar teori pilihan, yang sangat penting bagi klien untuk dipahami, adalah ini: "Satu-satunya orang yang dapat Anda kendalikan adalah diri Anda sendiri." Dua buku yang ditujukan untuk bagaimana teori pilihan dapat membantu orang menghadapi masalah hubungan mereka dan meningkatkan hubungan mereka. Bersama dan Tinggal Bersama (Glasser & Glasser, 2000) dan Delapan Pelajaran untuk Pernikahan yang Lebih Bahagia (Glasser & Glasser, 2007).

Tujuan Pendekatan Realita

Tujuan utama pendekatan konseling ini untuk membantu menghubungkan (connect) atau menghubungkan ulang (reconnected) klien dengan orang lain guna mendorong pencapaian *quality world* (Corey, 2005; Wubbolding, 2007). Individu yang bermasalah pada umumnya berusaha memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang tidak efektif atau yang terpola dalam identitas gagal. Cara-cara tersebut kemudian seringkali membawa dia pada kualitas hubungan dia dengan orang lain yang tidak menyenangkan. Sebagai contoh, seorang siswa yang suka membolos karena merasa sekolah tidak penting sebab orangtua tidak pernah menghargai usaha belajarnya. Akhirnya, siswa tersebut merasa bahwa belajar bukan merupakan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhannya (setidaknya kebutuhan untuk mendapat perhatian atau kasih sayang dari orangtuanya) dan kemudian mengembangkan perilaku membolos karena dianggapnya sebagai cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya (membolos bisa mendapat banyak teman). Konseling realita, dalam kaitannya dengan contoh tadi, berkepentingan untuk mendorong individu mencapai identitas berhasil. Tehnik Pendekatan Realita

- a. Konseling Lingkungan Dalam terapi hubungan adalah dasar untuk latihan yang efektif; jika ini kurang, ada sedikitberharap bahwa sistem dapat berhasil dilaksanakan. Konselor yang berharap untuk membuat aliansi terapeutik berusaha untuk menghindari perilaku seperti berdebat, menyerang, menuduh, merendahkan, memerintah, mengkritik, menemukan kesalahan, memaksa, mendorong alasan, menyimpan dendam, menanamkan rasa takut, dan menyerah dengan mudah (Wubbolding dalam Corey, 2013). Dalam waktu singkat, klien umumnya mulai

menghargai, peduli, menerima, pilihan tanpa paksaan lingkungan teori. Klien belajar untuk menciptakan lingkungan yang memuaskan yang mengarah ke sukses hubungan. Dalam suasana pemaksaan bebas ini, klien merasa bebas berkreasi dan untuk mulai mencoba perilaku baru.

- b. Perubahan Perilaku. Ketika klien mulai menyadari bahwa mereka dapat mengontrol hanya perilaku mereka sendiri, terapi berlangsung. Sisa terapi berfokus pada bagaimana klien dapat membuat lebih baik pilihan. Ada lebih banyak pilihan yang tersedia dari klien menyadari, dan terapi mengeksplorasi pilihan ini mungkin. Klien mungkin akan terjebak dalam kesengsaraan, menyalahkan, dan masa lalu, tetapi mereka dapat memilih untuk mengubah-bahkan jika orang lain dalam hubungan tidak berubah. Wubbolding (dalam Corey 2013) membuat titik bahwa klien dapat belajar bahwa mereka tidak pada belas kasihan orang lain, tidak korban, mampu mendapatkan arti kontrol batin, dan memiliki berbagai pilihan terbuka bagi mereka. Singkatnya, klien dalam kenyataannya terapi sering memperoleh rasa harapan untuk masa depan yang lebih baik.
- c. Konsep Diri Negatif Menurut William.D. Brooks dan Philip Emmert (1976) yang dikutip oleh Jalaluddin Rahmat (2001:105) ada empat tanda orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu peka pada kritik, responsif sekali terhadap pujian, cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan bersikap pesimis terhadap kompetisi. Dengan demikian konseling individu dengan pendekatan realita, dinilai efektif dalam mengubah konsep diri negatif menjadi konsep diri yang lebih positif.
- d. Konsep diri positif dapat membuat remaja berpikir bahwa dirinya dan masa depannya terlalu berharga untuk melakukan hal-hal berisiko. Untuk sampai ke titik tersebut, remaja sangat membutuhkan bantuan orang tua dan lingkungan sekitarnya termasuk guru di sekolah.

Pelaksanaan pelayanan sosial bagi remaja putus sekolah merupakan suatu proses pelayanan untuk mengembalikan peranan sosial penerima manfaat sehingga mereka dapat menjalankan tugas-tugas kehidupannya sesuai dengan perannya. Pelayanan sosial yang berbasis lembaga atau sering dikenal dengan pelayanan sosial di dalam panti menurut Kurniasari dkk (2009:19) adalah sebagai berikut: a. Bimbingan fisik, meliputi permakanan, kegiatan olahraga, perawatan kesehatan. b. Bimbingan mental, meliputi: 1. pemenuhan kebutuhan akan privasi. 2. memberikan kesempatan menentukan pilihan sesuai dengan bakat dan minat penerima manfaat. 3. pemberian pelayanan pendidikan kecerdasan. c. Bimbingan sosial, meliputi: 1. Bermain, rekreasi serta pemanfaatan waktu luang 2. Kegiatan kesenian 3. Menjaga martabat penerima manfaat 4. Membina relasi dan kedekatan 5. Memberikan peluang partisipasi penerima manfaat dalam mengungkapkan perasaannya. d. Bimbingan keterampilan kerja Dalam bimbingan keterampilan kerja ini akan diberikan sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh penerima pelayanan. tujuannya adalah untuk mempersiapkan mereka menghadapi dunia kerja yang selain membutuhkan sikap dan kepribadian yang baik juga harus didukung oleh keterampilan.

Dalam memberikan pelayanan sosial bagi remaja putus sekolah tentulah tidak mudah. Seorang pekerja sosial harus mampu mendampingi dan membantu remaja putus sekolah dalam memecahkan permasalahan yang mereka hadapi selama proses pelayanan sosial agar pelayanan sosial yang diberikan kepada remaja putus sekolah dapat sesuai dengan kebutuhannya. Tujuan pemberian pelayanan sosial bagi remaja putus sekolah adalah untuk membantu memperbaiki keberfungsian sosial remaja putus sekolah dan mempersiapkan remaja putus sekolah untuk masuk ke dalam dunia kerja, agar mereka mampu memenuhi kebutuhan mereka secara mandiri tanpa bergantung kepada orang lain. Selain itu juga, dengan adanya pelayanan sosial bagi remaja putus sekolah, diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat pengangguran di Indonesia.

SIMPULAN

Pendekatan realita adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai macam lingkup yang bertujuan untuk membantu individu memenuhi psikologis mereka kebutuhan untuk memiliki kekuasaan, kebebasan, dan menyenangkan dengan cara yang bertanggung jawab dan memuaskan. Karena fokusnya pada problem kehidupan saat ini yang dirasakan klien (realita terbaru) dan penggunaan teknik mengajukan pengajuan pertanyaan oleh terapis realita, terapi realita terbukti sangat efektif dalam jangka pendek, meskipun tidak terbatas pada itu saja. Terapi realita didasarkan pada "teori pilihan"nya psikiater Dr. William Glaser yang bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku kita adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih (lima) kebutuhan universal manusia, dan bahwa kita bertanggungjawab atas perilaku yang kita lakukan atau pilih. Konsep diri negatif merupakan pandangan seseorang terhadap dirinya yang tidak teratur, tidak memiliki kestabilan, dan keutuhan diri. Satu ide intinya adalah bahwa terlepas dari apa yang telah terjadi pada kita, kita telah dilanggar di masa lalu, kita bisa mengevaluasi kembali realita terkini kita dan memilih perilaku yang akan membantu kita memuaskan kebutuhan kita secara efektif di masa kini dan di masa depan.

Pendekatan Realita perlu diterapkan secara berbeda dalam berbagai budaya dan harus disesuaikan dengan tingkat psikologis dan perkembangan yang disajikan oleh individu. Di tingkat daerah atau lokal, pendekatan realita dalam local wisdom seyogyanya diterapkan secara kontekstual untuk membangun pemahaman dan saling menghargai perbedaan nilai budaya dan asalusul etnisitas dan atau suku bangsa sesuai dengan keadaan setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R.A. (2014). Identifikasi Faktor- faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan 1 Yogyakarta. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asrilia Kurniasari, dkk., Analisis Efektivitas Pelaksanaan Belajar Dari Rumah (BDR) Selama Pandemi Covid-19, *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, Vol 6, No 3, September 2020.
- Bariyyah, K., dkk. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, 1), 1-8
- Capuzzi, D., & Gross, D.R. 2011. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Intervention* (5th Edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th Edition). California: Books/Cole.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda.
- Ekasari & Nur, Ika Fauziah. (2008). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja. *Jurnal Soul*, Vol. 1
- Elizabeth B. Hurlock. (1978). *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Fall, K.A., Holden, J.M., & Marquis, A. 2004. *Theoretical Models Counseling and Psychotherapy*. New York: Taylor and Francis Books Inc.
- Flanagan, J.S., & Flanagan, R.S. 2004. *Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies and Techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hadi, Sutrisno. 2010. *Metodologi Research*. Yogyakarta: ANDI.
- Hansen, J.C., Stevic R.R., & Warner, R.W., 1982. *Counseling: Theory and Process*. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

- Hendra Surya. (2007). *Percaya Diri itu Penting*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo..
- Istiwati, Fitri Novia. 2016. Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal Adat Ammatoa dalam Menumbuhkan Karakter Konservasi. *Cendekia*, 10(1). 1-18
- Ivey, A.E., & Ivey, M.B. 2003. *Intentional interviewing and Counseling*. Belmont: Brooks/ColeThomson Learning.
- Komalasari, G. dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks..
- Mubasyaroh. (2019). Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psiko Problem. *Jurnal Komonika*, 13(1),81-96.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ramli, M. 1994. Selayang Pandang Pendekatan Konseling Realitas. *Bina Bimbingan*. Th.9,No.1. Hal. 8-12.
- Ridwan (2012). *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan Pendekatan Islami*. Bandung: Alfabeta.
- Rofiq. A.A. (2017). *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya.
- Sari, S.D. (2005). *Konsep Diri Remaja yang Berasal dari Keluarga Broken Home*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy: Systems, Strategies, and Skills*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.
- Sharf, R.S. 2004. *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Cases*. Singapore: Brooks/Cole-Thomson Learning.
- Wubbolding, R.E. 1995. *Reality Therapy Theory*. Dalam Capuzzi, D., & Gross, D.R. *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. Upper Saddle River: Merrill Prentice Hall.