



Pendekatan Konseling dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Klien

Gusman Lesmana¹, Nur Ajizah Panjaitan^{2*}, Rika Ayuni³, Mega Natasya⁴, Nurhaliza⁵, Wida Melani⁶, Dian Hikmah Br Tarigan⁷

¹⁻⁷ Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

E-mail: nurajizah2303@gmail.com^{1*}, rikaayuni32@gmail.com², meganatasya658@gmail.com³, nurhaliza22juni@gmail.com⁴, widamelani27@gmail.com⁵, diantarigaan@gmail.com⁶

*Penulis Korespondensi: nurajizah2303@gmail.com

Abstract. *Personal responsibility is a fundamental aspect in the development of psychologically healthy individuals, because it relates to the individual's ability to make decisions, manage behavior, and bear the consequences of every choice made. Reality counseling, developed by William Glasser, emphasizes the importance of personal responsibility as the core of effective and sustainable behavior change. This study aims to examine how the reality counseling approach can improve the client's personal responsibility through the application of choice theory and WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning) procedures. The method used is a literature review by analyzing various relevant scientific literature sources, both in the form of books and journal articles, related to reality counseling and the concept of personal responsibility. The results of the study show that reality counseling is effective in helping clients develop personal responsibility through the process of making the client aware that behavior is the result of individual choice, evaluating current behavior, developing a realistic plan of action, and building a commitment to implement it. The practical implications of this approach are relevant to be applied in educational, clinical, and community counseling settings to support positive and responsible behavior change.*

Keywords: *Choice Theory; Personal Responsibility; Reality Counseling; WDEP; William Glasser.*

Abstrak. Tanggung jawab pribadi merupakan aspek fundamental dalam perkembangan individu yang sehat secara psikologis, karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengambil keputusan, mengelola perilaku, serta menanggung konsekuensi dari setiap pilihan yang dibuat. Konseling realitas, yang dikembangkan oleh William Glasser, menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi sebagai inti dari perubahan perilaku yang efektif dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendekatan konseling realitas dapat meningkatkan tanggung jawab pribadi klien melalui penerapan teori pilihan (*choice theory*) dan prosedur WDEP (Want, Doing, Evaluation, Planning). Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis berbagai sumber pustaka ilmiah yang relevan, baik berupa buku maupun artikel jurnal, terkait konseling realitas dan konsep tanggung jawab pribadi. Hasil kajian menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam membantu klien mengembangkan tanggung jawab pribadi melalui proses menyadarkan klien bahwa perilaku merupakan hasil pilihan individu, mengevaluasi perilaku saat ini, menyusun rencana tindakan yang realistis, serta membangun komitmen untuk melaksanakannya. Implikasi praktis pendekatan ini relevan untuk diterapkan dalam setting konseling pendidikan, klinis, dan komunitas guna mendukung perubahan perilaku yang positif dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Konseling Realitas; Tanggung Jawab Pribadi; Teori Pilihan; WDEP; William Glasser.

1. LATAR BELAKANG

Tanggung jawab pribadi merupakan kemampuan individu untuk mengakui dan menerima konsekuensi dari pilihan dan tindakan yang dilakukannya. Dalam konteks konseling, pengembangan tanggung jawab pribadi menjadi tujuan penting karena berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk mengatasi masalah, membuat keputusan yang tepat, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna. Namun, banyak individu mengalami kesulitan dalam mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri, cenderung menyalahkan orang lain atau keadaan eksternal atas permasalahan yang dihadapi. Konseling realitas, yang

dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an, menawarkan pendekatan yang unik dalam membantu klien mengembangkan tanggung jawab pribadi. Pendekatan ini berfokus pada kesadaran bahwa individu memiliki kontrol atas perilaku mereka sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang mereka buat. Berbeda dengan pendekatan konseling lain yang mungkin menekankan pada eksplorasi masa lalu atau faktor-faktor di luar kendali klien, konseling realitas memusatkan perhatian pada "saat ini" dan "apa yang dapat dilakukan" untuk mencapai kehidupan yang lebih baik

Penelitian ini bertujuan untuk Mengkaji konsep dasar konseling realitas dan hubungannya dengan tanggung jawab pribadi, Menjelaskan prosedur penerapan konseling realitas untuk meningkatkan tanggung jawab pribadi klien, dan Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan konseling realitas dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling Realitas

Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berlandaskan teori pilihan, yang memandang individu sebagai agen aktif yang memiliki kendali atas perilaku mereka sendiri. Glasser (1999) menekankan bahwa masalah psikologis muncul ketika individu gagal memenuhi kebutuhan dasarnya secara bertanggung jawab. Dalam praktiknya, konseling realitas berfokus pada perilaku saat ini dan membantu klien mengevaluasi apakah perilaku tersebut efektif dalam mencapai tujuan hidupnya (Wubbolding, 2015). Pendekatan ini menghindari penekanan berlebihan pada masa lalu dan lebih menitikberatkan pada pengambilan keputusan yang sadar serta perencanaan tindakan yang realistis (Sharf, 2016). Melalui proses ini, klien diarahkan untuk mengembangkan tanggung jawab pribadi dan komitmen terhadap perubahan perilaku yang lebih adaptif, sehingga konseling realitas dinilai efektif diterapkan dalam konteks pendidikan, klinis, maupun pengembangan diri (Jones & Butman, 2011; Palmer, 2011).

Prinsip utama konseling realitas meliputi: penekanan pada tanggung jawab pribadi, fokus pada perilaku saat ini, penolakan terhadap alasan atau pembenaran, dan pengembangan rencana tindakan yang realistis. Konselor realitas percaya bahwa individu memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang lebih efektif dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari pilihan mereka.

Teori Pilihan

Teori pilihan, yang menjadi landasan konseling realitas, menyatakan bahwa semua perilaku manusia adalah upaya untuk memenuhi lima kebutuhan dasar: kelangsungan hidup, cinta dan rasa memiliki, kekuasaan atau pencapaian, kebebasan, dan kesenangan. Menurut teori ini, perilaku adalah pilihan internal yang dibuat individu dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Teori pilihan juga menjelaskan bahwa satu-satunya perilaku yang dapat kita kendalikan adalah perilaku kita sendiri. Kita tidak dapat mengendalikan orang lain, tetapi kita dapat mengubah cara kita berinteraksi dengan mereka. Pemahaman ini menjadi kunci dalam mengembangkan tanggung jawab pribadi, karena klien didorong untuk fokus pada apa yang dapat mereka kendalikan dan ubah.

Tanggung Jawab Pribadi

Tanggung jawab pribadi adalah kesediaan dan kemampuan individu untuk mengakui bahwa mereka adalah pencipta kehidupan mereka sendiri melalui pilihan-pilihan yang dibuat. Ini melibatkan pengakuan bahwa tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi seseorang adalah hasil dari pilihan mereka sendiri, bukan akibat dari faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan.

Individu yang bertanggung jawab secara pribadi mampu mengevaluasi perilaku mereka sendiri, mengidentifikasi konsekuensi dari tindakan mereka, dan membuat perubahan yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Mereka tidak menyalahkan orang lain atau keadaan untuk masalah yang mereka hadapi, melainkan fokus pada apa yang dapat mereka lakukan untuk memperbaiki situasi.

Prosedur WDEP

Prosedur WDEP merupakan kerangka kerja sistematis yang digunakan dalam konseling realitas. WDEP adalah akronim dari:

- 1) W (Wants/Keinginan): Mengeksplorasi apa yang diinginkan klien, kebutuhan yang ingin dipenuhi, dan persepsi mereka tentang dunia.
- 2) (Doing/Tindakan): Mengidentifikasi apa yang sedang dilakukan klien saat ini, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan aktual.
- 3) (Evaluation/Evaluasi): Membantu klien mengevaluasi apakah perilaku saat ini membantu mereka mencapai apa yang mereka inginkan.
- 4) P (Planning/Perencanaan): Mengembangkan rencana tindakan yang spesifik, dapat diukur, dapat dicapai, realistis, dan terikat waktu untuk mencapai tujuan

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik konseling realitas dan tanggung jawab pribadi. Sumber pustaka yang digunakan meliputi buku teks, jurnal ilmiah, dan publikasi akademik lainnya yang membahas teori dan praktik konseling realitas.

Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi konsep-konsep kunci, prinsip-prinsip utama, dan temuan-temuan empiris terkait efektivitas konseling realitas dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi klien. Pendekatan deskriptif-analitis digunakan untuk menyajikan dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Dasar Konseling Realitas dalam Pengembangan Tanggung Jawab Pribadi

Konseling realitas memandang tanggung jawab pribadi sebagai inti dari perubahan yang efektif dan berkelanjutan. Dalam pendekatan ini, konselor membantu klien memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas perilaku mereka sendiri dan bahwa perilaku tersebut adalah pilihan yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka.

Salah satu kontribusi utama konseling realitas adalah penolakan terhadap konsep "penyakit mental" dan fokus pada perilaku yang tidak bertanggung jawab sebagai akar masalah. Glasser berpendapat bahwa kebanyakan masalah psikologis bukan disebabkan oleh faktor biologis atau masa lalu yang traumatis, tetapi oleh ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan cara yang bertanggung jawab dan efektif.

Dalam praktiknya, konselor realitas tidak menerima alasan atau pembenaran untuk perilaku yang tidak bertanggung jawab. Pendekatan ini mengharuskan klien untuk mengakui peran mereka dalam menciptakan masalah mereka sendiri dan untuk mengambil tanggung jawab dalam menyelesaikannya. Ini bukan tentang menyalahkan klien, tetapi tentang memberdayakan mereka untuk menyadari bahwa mereka memiliki kekuatan untuk mengubah kehidupan mereka.

Penerapan Prosedur WDEP dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi

Prosedur WDEP menyediakan struktur yang jelas untuk membantu klien mengembangkan tanggung jawab pribadi melalui serangkaian tahap yang sistematis.

Tahap Wants (Keinginan): Pada tahap ini, konselor membantu klien mengidentifikasi apa yang benar-benar mereka inginkan dalam hidup. Ini melibatkan eksplorasi mendalam tentang kebutuhan dasar yang ingin dipenuhi, tujuan jangka pendek dan panjang, serta nilai-nilai yang penting bagi klien. Dengan membantu klien mengklarifikasi keinginan mereka,

konselor membangun fondasi untuk tanggung jawab pribadi karena klien menjadi lebih sadar tentang apa yang mereka coba capai.

Tahap Doing (Tindakan): Konselor kemudian membantu klien mengidentifikasi perilaku aktual mereka saat ini. Ini termasuk tidak hanya tindakan eksternal, tetapi juga pikiran, perasaan, dan respons fisiologis. Penting untuk dicatat bahwa dalam konseling realitas, fokus utama adalah pada tindakan dan pikiran karena keduanya lebih mudah dikendalikan dibandingkan perasaan dan fisiologi. Tahap ini membantu klien melihat secara objektif apa yang sebenarnya mereka lakukan, bukan apa yang mereka pikir atau harapkan mereka lakukan.

Tahap Evaluation (Evaluasi): Ini adalah tahap krusial di mana tanggung jawab pribadi benar-benar mulai berkembang. Konselor mengajukan pertanyaan evaluatif seperti "Apakah apa yang Anda lakukan membantu Anda mendapatkan apa yang Anda inginkan?" atau "Apakah perilaku Anda saat ini efektif dalam memenuhi kebutuhan Anda?" Pertanyaan-pertanyaan ini memaksa klien untuk secara jujur mengevaluasi efektivitas perilaku mereka sendiri. Ketika klien menyadari bahwa perilaku mereka saat ini tidak membantu mereka mencapai tujuan, mereka lebih termotivasi untuk mengambil tanggung jawab dan membuat perubahan.

Tahap Planning (Perencanaan): Setelah klien mengakui bahwa perilaku mereka saat ini tidak efektif, konselor membantu mereka mengembangkan rencana tindakan yang spesifik dan realistis. Rencana ini harus memenuhi kriteria SAMIC (Simple, Attainable, Measurable, Immediate, Consistent). Klien diminta untuk berkomitmen pada rencana tersebut, yang merupakan manifestasi konkret dari tanggung jawab pribadi mereka. Jika rencana gagal, konselor tidak menerima alasan tetapi membantu klien mengembangkan rencana baru yang lebih realistis.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan

Keberhasilan konseling realitas dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci:

Kualitas Hubungan Konseling: Glasser menekankan pentingnya membangun hubungan yang hangat, mendukung, dan autentik dengan klien. Konselor harus menunjukkan bahwa mereka peduli pada klien sambil tetap mempertahankan fokus pada tanggung jawab pribadi. Hubungan yang kuat ini menciptakan lingkungan yang aman di mana klien merasa nyaman untuk mengeksplorasi perilaku mereka dan mengambil risiko untuk berubah.

Kesiapan Klien untuk Berubah: Klien harus siap untuk mengakui bahwa perilaku mereka saat ini tidak efektif dan terbuka untuk mengambil tanggung jawab atas perubahan. Klien yang masih dalam tahap penyangkalan atau yang sangat resisten mungkin memerlukan lebih banyak waktu untuk mencapai kesadaran ini.

Keterampilan Konselor: Konselor harus terampil dalam mengajukan pertanyaan yang menantang tetapi tidak menghakimi, membantu klien mengevaluasi perilaku mereka secara objektif, dan memfasilitasi pengembangan rencana tindakan yang realistis. Konselor juga harus mampu menolak alasan klien dengan cara yang tegas namun penuh empati.

Dukungan Lingkungan: Meskipun konseling realitas menekankan tanggung jawab pribadi, dukungan dari lingkungan sosial klien dapat memfasilitasi atau menghambat perubahan. Klien yang memiliki dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas cenderung lebih berhasil dalam menerapkan rencana tindakan mereka.

Konsistensi dan Komitmen: Pengembangan tanggung jawab pribadi memerlukan waktu dan praktik yang konsisten. Klien yang berkomitmen untuk terus mengevaluasi perilaku mereka dan membuat penyesuaian yang diperlukan akan mengalami hasil yang lebih baik.

Kelebihan dan Keterbatasan Pendekatan Kelebihan:

- 1) Fokus pada masa kini dan masa depan membuat pendekatan ini praktis dan berorientasi pada Solusi.
- 2) Penekanan pada tanggung jawab pribadi memberdayakan klien dan meningkatkan efikasi diri.
- 3) Prosedur WDEP menyediakan struktur yang jelas dan mudah dipahami.
- 4) Dapat diterapkan dalam berbagai setting dan dengan berbagai populasi klien Relatif singkat dan efisien dibandingkan beberapa pendekatan konseling lainnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling realitas menawarkan pendekatan yang kuat dan praktis untuk meningkatkan tanggung jawab pribadi klien. Melalui penerapan teori pilihan dan prosedur WDEP, pendekatan ini membantu klien menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas perilaku mereka sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang mereka buat.

Inti dari konseling realitas adalah pemahaman bahwa perubahan yang efektif dan berkelanjutan hanya dapat terjadi ketika individu mengambil tanggung jawab penuh atas kehidupan mereka. Dengan membantu klien mengidentifikasi keinginan mereka, mengevaluasi perilaku saat ini secara jujur, dan mengembangkan rencana tindakan yang realistis, konseling realitas memberdayakan klien untuk menjadi agen aktif dalam kehidupan mereka sendiri.

Keberhasilan pendekatan ini bergantung pada beberapa faktor, termasuk kualitas hubungan konseling, kesiapan klien untuk berubah, keterampilan konselor, dukungan lingkungan, dan konsistensi dalam penerapan. Meskipun memiliki beberapa keterbatasan, konseling realitas tetap menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam membantu individu mengembangkan tanggung jawab pribadi dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan.

Untuk Penelitian Lanjutan: Diperlukan lebih banyak penelitian empiris tentang efektivitas konseling realitas dalam konteks budaya Indonesia, serta penelitian komparatif yang membandingkan konseling realitas dengan pendekatan lain dalam meningkatkan tanggung jawab pribadi.

Untuk Institusi Pendidikan: Konseling realitas dapat diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan tanggung jawab pribadi dalam pembelajaran dan perilaku mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. PT Refika Aditama.
- Erford, B. T. (2016). 40 teknik yang harus diketahui setiap konselor (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Glasser, W. (1999). Counseling with choice theory: The new reality therapy. HarperCollins.
- Glasser, W. (2000). Counseling with choice theory: The new reality therapy (A. M. Winarno, Trans.). PT Gramedia Pustaka Utama. (Original work published 1999)
- Jones, E. N., & Butman, R. E. (2011). Modern psychotherapies: A comprehensive Christian appraisal (2nd ed.). IVP Academic.
- Latipun. (2015). Psikologi konseling (Edisi ke-4). UMM Press.
- Mappiare, A. (2017). Pengantar konseling dan psikoterapi (Edisi ke-2). PT RajaGrafindo Persada.
- Nursalim, M. (2013). Pengembangan profesi bimbingan dan konseling. Erlangga.
- Palmer, S. (2011). Counselling for stress problems (2nd ed.). SAGE Publications.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. PT Rineka Cipta.
- Sharf, R. S. (2016). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (6th ed.). Cengage Learning.
- Sukadji, S. (2015). Terapi kognitif-perilaku untuk anak dan remaja. Universitas Indonesia Press.

- Willis, S. S. (2014). *Konseling individual: Teori dan praktek*. Alfabeta.
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2012). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan* (Edisi revisi). Media Abadi.
- Wubbolding, R. E. (2015). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.