



Terapi Realitas dalam Meningkatkan Self Control Warga Binaan di Rutan Kelas IIA Yogyakarta



Ridwan Nur Fajri^{1*}, Lanik Setiawati¹, Salma Dewi H¹, Hamada Az Zahra¹

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

* Corresponding Author: salmahayu@gmail.com

Abstract

Reality therapy is a short-term therapy that focuses on current conditions, emphasizes personal strengths, and encourages individuals to develop more realistic behaviors in order to achieve success (Corey, 2009). While self-control is the individual's ability to modify behavior, the individual's ability to manage desired and unwanted information, and the individual's ability to choose one action based on something that is believed. The purpose of this research is to determine the extent of the effectiveness of reality therapy in improving self control. The subject of this research is one of the inmates at the Rutan Kelas IIA Yogyakarta. The results showed that counseling with reality therapy was indeed proven to be effective in increasing self-control.

Keywords:

Reality Therapy; Self Control; Inmates.

Abstrak

Terapi realitas adalah terapi yang bersifat jangka pendek yang berfokus pada kondisi saat ini, menekankan pada kekuatan pribadi, dan mendorong individu untuk mengembangkan tingkah laku yang lebih realistis agar dapat mencapai kesuksesan. Sedangkan control diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Tujuan dari penelitian ini adalah guna untuk mengetahui sejauh mana efektifitas terapi realita dalam meningkatkan self control. Subjek dari penelitian ini adalah salah satu warga binaan pemasyarakatan di Rumah Tahanan Kelas IIA Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling dengan terapi realitas memang terbukti efektif untuk meningkatkan control diri.

Kata Kunci:

Terapi realitas, Control diri, Warga binaan

Pendahuluan

Dalam masa transisi, terdapat perubahan-perubahan yang dialami oleh individu tentu akan membawa dampak terhadap perkembangan dirinya. Apabila dengan perubahan yang dialaminya membawa kearah yang lebih baik dan positif, maka ia akan tumbuh menjadi pribadi yang baik. Sebaliknya, jika individu berkembang dalam lingkup pergaulan yang salah maka ada potensi bahwa ia akan menjadi individu yang bermasalah. Melihat banyaknya kasus kriminal saat ini muncul akibat dari perilaku menyimpang individu dan sudah mengarah kepada perilaku yang tidak adaptif, maka harus ditangani dengan serius. Melalui terapi realitas.

Adapun definisi dari terapi realitas yaitu digunakan oleh peneliti mampu untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Konseling realitas merupakan suatu sistem yang berfokus kepada tingkah laku saat ini atau sekarang. Di dalam konseling realita, individu diajarkan untuk

memiliki tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga ia mampu mengatasi kenyataan yang harus dialami dan mampu memenuhi kebutuhan dasarnya tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Terapi Realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan konselor dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Terapi Realitas berprinsip seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun.

Adapun definisi lain terapi realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis dan relatif sederhana serta merupakan bentuk bantuan langsung yang diberikan kepada konseli sebagai upaya untuk mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mentalnya secara sukses dengan cara memberikan tanggung jawab. Individu yang berhasil memenuhi kebutuhannya akan membentuk jati diri sebagai orang yang berhasil (*success identity*) dan mengembangkan kepribadian yang sehat, sedangkan individu yang gagal memenuhi kebutuhannya akan membentuk jati diri sebagai orang yang gagal (*failure identity*) dan mengembangkan kepribadian yang tidak sehat.

Secara sederhana kita dapat mengatakan bahwa perilaku menyimpang adalah perilaku yang menurut anggapan sebagian besar masyarakat perilaku tersebut di luar kebiasaan, adat istiadat, aturan, nilai atau norma sosial yang berlaku. Perilaku merupakan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh seseorang setiap harinya dimanapun ia berada. Sedangkan penyimpangan adalah suatu bentuk tingkah laku yang berbeda dari tingkah laku umum, atau tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma dan nilai yang berada di masyarakat.

Dalam penelitian ini, kontrol diri yang dimaksud oleh peneliti adalah kontrol diri yang rendah oleh subjek penelitian terhadap perilakunya yang menyimpang, dimana subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seorang yang tidak bisa mengontrol dirinya sehingga pelampiasannya melakukan tindak kriminal terhadap lingkungan disekitarnya. Kontrol diri atau pengendalian diri adalah kemampuan untuk menanggulihkan kesenangan naluriah langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial. Rodin mengungkapkan kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berjenis studi kasus. Studi kasus merupakan salah satu metode dalam penelitian ilmu-ilmu sosial dan merupakan strategi yang tepat untuk digunakan dalam pertanyaan penelitian yang berkaitan dengan *how* atau *why*.

Hal pertama yang dilakukan dalam proses pengambilan data ialah melakukan observasi dan wawancara kepada sumber informan. Hal ini penting dilakukan agar peneliti mendapatkan informasi yang cukup mendalam tentang perilaku individu terkait tentang latar belakang keluarga, interaksi dengan teman, maupun hubungan dengan keluarga. Setelah mendapatkan informasi tersebut, peneliti melakukan tahap konseling realita terhadap individu yang dilakukan sebanyak 2 sesi, dimana setiap sesinya memiliki durasi 1-1,5 jam. Analisis data yang dilakukan sebagai pengambilan kesimpulan menggunakan deskriptif komparatif.

Di akhir konseling, individu menunjukkan perilaku lebih baik, selain itu individu sudah mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan tindak kriminal serta sudah mampu beradaptasi dengan aturan baru selama di Rutan kelas IIA Yogyakarta. Hal ini dapat dikatakan bahwa konseling yang dilakukan cukup berhasil untuk membawa perubahan perilaku dalam diri individu.

Hasil dan Pembahasan

Masalah merupakan kesenjangan antara apa yang di harapkan dengan realitas yang terjadi. Sehingga perlu adanya cara untuk mengatasi permasalahan yang menjadi gejala dalam perkembangan kehidupan individu selanjutnya. Ketika masalah tersebut tidak segera diatasi dan dibiarkan berlarut-larut, dikhawatirkan dapat menyebabkan timbulnya perilaku-perilaku yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada individu sendiri maupun orang lain.

Seperti yang dialami oleh konseli bernama INA. Ia mengalami permasalahan dalam terbiasanya melakukan tindakan yang menyimpang dari norma dan nilai yang ada di masyarakat, yaitu mengkonsumsi narkoba, minum minuman keras dan mencuri. Pergaulan yang salah menjadi salah satu faktor terjadinya masalah tersebut. Akhirnya INA sering mengkonsumsi minum minuman keras untuk pelampiasan ketika stress. Ketika INA menyadari membutuhkan uang untuk memenuhi keinginannya, tetapi uangnya tidak mencukupi. Konseli membeli minuman bersoda ditambah obat, sehingga membuat dirinya mabuk. INA mengambil peralatan tukang di dekat proyek rumah dan memiliki niatan buruk, dan menggunakan alat tersebut untuk mengambil sepeda motor milik orang lain.

Maka berdasarkan deskripsi dan kronologi di atas, akhirnya peneliti dapat mengetahui bahwa permasalahan yang terdapat disini adalah rendahnya kontrol diri konseli terhadap

perilaku menyimpang, yang akhirnya menjadi penyebab ia harus menjalani hukuman di Rutan. INA belum mendapatkan bantuan dari siapapun untuk menangani masalahnya. Hal ini terlihat dari indikator kontrol diri rendah yang ditampakkan oleh konseli selama menjalani hukuman di Rutan, yaitu religiusitasnya yang rendah dan masih ketergantungan rokok. Faktor yang melatarbelakangi timbulnya masalah itu adalah :

- a. Karena pergaulan konseli yang keliru sebelum ia menjadi tahanan
- b. Konseli selalu mencari pelampiasan terhadap masalah yang dideritanya
- c. Konseli tidak memiliki teman untuk bercerita mengenai masalahnya

Berdasarkan hasil identifikasi masalah konseli, dapat diketahui bahwa masalah yang dialami oleh konseli adalah rendahnya kontrol diri konseli terhadap perilakunya. Ditambah dengan keyakinan konseli tentang narkoba yang bisa membuat ia merasa tenang saat stres, padahal Allah SWT telah berfirman bahwa dengan mengingatNya, akan membuat seseorang menjadi tenang. Ayat ini terdapat dalam Al-Qur'an yang artinya: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram"* (Ar-Ra'd: 28). Setelah konselor melakukan observasi dan wawancara, konselor telah mendapatkan hasil mengenai perilaku yang dimiliki konseli selama ini sebelum mendapatkan proses terapi.

Berikut ini adalah proses pelaksanaan terapi yang akan diberikan konselor kepada konseli. Proses terapi (*treatment*) pertemuan pertama dengan konseli pada Hari Senin, 26 September 2022, Konselor melakukan assesment dan pendekatan kepada konseli agar terbuka dan konseli merasa nyaman saat bercerita. Oleh karena itu, sebelum konseli memiliki keraguan lagi dan menunda pekerjaan ini, konselor akan membantu konseli dalam mengarahkan perilakunya menjadi yang lebih bertanggung jawab lagi. Konselor mulai memperkenalkan konseli dengan teknik WDEP yang akan konselor gunakan dalam proses konseling untuk meningkatkan kontrol dirinya.

Konselor memberi pengertian bahwa jika konseli ingin menjadi orang yang lebih baik dan mempunyai perilaku yang lebih bertanggung jawab dari sebelumnya, ia harus mempunyai tujuan hidup yang harus dicapai, agar ia senantiasa semangat dan sellau ingat bahwa ia punya mimpi, jadi ia tidak akan menyia-nyiakan waktunya untuk hal-hal yang tidak penting. Dan untuk memotivasi dirinya, konseli harus menuliskan keinginan-keinginan itu agar tidak mudah lupa.

Pada pertemuan kedua, konselor melakukan pertemuan kembali pada Hari Senin, 3 Oktober 2022. Berikut adalah proses terapi dalam menggunakan teknik WDEP pada pertemuan kedua: Sesuai dengan tahapan pertama teknik WDEP, konselor meminta konseli untuk mengungkapkan apa saja yang konseli inginkan dan butuhkan. Dan berikut adalah keinginan konseli yang telah diungkapkan :

- a. Saya ingin menjadi orang yang lebih baik
- b. Saya ingin membahagiakan orang tua

- c. Saya tidak mau berbohong kepada orang tua lagi
- d. Saya ingin menjadi contoh dan panutan untuk adik saya
- e. Saya ingin belajar mengaji dan hafal Al-Qur'an
- f. Saya ingin pulang
- g. Saya ingin sekolah lagi
- h. Saya ingin menikah
- i. Saya ingin menabung
- j. Saya ingin punya usaha

Dalam pertemuan ketiga hari Senin, 10 Oktober 2022, konselor mulai melanjutkan teknik WDEP dengan konsep E (*evaluation*) dan P (*planning*). Setelah konseli bisa menilai perilakunya selama ini dan mengevaluasi perilakunya sudah bertanggung jawab dan benar atau belum. Konselor menanyakan Lalu bagaimana seharusnya yang dilakukan kalau tidak demikian? Konseli menuliskan rencana yang harus ia lakukan setelah ini. Rencana perilaku yang membawanya ke impiannya bukan malah menjauhkan, sebagai berikut :

- a. Saya harus bisa menjadi orang yang lebih baik.
- b. Saya harus berteman dengan orang yang bisa mendukung saya kearah yang lebih baik
- c. Saya harus sholat dan selalu mendoakan orang tua saya.
- d. Saya akan mengikuti kegiatan Rutan dengan teratur agar tidak bosan dan stres selama di blok.
- e. Saya akan mengaji
- f. Setelah saya bebas, saya akan bekerja lebih giat, membuat planning dan membuka usaha
- g. Saya menyayangi ibu dan ayah saya.

Setelah melakukan proses terapi realitas dengan teknik WDEP pada seorang tahanan yang memiliki kontrol diri rendah terhadap perilaku menyimpangnya di Rutan Kelas IIA Yogyakarta, maka peneliti dapat mengetahui hasil dari pelaksanaan terapi yang dilakukan konselor cukup membawa perubahan pada diri konseli.

Penutup

Setelah melakukan proses konseling dengan pendekatan realitas teknik WDEP pada tahanan yang memiliki kontrol diri rendah di Rutan Kelas IIA Yogyakarta, maka peneliti dapat dapat menyimpulkan bahwa konseling realitas dengan teknik WDEP dapat meningkatkan kontrol diri.

Daftar Pustaka

- Amali, Amamiyatul (2019) *Terapi realitas untuk mengendalikan self control pada seorang remaja yang melakukan bullying di Desa Bendet Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hasiana, I. (2020). PENGARUH TERAPI REALITAS DALAM MENANGANI PERILAKU MEMBOLOS SEKOLAH (STUDI KASUS). *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, Vol. 4 No. 2 , 64.
- Hidayah, Windy Lailatul (2017) *Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Seorang Tahanan Anak Di Rutan Medaeng Surabaya*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Latipun. (2002). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Osman, Firdaus Awateef (2021) *Peran self control dalam mengendalikan kebiasaan merokok di kalangan atlet : Studi penelitian pemain sepak bola Kuching Fa Bawah 21 Tahun*. Sarjana thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sudrajat, A. (2008, 7 14). *Terapi Realitas*. Dalam <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/14/terapi-realitas/>
- Yin. (2008). *Studi Kasus: Desain dan Metode*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.