

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Pastoral

1. Konsep Konseling Pastoral

Pastoral berasal dari kata "Pastor" yang artinya adalah gembala. Secara tradisional gembala dapat diartikan sebagai orang yang bertanggung jawab memelihara dan merawat umat gembalanya.¹⁶ Hal ini merupakan tugas pendeta, penatua, dan diaken dalam kehidupan gerejawi yang harus menjadi gembala bagi anggota jemaat.

Pelayanan pastoral adalah upaya aktif untuk menemui dan memberikan kunjungan kepada setiap individu, khususnya kepada mereka yang sedang menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang membebani mereka. Sedangkan arti konseling ialah membimbing, mendampingi, menuntun, mengarahkan konseli. Pelayanan konseling merupakan sebuah tugas yang diberikan untuk membantu jemaat yang sedang menghadapi kesulitan, agar mereka mampu menemukan jalan keluar dan mengatasi masalah yang dialaminya.¹⁷ Jadi dapat disimpulkan bahwa, konseling pastoral adalah mencari, membimbing

¹⁶ Art Van Beek, *Pendampingan Pastoral* (Yogyakarta: Bpk Gunung Mulia, 2003), 10.

¹⁷ Tulus Tu'u, *Dasar-dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: ANDI, 2007), 20-24.

orang yang sedang bergumul dan memberi pertolongan agar dapat mengatasi masalah yang sedang dialami.

Dalam konseling pastoral, konseli mendapatkan kesempatan untuk memahami dirinya dengan lebih mendalam serta menemukan arah hidupnya melalui pendampingan. Proses ini berlangsung dalam suasana dialogis yang hangat, di mana konselor, sebagai hamba Tuhan, hadir untuk memberikan bimbingan sekaligus dukungan. Hubungan yang terjalin antara konselor dan konseli bersifat saling menolong, sehingga tercipta interaksi yang meneguhkan bagi keduanya. Hal ini memungkinkan konseli untuk mencapai tujuan tersebut dengan dukungan dan kekuatan yang diperoleh dari Tuhan.¹⁸ Dengan demikian konseling pastoral adalah percakapan yang dilakukan antara konselor dan konseli di mana konselor membimbing konseli agar mampu mengerti tujuan hidup dan kekuatan itu berasal dari Tuhan.

Yakub B Susabda menjelaskan bahwa definisi konseling pastoral yaitu dialog yang terjadi antara konselor dengan konseli, di mana konselor berkesempatan mencoba membimbing konseli pada keadaan yang bagus untuk memungkinkan konseli bisa mengerti dan mengenal apa yang terjadi dalam persoalan dirinya dan sedang dihadapi serta untuk mengerti respon apa yang tepat mengenai sikap, perasaan dan pola pikir pada kondisi hidup saat ini. Maka meningkatnya kesadaran

¹⁸ *Ibid*, 24.

akan membuat konseli belajar dalam tanggung jawab dan relasi pada Tuhan untuk melihat tujuan hidup demi mencapai tujuan itu melalui kemampuan kekuatan dan takaran yang diberikan Tuhan kepadanya.¹⁹ Percakapan antara konseli dengan konselor dapat dipahami sebagai bentuk konseling pastoral, di mana konseli diarahkan oleh konselor untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Gary R. Collins mendefinisikan konseling pastoral sebagai relasi yang bersifat timbal balik antara konselor dengan klien, di mana klien membutuhkan pemahaman untuk mengatasi persoalan hidupnya dengan bantuan konselor sebagai pembimbingnya.²⁰ Jadi konseling pastoral yaitu hubungan timbal balik yang dilakukan konselor dengan klien, di mana konselor membantu dan memberi pemahaman kepada klien agar dapat mengatasi persoalan hidup yang sedang dialami.

Konseling merupakan suatu proses yang memberikan ruang bagi klien untuk mengeksplorasi, memahami, dan merumuskan cara hidup yang lebih bermakna serta adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Melalui proses ini, klien didorong untuk mengembangkan pemahaman diri yang lebih dalam dan meningkatkan

¹⁹ Agresia Kondolele, Risma Natalia Tandian, Elfi Putri. "Perencanaan Konseling Pastoral Terhadap Stigma Wanita Dewasa Yang Belum Menikah Di Kecamatan Bangkelekila", *"In Theos: Jurnal Pendidikan Agama dan Teologi* 3, 12 (2023), 269.

²⁰ Gary R. Collins, *Konseling Kristen Yang Efektif* (Malang: literatur Saat, 2012), 13.

kemampuan dalam mengambil keputusan secara bijak dan efektif.²¹ Proses konseling pada dasarnya menolong seseorang (konseli) untuk lebih mengenal dirinya, menyadari keadaan yang sedang dijalani, serta mempertimbangkan peluang-peluang yang mungkin diraih di masa depan melalui potensi yang telah dimilikinya. Situasi pembelajaran semacam ini tidak muncul begitu saja, melainkan diciptakan oleh konselor melalui kemampuan profesional yang ia kuasai. Oleh karena itu, konseling dapat dipahami sebagai sebuah hubungan tatap muka antara dua individu, di mana interaksi pribadi yang terjalin memungkinkan terjadinya pertumbuhan dan pemahaman diri bagi pihak yang dibimbing.²²

2. Tujuan Konseling Pastoral

Berikut tujuan konseling pastoral yaitu:²³

a. Mencari yang bergumul

Dalam kenyataannya, hidup tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan. Kesulitan maupun penderitaan sering muncul tanpa diminta, bahkan ketika seseorang sedang menginginkan hal-hal yang baik, menyenangkan, dan penuh kebahagiaan. Setiap orang pasti mendambakan hidup tanpa masalah, tetapi kenyataan justru sebaliknya. Saat seseorang menghadapi persoalan, ia sering

²¹ Julianto Simanjuntak, *Perlengkapan Seorang Konselor Panduan Lengkap Belajar Konseling* (Tangerang: Yayasan Pelikan), 2019, 21.

²² Husamah, *Kamus Psikologi Super Lengkap* (Yogyakarta: Penerbit Andi), 2015, 206.

²³ Tulus Tu'u, *Dasar-Dasar Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Andi, 2007), 29-34

berada dalam kondisi rapuh sehingga mudah terpengaruh oleh godaan dan tipu daya roh jahat.

b. Memberikan pertolongan bagi yang membutuhkan uluran tangan

Konseling pastoral merupakan suatu bentuk pelayanan yang bertujuan untuk membantu konseli. Dalam banyak kasus, konseli mengalami kesulitan untuk melihat permasalahannya secara jelas karena pikirannya tertutup oleh beban yang dihadapi. Oleh karena itu, konseli memerlukan bimbingan ilahi yang disampaikan melalui peran konselor. Dalam konteks ini, konselor berfungsi sebagai perpanjangan tangan Kristus yang diutus untuk menolong dan membimbing konseli yang sedang berada dalam kondisi terpuruk.

c. Mendampingi dan Membimbing

Melalui pendampingan, konseli dibawa untuk menyadari keberadaan dirinya dengan lebih jelas, karena ia diajak memahami penyebab, akibat, serta pokok-pokok penting dari persoalan yang dihadapinya. Kesadaran ini muncul melalui percakapan interpretatif yang berisi tanggapan yang mengajak untuk berpikir, menuntun, mengarahkan, menerapkan, dan membimbing dalam proses konseling.

d. Berusaha menemukan Solusi

Dalam proses konseling pastoral, konseli tidak dibiarkan menghadapi persoalannya sendiri, melainkan diarahkan dan

dipandu oleh konselor untuk menemukan jalan keluar. Melalui percakapan yang terjalin, konseli diajak untuk berpikir bersama dengan konselor sehingga mampu memahami masalahnya secara lebih jelas serta memperoleh solusi yang tepat.

e. Memulihkan kondisi yang rapuh

Konseling pastoral dapat dipahami sebagai proses pendampingan yang berfokus pada upaya menolong konseli dalam menghadapi serta memulihkan kondisi rapuh yang tengah dialaminya. Melalui proses ini, konseli diarahkan untuk menemukan cara keluar dari pergumulan hidupnya, sehingga kelemahan atau kerentanan yang ada dalam dirinya dapat berangsur digantikan dengan sikap tenang, tabah, sabar, tegar, serta memiliki ketangguhan dalam menjalani kehidupan.

f. Perubahan sikap dan perilaku

Proses konseling dikatakan berhasil jika konselor berhasil membawa konseli keluar dari masalah yang dihadapinya. Sehingga dalam proses konseling sangat diharap bagi koselor untuk mengarahkan konselinya mengambil tindakan dan hal itu dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konseli. Dengan demikian dampak positif akan berpengaruh juga bagi perilaku positif terhadap konseli.

3. Fungsi Konseling Pastoral

Berikut adalah fungsi-fungsi dari konseling pastoral dalam melakukan pertolongan, yakni:²⁴

a. Menyembuhkan

Konseling pastoral adalah tempat konseli mengeluarkan segala keluh-kesahnya yang selama ini dipendamnya. Dengan hal ini konseli bisa menghilangkan gejala-gejala dan tingkahlaku yang membuatnya merasa tidak nyaman serta melatih dan membantu konseli agar mereka bisa mengahapi setiap masalah yang ada pada dirinya. Dengan demikian konselor membantu konselinya untuk bisa sembuh dari luka batin yang dihadapinya.

b. Menopang

Membantu konseli dalam menerima setiap keadaannya pada saat ini agar konseli pada akhirnya bisa menyadari dan menemukan tujuan hidup yang sesungguhnya dari setiap masalah yang dihadapinya. Dengan demikian konseli bisa berdamain dan memulai kehidupan yang baru setelah terlepas dari masalah yang dihadapinya. Karena setiap orang ingin terlepas dari masalah-masalah yang sering mengganggu dalam kehidupannya.

²⁴ Totok S Wiryasaputra, *Konseling Pastoral Di Era Milenial* (Yogyakarta: Seven Books, 2019), 189–194

c. Membimbing

Dalam melakukan konseling selalu ada pilihan yang akan di berikan kepada konseli dalam menentukan setiap keputusan yang dihadapi oleh konseli baik itu pilihan positif maupun pilih negatif. Namun, sebelum konseli mengambil pilihan maka konselor akan membimbing dan menjelas setiap pilihan yang akan dipilih oleh konselinya sehingga konseli bisa mengambil kuputusan sendiri. Dalam mengambil keputusan konselor tidak boleh memaksa konseli untuk mengambil keputusan atas kehendak konselor.

d. Memperbaiki hubungan

Konflik-konflik yang dimiliki konseli terkadang membuat hubungannya menjadi retak dengan orang lain baik itu konflik besar ataupun kecil, namun tidak dapat dipungkir terkadang juga seseorang dapat berkonflik dengan dirinya sendiri karena ketidak sesuai dengan apa yang di ingin dan didapatkan sehingga konseli merasa tidak bisa menemukan jalan keluar dari masalahnya sendiri. Dengan hal demikian konselor harus memahami terlebih dahulu masalah yang sebenarnya terjadi pada konseli dan konselor yang menjadi penengah (moderator) untuk mendamikan konseli dengan diri sendiri dan kepada sesamanya serta kepada Tuhan.

e. Memberdayakan

Dalam proses konseling pastoral yang dapat menolong diri konseli adalah konseli itu sendiri baik itu pada masa yang akan mendatang dalam menghadapi kesulitan. Konseli ajarkan untuk tidak bergantung dengan koselor dalam menolong dirinya tetapi diharapkan kemandiri dan keberdayaan dalam menolong dirinya sendiri. Sehingga pada akhir jika konseli melihat ada orang yang membutuhkan pertolongannya konseli juga dapat menolong orang tersebut.

f. Mentransformasi

Ketika konseli individu pulih, masalahnya diselesaikan, diberberdaya, dan paling bermanfaat bagi orang lain dan lingkungannya maka konseling pastoral jangka pendek telah tuntas. Konselor dalam konseling pastoral dapat membantu konseli untuk memahami serta memperhatikan kondisi dan dinamika yang ada di tengah masyarakat. Selain itu, bentuk konseling pastoral yang berlangsung dalam jangka panjang biasanya diarahkan pada pencarian serta penemuan makna hidup, baik bagi individu, pasangan, keluarga, kelompok, komunitas, hingga lingkup sosial yang lebih luas.

4. Tahapan Konseling Pastoral

Ada beberapa tahapan dari konseling pastoral yaitu:²⁵

a. Menciptakan Hubungan Kepercayaan

Pada tahapan ini disebut sebagai tahapan awal dalam proses konseling. Dalam tahapan ini konselor membangun hubungan kepada klien dan tujuan utama pada tahapan ini ialah konselor menciptakan kepercayaan kepada klien sehingga klien dapat percaya bahwa konselor dapat masuk dalam kehidupannya klien untuk membantu dan menolong klien dari masalah yang dihadapinya. Pada tahapan ini juga konselor mendefenisikan masalah yang dialami oleh klien.

b. Mengumpulkan Data (*Anamnesa*)

Pada tahap ini konselor mencari, menggali dan akar masalah dari klien serta dampak yang terjadi pada diri klien. Dengan ini konselor harus mengumpulkan data, informasi, fakta, biografi dan isu atau masalah yang dialami oleh klien. Data yang dikumpulkan oleh konselor harus akurat, relevan, dan menyeluruh (mental, fisik, sosial, dan spiritual).

c. Menyimpulkan Sumber Masalah (*Diagnosa*)

²⁵ Ibid. 199

Tahap ini konselor mencari tahu kaitan dari salah satu informasi dengan informasi lainnya, baik itu dari klien maupun dari orang terdekatnya. Sehingga konselor dapat menganalisis serta menyimpulkan apa yang menjadi permasalahan dari klien yang sedang digumulinya.

d. Membuat Rencana Tindakan (*Treatment Planning*)

Setelah memahami sumber persoalan klien melalui data yang diperoleh, konselor perlu menyusun langkah tindak lanjut yang akan diberikan. Pada tahap ini, perencanaan disusun secara rinci dan terarah, mencakup strategi konseling baik untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Rencana tersebut biasanya meliputi jumlah sesi yang akan dijalani, penentuan waktu dan lokasi pertemuan, pemberian saran, serta hal-hal penting lain yang mendukung proses konseling.

e. Tindakan (*Treatment*)

Pada tahap ini konselor melakukan tindakan (*treatment*) yang sudah direncanakan. Tindakan yang sudah direncanakan harus berkaitan dan teratur agar dalam proses konseling tindakan yang dilakukan oleh konselor tidak berantakan. Setiap hasil yang didapatkan oleh konselor dari tindakan yang dilakukan harus dicatat. Setelah itu konselor mengamati dan mencatat hasil dari tindakan yang dilakukan terhadap klien.

f. Mengkaji Ulang dan Evaluasi (*Review and Evaluation*)

Konseling pastoral yang terus berlanjut yang harus diulang (*review*) kembali dari waktu ke waktu agar konselor dapat mengavaluasi dari setiap hasil akhir dari proses konseling dilakukan terhadap kliennya. Dengan hasil evaluasi konselor dapat menjadikan tolak ukur dalam mengambil pelajaran dalam layanan konseling pastoral. Jika evaluasi tidak dilakukan pada akhir konseling, maka evaluasi dapat dilakukan pada awal pertemuan pada sesi selanjutnya.

g. Memutuskan Hubungan – Terminasi (*Termination*)

Tahap selanjutnya dalam pertemuan setelah melakukan kajian ulang dan evaluasi adalah terminasi. Tahap ini merupakan tahap akhir dalam pertemuan konseling. konselor akan mengakhiri pertemuannya dengan konseli, meskipun dalam tujuan konseling yang didapatkan berhasil atau tidaknya tetapi dengan menggunakan teknik-teknik yang telah dipaparan hal tersebut dapat dilihat pada perubahan perilaku pada diri konseli ke arah positif pada proses konseling.

B. Perencanaan Konseling Pastoral

1. Definisi Perencanaan Konseling Pastoral

Perencanaan pada dasarnya merupakan proses menyiapkan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tertentu. Di dalamnya terdapat unsur pembagian pekerjaan, pengaturan jadwal, serta pengelolaan sumber daya agar dapat digunakan secara tepat. Rencana dapat dipahami sebagai sarana penghubung antara keadaan yang sedang berlangsung dengan kondisi yang ingin dicapai di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa esensi dari perencanaan adalah menata dan mempersiapkan segala kebutuhan agar tujuan yang diharapkan dapat terwujud pada waktunya.²⁶

Menurut Wiryasaputra, konseling pastoral dipahami sebagai sebuah proses pertemuan yang bersifat menolong, di mana tujuan utamanya adalah memberikan dukungan kepada konseli agar ia dapat menghidupi dan memahami keberadaan serta pengalaman hidupnya secara utuh dan mendalam.

²⁷ Dalam proses konseling yang berlangsung akan melalui 7 (tujuh) tahapan konseling. Salah satunya adalah tahap membuat rencana tindakan (*Treatment Planning*).

²⁶ Hariawan Bihamding, *Perencanaan pembangunan partisipatif desa* (Deepublish, 2019).114.

²⁷Ibid 76, Totok S. Wiryasaputra.

Wiryasaputra, menjelaskan bahwa perencanaan konseling pastoral adalah tahap untuk mengemukakan tujuan konseling secara rinci, susunan tindakan berupa pendekatan dan teknik yang harus digunakan serta sarana atau alat apa yang akan digunakan.²⁸

Perencanaan pada dasarnya dijalankan lebih dahulu karena adanya keharusan untuk menelaah keadaan, mempertimbangkan beragam alternatif, serta memilih langkah yang paling tepat untuk dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa perencanaan bukanlah aktivitas sekali selesai, melainkan sebuah proses berkesinambungan yang bertujuan untuk menghadapi berbagai kemungkinan serta mengatur atau mengendalikan apa yang mungkin terjadi di masa mendatang.²⁹

2. Tahapan Perencanaan Konseling Pastoral

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam perencanaan konseling pastoral, yaitu:

a. Menciptakan hubungan kepercayaan

Tahap membangun hubungan biasanya terjadi pada pertemuan atau sesi pertama praktik konseling. Tujuan utama konselor pada tahap ini adalah membangun kepercayaan klien dan membantu klien percaya bahwa konselor siap menyelami

²⁸ Ibid, 197, Totok S. Wiryasaputra.

²⁹ Nurishan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2017), 34-35.

kehidupannya, menyelami bagian terdalam penderitaannya, menjaga rahasianya, dan membantunya. Tanpa kepercayaan, penerimaan, perubahan, dan pertumbuhan tidak mungkin terjadi.

b. Mengumpulkan data (*anamnesa*)

Pada tahap ini, konselor mengumpulkan informasi tentang klien, seperti riwayat hidup klien dan masalah yang mereka hadapi. Konselor mengumpulkan informasi subjektif seperti ingatan dan emosi, serta apa yang telah mereka pelajari dari percakapan dan observasi lainnya.

c. Menyimpulkan sumber masalah (*diagnosa*)

Pada tahap ini, konsultan melakukan analisis untuk memperoleh data yang valid dan mencari hubungan antara satu informasi dengan informasi lainnya, baik dalam satu aspek maupun aspek lainnya.

d. Membuat rencana tindakan (*treatment planing*)

Ketika telah ada anamnesa dan diagnosa yang mencukupi seharusnya konselor segera mengemukakan apa yang akan dilakukan seperti :

1) Perumusan tujuan konseling pastoral

Tujuan dari perumusan konseling pastoral adalah adanya sebuah perubahan yang diinginkan dan kemampuan menciptakan tingkah laku baru yang lebih sehat yang telah

direncanakan. Jadi, dengan adanya tujuan konseling pastoral diharapkan proses konseling yang dilakukan menghasilkan sebuah perubahan.

2) Perancangan konseling pastoral

Berdasarkan hasil anamnesa dan diagnosa serta hasil perumusan tujuan konseling maka konselor harus menerangkan perancangan konseling pastoral dan dasar pentingnya konseling pastoral terhadap konseli mulai dari berapa kali pertemuan, lokasi, durasi, pendekatan dan teknik apa yang digunakan.

Tahapan perencanaan konseling pastoral di atas yakni dari hasil anamnesa dan diagnosa selanjutnya dirumuskan tujuan konseling yang hendak dicapai. Dalam perancangan konseling ada rencana operasional untuk menjaga pelaksanaan yang akan dilakukan bagi pengembangan diri individu. Rencana operasional dilakukan untuk menetapkan aktivitas konseling yang didasarkan pada tujuan konseling yang diinginkan, menetapkan waktu untuk melakukan konseling, dan menyediakan sarana dan prasarana yang diperlukan. Selain itu perlu adanya persetujuan dari setiap pihak yang ikut selama proses layanan konseling agar berjalan dengan baik.

C. Pendekatan Realitas

1. Pengertian Realitas

Reality Therapy atau terapi realitas dipahami sebagai suatu bentuk konseling yang berorientasi pada perilaku masa kini, dengan penekanan pada tanggung jawab pribadi terhadap setiap keputusan dan tindakan dalam kehidupan sehari-hari. Pandangan ini ditegaskan oleh Corey, yang melihat bahwa inti dari pendekatan tersebut adalah kesadaran individu dalam menentukan arah hidupnya. Terapi ini pertama kali dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikiater sekaligus lulusan teknik kimia yang aktif pada dekade 1950-an. Glasser menganggap bahwa teori Freud tentang dorongan dasar manusia tidak sepenuhnya memadai, sehingga perlu diperbarui dengan kerangka teori yang lebih sistematis. Atas dasar keyakinan itu, ia menolak banyak aspek dari psikiatri tradisional yang menurutnya terlalu bergantung pada asumsi kurang tepat. Sebagai alternatif, ia merumuskan terapi realitas dengan seperangkat prosedur dan prinsip yang ditujukan untuk membantu konseli meraih apa yang disebutnya "identitas keberhasilan."³⁰

Pendekatan realitas berangkat dari keyakinan bahwa setiap orang memiliki kebutuhan mendasar, baik yang bersifat fisiologis

³⁰ Gerald , *Theroy And Practice Counseling And Psychotherapy* (Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 263.

maupun psikologis. Kebutuhan dasar yang bersifat biologis dipahami sebagai hal yang esensial, sementara kebutuhan psikologis— sebagaimana dijelaskan oleh Glasser—lebih menekankan pada arti pentingnya kasih sayang dan rasa memiliki. Dari sudut pandang ini, manusia dinilai terdorong untuk mencapai identitas keberhasilan, yaitu keadaan ketika seseorang mampu mengembangkan potensi dirinya secara positif melalui hubungan yang sehat dengan lingkungannya. Dalam penerapannya, konselor yang menggunakan pendekatan realitas berfungsi bukan hanya sebagai pembimbing, tetapi juga sebagai teladan yang secara aktif mengajak konseli untuk menghadapi kenyataan dengan cara-cara yang membangun. Proses ini bertujuan menolong konseli agar bertindak secara lebih realistis, mengambil tanggung jawab, dan akhirnya membentuk identitas keberhasilan tersebut. Karena menekankan pada perilaku saat ini dan perasaan yang menyertainya, pendekatan ini dapat dipandang sebagai salah satu bentuk modifikasi perilaku. Alih-alih berfokus pada permasalahan masa lalu, konseli diarahkan untuk menatap tujuan hidup yang ingin dicapai pada masa depan.³¹

2. Konsep teori pendekatan realitas

Dalam pendekatan terapi realitas, identitas tidak hanya dipahami secara tunggal, melainkan dipandang lebih berguna bila

³¹ Gerald, *Therapy And Practice Counseling*, 264.

dilihat dari dua dimensi, yaitu *identitas keberhasilan* dan *identitas kegagalan*. Identitas ini terbentuk melalui hubungan timbal balik antara individu dengan orang lain serta dengan penilaian terhadap dirinya sendiri. Dari proses interaksi tersebut seseorang dapat merasakan apakah dirinya dianggap berhasil atau sebaliknya. Kehadiran orang lain berperan besar dalam memberikan cerminan yang membantu individu mengenali siapa dirinya. Selain itu, kasih sayang serta penerimaan dari lingkungan sekitar memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan identitas tersebut.

Terapi realitas tidak berpijak pada pandangan deterministik yang memandang manusia sebagai makhluk yang sepenuhnya ditentukan oleh faktor luar, melainkan berangkat dari keyakinan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri. Dalam kerangka ini, perubahan identitas seseorang ditentukan terutama oleh perubahan perilaku yang ia lakukan. Terapi ini memandang bahwa individu memiliki kesempatan untuk mengubah gaya hidup, perasaan, maupun tindakannya, sehingga identitas yang dimiliki pun dapat bergeser. Lebih jauh lagi, inti dari terapi realitas, sebagaimana dijelaskan oleh William Glasser dan dikutip oleh Gerald Corey, adalah menolong klien dalam memenuhi kebutuhan psikologis paling mendasar, yakni kebutuhan untuk mencintai sekaligus dicintai, serta kebutuhan untuk merasa berguna baik bagi dirinya sendiri

maupun bagi orang lain. Setiap orang pada dasarnya menginginkan kepuasan batin, memiliki identitas yang berhasil, berperilaku dengan penuh tanggung jawab, serta membangun hubungan interpersonal yang bermakna.³²

Pendekatan konseling realitas lebih mengarahkan perhatian pada keadaan saat ini daripada menggali pengalaman masa lalu konseli secara mendalam. Tujuan utamanya adalah mendukung konseli agar mampu meraih keberhasilan di masa depan melalui perencanaan hidup yang lebih baik dan selaras dengan kebutuhan yang ia miliki. Setiap orang pada dasarnya memiliki kebutuhan mendasar, seperti tujuan hidup, impian, dan penghargaan terhadap diri sendiri. Untuk dapat memenuhinya, individu akan belajar menyesuaikan diri dengan mengembangkan perilaku yang tepat serta sejalan dengan norma yang berlaku di lingkungannya.³³

3. Teknik Konseling Realitas

Dalam konseling realitas, konselor tidak hanya menjadi pendengar pasif, tetapi juga bertindak sebagai guru sekaligus pendamping yang memberikan batasan serta struktur yang jelas dalam proses konseling. Konselor dapat menggunakan berbagai strategi seperti humor, sarkasme yang tepat atau disebut juga “kejutan verbal,” serta permainan peran

³² Gerald, *Therapy And Practice Counseling And Psychotherapy*, 265.

³³ Ali Daud, Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas, *Jurnal Altauji*, 1 (2019), 6.

untuk membantu konseli menyadari pola perilakunya. Selain itu, konselor juga perlu berani bersikap tegas dengan menolak alasan-alasan yang tidak rasional, lalu mendorong konseli agar menyusun rencana perubahan yang nyata serta dapat dilaksanakan.

Ciri utama pendekatan ini adalah penekanannya pada apa yang sedang dilakukan konseli saat ini, bukan semata-mata pada masa lalu. Fokusnya adalah pada upaya konseli untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki sehingga mampu meraih keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan bekerja sama secara aktif antara konselor dan konseli, tujuan akhirnya adalah menemukan cara hidup yang lebih efektif, realistis, dan lebih mudah dijalani.

Wubbolding menjelaskan bahwa prosedur utama dalam terapi realitas dapat dipahami melalui akronim **WDEP**. Pendekatan ini berfungsi sebagai panduan bagi konselor dalam membantu klien mengidentifikasi keinginan mereka, menemukan berbagai pilihan tindakan, melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, serta menyusun rencana perubahan yang lebih efektif. Sementara itu, Palmer menegaskan bahwa teknik WDEP tidak dimaksudkan sebagai urutan langkah yang kaku atau linier, melainkan sebagai sebuah kerangka kerja yang bersifat fleksibel dalam praktik konseling. Setiap huruf dalam

singkatan WDEP memiliki makna tertentu yang mewakili konsep penting dan saling berkaitan, yaitu:³⁴

- a. W= *Wants* , yang berfokus pada menggali keinginan, kebutuhan, persepsi, serta tingkat komitmen klien terhadap perubahan atau pencapaian tujuan tertentu.
- b. Doing and Direction (D = Melakukan dan Arah) menekankan pada pemahaman perilaku dengan meninjau empat dimensi utama, yaitu pikiran, perasaan, tindakan, serta respon tubuh. Melalui pendekatan ini, konselor dapat memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai pola perilaku klien, sementara klien sendiri menjadi lebih sadar akan dinamika perilakunya secara menyeluruh.
- c. E = *Evaluation* (Evaluasi) yang membantu klien dalam melakukan evaluasi terhadap diri sendiri, sehingga dapat menilai sejauh mana perilaku dan pilihan yang diambil sudah sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai pribadi.
- d. Tahap Planning (Rencana) dalam teknik WDEP merupakan bagian akhir yang menekankan pentingnya menyusun langkah nyata. Pada fase ini, klien difasilitasi untuk merancang tindakan yang spesifik dan terukur. Perencanaan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan terkait dengan konsep perilaku total yang dapat dikendalikan

³⁴ Putri Puspita, Denok Setiawat, Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik Wdep Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas Viii-A Smp Negeri 1 Wonoayu, *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 2013, 4.

manusia, mencakup aspek tindakan, cara berpikir, perasaan, serta respons fisiologis.

Kesimpulannya, pendekatan terapi realitas sangat relevan digunakan bagi remaja yang mengalami kecanduan TikTok. Terapi ini berperan dalam menuntun sekaligus melatih mereka agar mampu mengambil tanggung jawab, meningkatkan keterampilan belajar, serta membentuk pola perilaku yang lebih sesuai dengan kenyataan. Dengan cara itu, konseli dapat membangun identitas yang lebih sehat, meraih rasa keberhasilan pribadi, dan memiliki arah hidup yang lebih jelas di masa depan. Karena itu, terapi realitas dipandang sebagai salah satu model konseling yang menitikberatkan pada perilaku saat ini.

D. Hakekat Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut pandangan Muagman yang dikutip oleh Sarwono, pengertian remaja merujuk pada konsep yang dirumuskan oleh World Health Organization (WHO). Organisasi ini membagi usia remaja berdasarkan tiga tolok ukur utama, yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Dari sisi biologis, masa remaja ditandai dengan kematangan organ reproduksi, di mana fungsi alat-alat seksual mulai bekerja secara sempurna. Sementara itu, dari sisi psikologis, remaja mengalami perkembangan dalam ranah intelektual, emosi, dan

hubungan sosial. Secara umum, periode ini dipahami sebagai masa peralihan yang menjembatani fase kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai oleh perubahan besar baik secara fisik maupun mental.³⁵

- a. Periode perkembangan yang disebut masa remaja dimulai ketika tanda-tanda pubertas atau ciri seksual sekunder mulai tampak, dan berlanjut hingga individu mencapai kematangan seksual secara utuh.
- b. Remaja merupakan tahap kehidupan ketika seseorang mengalami perkembangan psikologis yang signifikan sekaligus membentuk identitas diri, sehingga terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menuju fase kedewasaan.
- c. Tahap remaja ditandai pula dengan perubahan posisi sosial-ekonomi, yakni dari kondisi ketergantungan yang kuat menuju tingkat kemandirian yang lebih stabil dan relatif otonom.

2. Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock, remaja memiliki sejumlah ciri khas tertentu. Karakteristik ini menjadi penanda utama yang membuat masa remaja berbeda dari tahap kehidupan sebelumnya maupun setelahnya:³⁶

- a. Masa remaja kerap dipandang sebagai fase peralihan menuju dunia dewasa. Pada periode ini, banyak remaja merasa bingung karena harus meninggalkan kebiasaan masa kecil, namun pada saat yang

³⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada) Edisi Revisi 2013, 34.

³⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak, Alih Bahasa Med. Meltasari Tjandasra Edisi Keenam*, 70.

sama berusaha memperlihatkan tanda kedewasaan. Hal itu sering tercermin dalam perilaku berisiko seperti merokok, mengonsumsi alkohol, memakai obat-obatan, hingga mencoba aktivitas seksual dengan anggapan dapat membangun citra diri tertentu.

- b. Tahap ini juga sering disebut masa yang tidak realistis, sebab sebagian besar remaja melihat kehidupan dengan kaca mata idealisme dan harapan tinggi. Pandangan yang penuh impian ini kerap kali berbenturan dengan realitas, terutama ketika menyangkut cita-cita dan rencana masa depan yang ingin mereka capai.
- c. Tidak jarang masa remaja menimbulkan rasa cemas, khususnya bagi orang tua. Hal ini berkaitan dengan kecenderungan remaja yang sulit dikendalikan dan acapkali memperlihatkan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial, sehingga memunculkan kekhawatiran dalam lingkungan keluarga.
- d. Masa remaja pun sering digambarkan sebagai fase pencarian identitas. Pada periode ini, individu berusaha menemukan pemahaman lebih jelas tentang dirinya sendiri serta menentukan peran apa yang akan ia jalankan di tengah masyarakat.
- e. Remaja juga melewati periode penuh perubahan yang melibatkan aspek fisik, emosional, minat, hingga hubungan sosial. Bersamaan dengan itu, mereka mulai mengarahkan diri menuju kedewasaan

yang mandiri, sekaligus mengalami pergeseran nilai-nilai dan tumbuhnya keinginan kuat untuk memperoleh kebebasan.

- f. Pada dasarnya, masa remaja adalah tahap persiapan atau latihan. Walaupun sudah tidak lagi dianggap anak-anak, remaja juga belum sepenuhnya masuk kategori orang dewasa. Status yang masih samar ini memberi ruang untuk mencoba berbagai gaya hidup sekaligus membentuk pola nilai, karakter, dan perilaku yang sesuai dengan dirinya.
- g. Secara keseluruhan, remaja merupakan periode yang sangat penting. Beragam perubahan yang dialami dalam tahap ini akan meninggalkan dampak langsung pada diri individu dan sangat menentukan perkembangan mereka di masa mendatang.

Kesimpulannya, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi pada aspek fisik maupun psikologis, yang sering kali menimbulkan tantangan dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial. Dengan demikian, penting bagi remaja untuk dapat melaksanakan tugas-tugas perkembangan yang dihadapi secara optimal serta disertai rasa tanggung jawab.

3. Tahapan Perkembangan Masa Remaja

Masa remaja umumnya dikategorikan ke dalam tiga fase perkembangan, yaitu remaja awal pada usia 12–15 tahun, remaja pertengahan pada rentang 15–18 tahun, serta remaja akhir yang

berlangsung antara usia 18–21 tahun. Menurut Monks (2009), keseluruhan proses perkembangan remaja biasanya terjadi pada rentang usia 12 hingga 21 tahun, yaitu:

a. **Remaja Awal (usia 12–15 tahun)**

Pada tahap ini, seorang remaja biasanya menunjukkan ciri khas tertentu, misalnya semakin akrab dengan kelompok sebaya, memiliki dorongan untuk memperoleh kebebasan pribadi, serta mulai memperhatikan perubahan tubuhnya. Selain itu, kemampuan berpikir abstrak juga mulai berkembang pada fase ini.

b. **Masa Remaja Tengah (15-18 tahun)**, dengan ciri khas antara lain:

Periode ini ditandai dengan usaha remaja untuk menemukan identitas dirinya. Pada tahap ini, biasanya muncul minat untuk menjalin hubungan romantis, bahkan perasaan cinta yang lebih mendalam mulai dirasakan. Kemampuan berpikir abstrak berkembang lebih jauh, remaja juga sering membayangkan hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman seksual.

c. **Masa Remaja Akhir (18-21 tahun)**, yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

Pada fase terakhir masa remaja, individu umumnya sudah mampu mengekspresikan identitas dirinya secara lebih jelas. Ia menjadi lebih hati-hati dalam memilih pertemanan, memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya, serta bisa mengekspresikan

cinta dengan lebih matang. Di samping itu, kemampuan berpikir abstrak sudah terbentuk dengan baik..

4. Karakteristik Remaja

Santrock menjelaskan bahwa masa remaja tidak bisa dipandang sebagai titik akhir dalam pembentukan kepribadian, melainkan sebuah tahap krusial yang memberi warna dalam proses perkembangan diri. Pada periode ini, remaja mengalami percepatan pertumbuhan fisik yang cukup signifikan, bersamaan dengan meningkatnya kesadaran terhadap identitas diri. Mereka juga mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang besar dan dorongan untuk menjelajahi pengalaman baru. Interaksi dengan teman sebaya menjadi salah satu aktivitas yang paling dominan, karena kelompok pertemanan dianggap sebagai ruang yang nyaman untuk berbagi sekaligus menguji jati diri. Di sisi lain, paparan terhadap media massa semakin intens, sehingga remaja memperoleh banyak informasi yang terasa dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Kondisi tersebut membuat mereka lebih terbuka terhadap pengetahuan maupun pengalaman baru. Besarnya arus informasi yang diterima akhirnya menuntut remaja untuk belajar mengolah, menilai, dan memahami informasi itu secara lebih mendalam.³⁷

³⁷ [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/6954/3/BAB%20II.Pdf](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/6954/3/BAB%20II.Pdf), Diakses Pada Tanggal 12 April 2024, Pukul 15.00

E. Kecanduan

1. Konsep Kecanduan

Menurut Young, kecanduan media sosial merupakan bagian dari jenis *internet addiction* atau kecanduan internet. Ia menjelaskan bahwa ciri-ciri kecanduan media sosial dapat dilihat dari penggunaan waktu yang sangat berlebihan, hilangnya kemampuan mengendalikan diri, menjadikan media sosial sebagai sarana pelarian untuk meredakan tekanan emosional, serta cenderung mengabaikan interaksi dan dinamika yang nyata dalam kehidupan sosial.³⁸

TikTok, menurut Prosenjit dan Anwesari, merupakan salah satu bentuk aplikasi media sosial yang lahir dari perkembangan teknologi internet. Aplikasi ini menghadirkan fasilitas bagi pengguna untuk membuat serta membagikan video singkat. Durasi video umumnya sekitar 15 detik dengan variasi konten yang cukup luas, mulai dari humor, tarian, nyanyian, hingga aktivitas harian seperti makan bersama atau berinteraksi dengan orang lain. Video yang sudah dibuat dapat disebarluaskan secara terbuka melalui platform tersebut. Di sisi lain, Andreassen berpendapat bahwa teknologi pada umumnya sering dipandang dalam kaitannya dengan hal-hal positif. Contohnya, internet tidak hanya dimanfaatkan untuk membentuk citra diri, tetapi juga

³⁸ [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/6954/3/BAB%20II.Pdf](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/6954/3/BAB%20II.Pdf), Diakses Pada 13 April Pukul 15.25

sebagai sumber hiburan, sarana bisnis, peningkatan kemampuan kognitif, pengembangan jaringan sosial (link modal), serta wadah interaksi antarindividu.³⁹

Kecanduan terhadap media sosial TikTok pada dasarnya dapat dipahami sebagai kondisi ketika seseorang menunjukkan perilaku kompulsif dalam penggunaannya. Keadaan ini ditandai dengan menurunnya kemampuan mengendalikan diri, berkurangnya perhatian terhadap interaksi sosial di dunia nyata, serta munculnya gejala ketergantungan individu pada aplikasi tersebut, sebagaimana disimpulkan peneliti dari berbagai pandangan ahli yang telah dikemukakan sebelumnya.

2. Aspek aspek Kecanduan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Al-Menayes (2015), terdapat tiga aspek utama dalam kecanduan media sosial yang mengacu pada dimensi kecanduan internet, yaitu:

- a. Konsekuensi Sosial (Social Consequences), Aspek ini menyoroti bagaimana aktivitas di media sosial dapat memengaruhi rutinitas harian individu, misalnya menurunnya capaian akademik atau berkurangnya perhatian terhadap hubungan pertemanan secara langsung.

³⁹ <https://Repository.Ump.Ac.Id/13208/3/Nanda%20Pratama%20Subagja%20BAB%202.Pdf>
Diakses Pada 13 April Pukul 15.10

b. Pengalihan Waktu (Time Displacement)

Aspek ini mencerminkan bagaimana media sosial menyita waktu seseorang, termasuk penggunaan secara berlebihan, mengabaikan tanggung jawab, serta meningkatnya durasi dalam mengakses media sosial.

c. Perasaan Kompulsif (Compulsive Feelings)

Aspek ini menunjukkan kecenderungan emosional pengguna, seperti merasa bosan atau gelisah ketika tidak menggunakan media sosial dan munculnya dorongan kuat untuk terus mengaksesnya.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga aspek utama dalam kecanduan media sosial, yaitu konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan kompulsif.

3. Faktor-faktor Kecanduan

Faktor penyebab kecanduan antara lain:⁴⁰

a. Faktor Internal

Faktor internal berhubungan erat dengan sifat serta kondisi pribadi seseorang. Pertama, adanya dorongan kuat untuk mencari sensasi. Individu dengan kecenderungan ini sering merasa cepat bosan terhadap aktivitas yang bersifat monoton. Kedua, masalah

⁴⁰ Mark, D.F., Murray, M., Evans, B. & Willig, C. *Health Psychology : Theory, Research And Practice*. (London : Sage Publication Ltd, 2004), 220.

harga diri yang rendah. Orang dengan tingkat self-esteem yang lemah biasanya kurang percaya diri dan merasa tidak nyaman ketika harus berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Ketiga, lemahnya kemampuan dalam mengendalikan diri. Tingginya keinginan untuk memperoleh kesenangan pribadi yang tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik membuat seseorang lebih mudah terjerumus pada perilaku adiktif.

b. Faktor Situasional

Faktor situasional dapat meliputi pemicu kecanduan yang berkaitan dengan aspek psikologis, misalnya tekanan stres, rasa kesepian, kecemasan, kebosanan, ataupun keadaan ketika seseorang tidak memiliki kegiatan untuk mengisi waktu luangnya.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial mencakup mandatory behaviour dan tingginya connected presence. Mandatory behaviour merujuk pada perilaku yang muncul sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan berinteraksi dengan rangsangan yang berasal dari orang lain. Sementara itu, connected presence didasari oleh dorongan internal individu untuk berinteraksi dengan orang lain.

d. Faktor Eksternal

Menurut Mark, Murray, Evans, dan Willig, terdapat sejumlah hal yang dapat memicu munculnya kecanduan. Hal-hal tersebut termasuk ke dalam faktor eksternal, yaitu penyebab yang datang dari luar individu.

1. Munculnya keinginan yang intens untuk tetap menjalani suatu perilaku tertentu, khususnya saat seseorang tidak memiliki kesempatan untuk melakukannya.
2. Ketidakmampuan individu dalam mengendalikan perilaku tersebut, yang ditandai dengan rasa tidak nyaman saat perilaku itu ditunda atau dihentikan.
3. Terus dilakukannya perilaku tersebut meskipun individu sudah mengetahui secara jelas dampak negatif yang ditimbulkannya.

4. Ciri-ciri kecanduan *tiktok*.⁴¹

- a. Penggunaan berlebihan: Menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di *tiktok*, bahkan mengabaikan tanggung jawab dan kebutuhan lainnya.
- b. Kehilangan kontrol: Kesulitan berhenti bermain *tiktok*, bahkan ketika ingin berhenti.

⁴¹<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/01/27/184045620/mengapa-banyak-orang-kecanduan-aplikasi-tiktok?page=all>, Diakses Pada tanggal 15 April Pukul 16.25.

- c. Gejala penarikan: Merasa cemas, gelisah, atau mudah marah ketika tidak dapat menggunakan *tiktok*.
 - d. Dampak negatif: Mengalami masalah di sekolah, pekerjaan, atau hubungan sosial akibat penggunaan *tiktok* yang berlebihan.
5. Faktor risiko kecanduan *tiktok*:
- a. Usia: Remaja lebih rentan terhadap kecanduan *tiktok* dibandingkan orang dewasa.
 - b. Kepribadian: Orang yang mudah cemas, depresi, atau memiliki masalah dengan kontrol diri lebih berisiko kecanduan *tiktok*.
 - c. Penggunaan media sosial: Orang yang sudah terbiasa menggunakan media sosial secara berlebihan lebih berisiko kecanduan *tiktok*.
6. Dampak negatif kecanduan *tiktok*:
- a. Kesehatan mental: Kecanduan *tiktok* dapat menyebabkan kecemasan, depresi, insomnia, dan masalah kesehatan mental lainnya.
 - b. Kesehatan fisik: Kecanduan *tiktok* dapat menyebabkan kelelahan, sakit mata, dan masalah kesehatan fisik lainnya.
 - c. Sosial: Kecanduan *tiktok* dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial, pekerjaan, dan sekolah. Kecanduan TikTok sangat memengaruhi fungsi otak pada individu muda yang sedang berada dalam tahap perkembangan, dan dampak adiktif dari media sosial

ini paling banyak dirasakan oleh pengguna yang masih remaja. Kecanduan TikTok sangat memengaruhi fungsi otak pada individu muda yang sedang berada dalam tahap perkembangan, dan dampak adiktif dari media sosial ini paling dirasakan oleh pengguna yang masih remaja.