

LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENGATASI RENDAHNYA KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Dania Virgia Listiani

Dra. Nanik Suprihyatin, M.Pd.

Dra. Wahyu Murti Utami, M.Pd.

Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Tujuan penulisan makalah ini untuk menjabarkan tentang layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dalam mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan hubungan antara orang perorangan, antara kelompok manusia, atau antara dua orang atau kelompok secara langsung baik itu verbal maupun nonverbal untuk mendapatkan feedback atau umpan balik. Pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan realitas dapat dilaksanakan melalui tahap-tahap sebagai berikut: (1) Wants (Keinginan), mengeksplorasi masalah rendahnya komunikasi interpersonal yang meliputi pribadi tidak dapat berkomunikasi dengan lancar. (2) Doing and Direction (Melakukan dan Arah), memberikan arahan kepada klien untuk membuka diri dengan lingkungan. (3) Evaluation (Evaluasi), mengevaluasi diri bahwa rendahnya komunikasi interpersonal yang meliputi pribadi yang tidak dapat berkomunikasi dengan lancar berdampak buruk dalam bersosialisasi dengan teman, salah satunya menyebabkan terjadinya kesalahpahaman dan mudah terjadi labeling (mudah menilai orang lain). Oleh sebab itu konseli diarahkan agar perilaku negatifnya dirubah yaitu dengan cara membuka diri. (4) Planning (Rencana), klien berkomitmen berusaha memberanikan diri untuk membuka diri dan menyapa orang lain saat berpapasan. Kesimpulan, layanan konseling individu dengan pendekatan realitas teknik WDEP(Wants, Doing and Direction, Evaluation, Planning) yang diberikan secara optimal dapat meningkatkan komunikasi interpersonal yang rendah di lingkungan sekolah ataupun lingkungan rumah, peran aktif guru BK di sekolah sebagai penerima layanan menjadi kunci keberhasilan layanan konseling individu. Sedangkan saran yang dapat diambil dari makalah ini diharapkan agar pembaca dapat memahami komunikasi interpersonal yang baik dan bijak agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Serta diharapkan agar makalah ini dapat digunakan sebagai referensi atau bahan perbandingan untuk mempermudah dalam penyusunan makalah yang akan datang.

Kata kunci: *layanan konseling individu, pendekatan realitas, komunikasi interpersonal*

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari bantuan dan campur tangan orang lain untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan. Salah satu hal

yang sangat mudah dilakukan dalam berinteraksi sosial dengan cara komunikasi, karena komunikasi merupakan sarana penunjang dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan komunikasi kita akan lebih mudah menyampaikan apa yang kita inginkan, apa isi hati kita, perasaan, pujian bahkan untuk memberi motivasi kepada orang lain. Dalam berkomunikasi kita harus mempertimbangkan banyak hal agar komunikasi dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan, namun tidak banyak orang yang mengerti bagaimana berkomunikasi dengan baik agar tidak melukai perasaan orang lain.

Banyak hambatan yang dapat terjadi jika komunikasi interpersonal tidak dapat berjalan dengan baik, salah satunya seperti yang diungkapkan oleh Ngilimun (2018: 92) yaitu hambatan fisik, hambatan psikis, dan hambatan gugup. Dengan adanya hambatan tersebut tentu akan berpengaruh dalam berbagai aspek, salah satunya dapat mempengaruhi proses belajar mengajar, jika proses belajar mengajar terganggu tentu akan berdampak pula pada hasil belajar. Jika masalah dianggap serius atau yang merujuk pada persoalan individu pada diri konseli maka konselor mengambil bimbingan yang mengarah pada konseling individu. Agar lebih terfokus pada salah satu individu yang sedang bermasalah, konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien.

Menurut Sofyan S. Willis (2010: 35) konseling individu adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang konseli dengan tujuan agar mampu mengembangkan potensi, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif. Konseling individu memiliki banyak sekali pendekatan, salah satunya pendekatan realitas. Pendekatan realitas merupakan suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Dalam pendekatan realitas mempunyai berbagai macam tahap, salah satunya dengan WDEP, yang dapat diuraikan sebagai berikut W= *Wants* (keinginan), D= *Doing and direction* (melakukan dan arah), E= *Evaluation* (evaluasi), P= *Planning* (rencana). Realitas menganggap bahwa rendahnya komunikasi interpersonal merupakan akibat dari siswa yang sering menyendiri, tidak mau bergaul, ditanya tidak menjawab, ketika berbicara menyakiti lawan bicara.

Komunikasi interpersonal menurut Mulyana (2014:81) adalah komunikasi antara orang-orang secara langsung atau bertatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi dari pesan yang disampaikan secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Mengenai komunikasi interpersonal yang rendah ditandai dengan adanya siswa yang pendiam, cenderung tertutup, tidak memiliki empati, tidak mendukung satu sama lain, tidak hati-hati dalam berbicara, dan tidak adanya kesetaraan.

Permasalahan dapat dirumuskan, "Bagaimana Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Rendahnya Komunikasi Interpersonal Siswa?". Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang akan dicapai adalah untuk mengetahui Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Rendahnya Komunikasi Interpersonal Siswa.

Pembahasan

Komunikasi interpersonal menurut Akhmad Sudrajat (2011: 33) yaitu, konseling individual atau disebut juga konseling perorangan dikaitkan dengan proses pemberian bantuan kepada siswa (konseli) yang bermasalah. Pemberian bantuan tersebut dilakukan melalui wawancara yang bertujuan agar konseli tersebut mampu mengatasi masalah yang

dihadapi. Individu yang memiliki komunikasi interpersonal yang rendah ditandai dengan siswa yang tidak dapat berkomunikasi dengan lancar, tidak ada timbal balik, komunikasi tidak mencakup inti, kurang adanya kedekatan fisik, dalam komunikasi kurang kesetaraan diantara kedua belah pihak yang berkomunikasi, tidak hati-hati dalam berkomunikasi interpersonal.

Sofyan S. Willis (2011: 35) memberikan batasan mengenai konseling individu yang dikaitkan dengan tujuan berkembangnya potensi siswa. Dengan berkembangnya potensi siswa (konseli) diharapkan konseli tersebut mampu mengatasi masalah sendiri dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Gerald Corey (2010:263) mengatakan bahwa konseling realitas sebagai berikut: suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, pendekatan ini berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Konsep dasar pendekatan realitas menurut William Glasser (Latipun 2011: 99) sebagai berikut:

1. Manusia memiliki kebutuhan filosofis dan psikologis. Kebutuhan filosofis merupakan pencarian makna hidup sedangkan kebutuhan psikologis disebut dengan kebutuhan identitas yang meliputi kebutuhan akan merasa adanya keunikan, perbedaan, dan kemandirian sebagai kebutuhan yang bersifat universal. Glasser menyebutkan adanya dua identitas yang berlawanan yaitu identitas berhasil dan identitas gagal. Contoh: Setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Dimana setiap individu menginginkan kebutuhan dasarnya terpenuhi. Ketika individu sudah dapat memenuhi keinginannya maka kebutuhannya sudah terpuaskan. Tetapi jika keinginannya tidak terpenuhi sesuai dengan realita kehidupan, maka individu akan tertekan dan menimbulkan stres.
2. Manusia memiliki kekuatan untuk tumbuh atau sehat yang mendorong menuju ke identitas sukses/berhasil. Contoh: pemenuhan kebutuhan identitas sukses ditentukan oleh sejauh mana individu merasa dirinya mampu memenuhi kebutuhan akan cinta dan kebutuhan untuk merasa dirinya berharga.
3. Dalam merumuskan identitas, orang lain mempunyai peranan penting dalam membantu individu melihat dirinya sendiri sebagai orang yang berhasil/gagal. Contoh: orang lain berperan untuk menilai identitas kita gagal atau berhasil. Karena yang mampu melihat tingkah laku kita adalah orang lain.
4. Kekuatan tumbuh pada manusia bukan pembawaan, melainkan sebagai bentuk tingkah laku yang dipelajari/belajar. Contoh: tingkah laku yang kita lakukan merupakan tingkah laku yang kita contoh dari orang-orang di sekitar kita.
5. Konselor memandang manusia atas dasar tingkah laku yang didasarkan pada pengukuran objektif yang disebut realita. Contoh: tingkah laku manusia merupakan hal yang nyata.
6. Konseling memandang tingkah laku manusia tidak terikat pada filsafat deterministik yang artinya segala sesuatu yang terjadi merupakan tindakan dan keputusan manusia bebas namun pada akhirnya ia mampu mengarahkan sendiri menjadi lebih baik.

7. Ada tiga landasan untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan identitas diri yaitu:

- a. *Right*: adalah kebenaran dan tingkah laku seseorang dengan standar norma yang berlaku baik itu norma agama, hukum, dan lain-lain.
- b. *Reality*: adalah kenyataan, yaitu individu bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada.
- c. *Responsibility*: adalah bertanggung jawab, yaitu tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan tidak merugikan orang lain.

Menurut Suranto A. W. (2011), tujuan dari komunikasi interpersonal memiliki berbagai macam aspek yang mencakup beberapa hal berikut ini:

Mengungkapkan perhatian kepada orang lain.

Hal ini dapat dilakukan dengan cara seperti menyapa dengan senyum, melambaikan tangan, membungkukkan badan, menanyakan kabar kesehatan pasangan komunikasi, dan sebagainya. Contoh: "bagaimana kabar anda? Sehat?"

Menemukan dan mengenal diri sendiri.

Komunikasi interpersonal membantu individu untuk memahami dan mengenali karakteristik pribadi berdasarkan informasi yang diperoleh dari orang lain. Contoh: mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang siapa kita sebenarnya, dengan cara apa nilai-nilai yang kita anut, apa tujuan hidup kita, dan bagaimana kita berinteraksi dengan orang lain.

Menemukan informasi tentang dunia luar.

Melalui komunikasi interpersonal, seseorang dapat memperoleh berbagai informasi, termasuk informasi penting dan terkini dari orang lain. Contoh: komunikasi interpersonal dengan seorang dokter untuk mendapatkan informasi mengenai penyakit dan penanganannya.

Membangun dan menjaga hubungan yang harmonis.

Sebagai makhluk sosial, penting bagi setiap individu untuk membentuk serta merawat hubungan yang baik dengan orang lain. Contoh: manusia tidak dapat hidup sendiri perlu bekerjasama dengan orang lain agar tercipta hubungan yang harmonis.

Mempengaruhi sikap dan perilaku.

Komunikasi interpersonal memiliki peran dalam mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Ketika seseorang menerima pesan atau informasi dari komunikator, hal ini dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakan mereka. Contoh: melalui komunikasi interpersonal seorang ayah menginginkan agar ada perubahan sikap dan perilaku anaknya sehingga sang anak dapat menjadi juara kelas dengan meningkatkan intensitas belajarnya.

Mencari kesenangan atau menghabiskan waktu.

Terkadang, komunikasi interpersonal dilakukan untuk tujuan kesenangan atau hiburan belaka, seperti berbicara dengan teman tentang acara perayaan ulang tahun, menghabiskan waktu bersama, atau berdiskusi tentang olahraga.

Mengurangi kerugian akibat kesalahpahaman dalam komunikasi.

Komunikasi interpersonal juga dapat membantu menghindari atau mengurangi kerugian yang disebabkan oleh kesalahan komunikasi atau penafsiran yang salah antara sumber dan penerima pesan. Contoh: dengan komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan pendekatan secara langsung, jika ada salah satu yang tersinggung, kita dengan mudah memberi penjelasan karena sudah ada kedekatan.

Memberikan bantuan dalam bentuk konseling.

Profesional seperti ahli kejiwaan, psikolog klinis, dan terapis menggunakan komunikasi interpersonal dalam praktek profesional mereka untuk membimbing klien dalam mengatasi masalah dan mencapai perubahan positif. Contoh: seorang mahasiswa berkonsultasi dengan dosen akademik tentang mata kuliah yang sebaiknya diambil dan lain sebagainya, konsultasi itu adalah kegiatan komunikasi interpersonal yang memiliki nilai strategis bagi dosen untuk memberikan bantuan bimbingan kepada mahasiswa.

Hardjana (2003:85) mengatakan komunikasi interpersonal ialah interaksi yang berlangsung tatap muka antara dua orang atau beberapa orang, dimana pengirim pesan dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan juga dapat menerima lalu menanggapi pesan secara langsung juga. Pendapat yang hampir serupa disampaikan Mulyana (2014:81) bahwa komunikasi interpersonal atau komunikasi antar pribadi ialah komunikasi antara orang-orang secara langsung atau bertatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi dari pesan yang disampaikan secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal.

Untuk mengatasi masalah rendahnya komunikasi interpersonal diatas dapat dilakukan melalui konseling individu dengan pendekatan realitas karena menurut Akhmad Sudrajat (2013: 64) bahwa konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Oleh sebab itu konselor memilih pendekatan realitas dengan teknik WDEP untuk mengatasi masalah rendahnya komunikasi interpersonal.

Dalam pelaksanaan konseling realita perlu melakukan asas yang paling utama yaitu asas kerahasiaan, asas kerahasiaan memastikan bahwa apa yang dibagikan oleh klien kepada konselor dianggap sebagai informasi yang rahasia dan hanya diungkapkan kepada pihak lain dengan izin klien. Ini membangun kepercayaan antara konselor dan klien sehingga klien merasa aman untuk membuka diri dan mengungkapkan masalah pribadi atau emosional. Asas kesukarelaan, asas kesukarelaan merupakan prinsip yang menekankan bahwa partisipasi klien dalam proses konseling harus sepenuhnya sukarela dan didasarkan pada kehendak dan pilihan mereka sendiri. Prinsip ini sangat penting dalam memastikan bahwa konseling dilakukan dengan menghormati otonomi dan integritas klien. Asas keterbukaan prinsip yang menekankan pentingnya konselor untuk bertindak secara terbuka, jujur, dan transparan dalam interaksi dengan klien. Hal ini mencakup berbagai informasi yang relevan, menghormati hak klien untuk mengetahui, dan memastikan bahwa klien memiliki pemahaman yang memadai tentang proses konseling. Menurut Robert Wubbolding dalam Stephen Palmer (2010: 533-537) pelaksanaan konseling realitas dapat dilakukan melalui tahap tahap sebagai berikut:

1. **W** = *Wants* (keinginan). Mengungkapkan keinginan konseli untuk memperbaiki rendahnya komunikasi interpersonal yang meliputi siswa yang tidak dapat berkomunikasi dengan lancar, tidak dapat berkomunikasi transaksional (timbal balik), Komunikasi interpersonal tidak menyangkut inti, kurang adanya kedekatan fisik, dalam komunikasi kurang kesetaraan diantara kedua belah pihak yang berkomunikasi, tidak hati-hati saat berbicara.
2. **D** = *Doing and Direction* (Melakukan dan Arah). Memberi arahan kepada klien bahwa cara mengatasi masalah yaitu klien harus dapat melawan rasa dalam diri klien yang selama ini menghantuinya. Dengan cara berusaha memberanikan diri memulai atau membuka komunikasi, mencari topik komunikasi, bergaul.
3. **E** = *Evaluation* (Evaluasi) menolong konseli mengevaluasi diri sendiri. Mengevaluasi diri bahwa rendahnya komunikasi interpersonal meliputi: tidak dapat memulai komunikasi, tidak adanya kedekatan fisik dalam komunikasi, tidak ada timbal balik, tidak menyangkut inti, tidak hati-hati dalam berbicara. Hal tersebut akan berdampak memicu perselisihan, menimbulkan kesalahpahaman, mudah melakukan *labeling* (penilaian buruk terhadap orang lain), menimbulkan kesalahan informasi.
4. **P** = *Planning* (Rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan. Dengan mengevaluasi dan mengetahui akibat dari rendahnya komunikasi interpersonal tersebut, maka klien dibimbing untuk membuat rencana cara-cara mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal meliputi: a). Pribadi tidak dapat memulai komunikasi interpersonal diatasi dengan cara membuka diri, b). tidak hati-hati dalam berbicara diatasi dengan cara *respect*, c). menghargai individu yang menjadi sasaran pesan yang disampaikan, d). komunikasi kurang kesetaraan diantara kedua belah pihak diatasi dengan cara empati, kemampuan untuk menempatkan diri pada lingkungan, e). tidak adanya kedekatan fisik dalam komunikasi interpersonal diatasi dengan cara *humble* (membuka diri), sikap membangun komunikasi interpersonal dengan baik dengan cara menyapa ketika bertemu teman.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh klien dalam rendahnya komunikasi interpersonal mereka. Permasalahan tersebut antara lain: adanya pribadi yang tidak dapat berkomunikasi dengan lancar, kurang adanya kedekatan fisik, tidak hati-hati dalam berkomunikasi interpersonal. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal yaitu melalui layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dengan prosedur WDEP yang dirasa mampu untuk mengatasi masalah rendahnya komunikasi interpersonal. Dengan penerapan prosedur ini W= *Wants* dirasa mampu untuk membuat konseli mengungkapkan apa permasalahannya yang berupa komunikasi interpersonal rendah, D= *doing and direction* mampu memberikan arah dalam menggali pembicaraan ke pokok permasalahan konseli yang memiliki komunikasi interpersonal rendah, E=*evaluation* mengevaluasi kembali dari awal percakapan sampai akhir bahwa semua pembicaraan sudah sesuai atau belum, jika sudah sesuai konselor memberitahu mengenai dampak-dampak buruk yang akan terjadi jika masalah tidak diatasi, P=*planning* dengan mempertimbangkan dampak yang dapat ditimbulkan di tahap evaluasi, maka konselor bersama dengan klien membuat rencana tindakan yang akan dilakukan konseli dengan rasa tanggung jawab dan konsisten. Setelah diadakan layanan konseling

individu dengan pendekatan realitas dalam mengatasi rendahnya komunikasi interpersonal maka dapat memberikan perubahan yang lebih baik pada klien yang bersangkutan. Seperti, klien bergabung dengan teman-temannya untuk bergaul, senyum dan menyapa ketika bertemu.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Hardjana. 2003. *Komunikasi Intrapersonal & Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Mulyana, D. 2014. *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Cetakan ke 18. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ngalimun. 2018. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmer, S. 2010. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudrajat, A. 2011. *Mengatasi Masalah Konseli Melalui Layanan Konseling Individu*. Yogyakarta: Pramita Publishing.
- Suranto, A. W. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Willis, S. S. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Willis, S. S. 2011. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta

