

## Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan

**Syaifatul Jannah**

Universitas Al-Amien Prenduan Sumenep  
[Syaifatuljannah95@gmail.com](mailto:Syaifatuljannah95@gmail.com)

**Heri Fadli Wahyudi**

Universitas al-Amien Prenduan Sumenep  
[Fadliwahyudi37@gmail.com](mailto:Fadliwahyudi37@gmail.com)

**Moh. Wardi**

Universitas al-Amien Prenduan Sumenep  
[Mohwardi84@gmail.com](mailto:Mohwardi84@gmail.com)

---

Received: 30-06-2024

Revised: 05-07-2024

Accepted: 25-11-2024

---

### Abstract

Interaction is very important for human life, because apart from being able to carry out all daily activities well, smoothly and easily, with this interaction, individuals will have many friends and will not feel lonely. However, on the contrary, if the individual cannot interact with his environment, then he will experience difficulties in carrying out his daily life, such as the emergence of introvert ed, shy, withdrawn, anti-social, and so on. The research article aims to determine the social interaction skills experienced by the counselee (resource person), as well as describe curative efforts to improve these social interaction skills through a reality counseling approach. This research uses descriptive qualitative methods with data collection techniques, namely interviews and observation. The research results show that curative efforts to improve social interaction skills are carried out in six stages, namely the stage of fostering good relationships, identifying desires, identifying current behavior (*doing/ direction*), evaluating current behavior (*self evaluation*), planning responsible behavior (*planning*), evaluation and follow-up. The final result of counseling is that the client looks more confident when they want to greet, gather and play with their boarding house friends.

**Keywords:** : *Curative, Social Interaction, Reality Counseling.*

### Abstrak

Interaksi menjadi sangat penting bagi kehidupan manusia, karena selain bisa melakukan segala aktivitas sehari dengan baik, lancar, dan mudah, dengan adanya interaksi ini, individu akan memiliki banyak teman dan tidak akan merasa kesepian. Akan tetapi sebaliknya, apabila individu tersebut tidak dapat berinteraksi dengan lingkungannya, maka dia akan mengalami kesulitan dalam menjalani kesehariannya, seperti timbulnya sifat introvert , pemalu, mengurung diri, anti sosial, dan lain-lain. Artikel penelitian bertujuan untuk mengetahui keterampilan interaksi sosial yang dialami konseli (narasumber), serta mendeskripsikan upaya kuratif meningkatkan keterampilan interaksi sosial tersebut melalui pendekatan konseling realitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya kuratif meningkatkan keterampilan interaksi sosial dilaksanakan dengan enam tahapan yaitu tahap pembinaan hubungan baik, identifikasi keinginan (*wants*), identifikasi perilaku saat ini (*doing/ direction*), evaluasi perilaku saat ini (*self evaluation*), perencanaan perilaku bertanggung jawab (*planning*),



evaluasi dan tindak lanjut. Hasil akhir konseling ialah konseli terlihat lebih percaya diri ketika ingin menyapa, berkumpul, dan bermain dengan teman kosnya..

**Kata Kunci:** *Kuratif, Interaksi Sosial, Konseling Realitas*

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang sangat unik, sehingga dalam pertumbuhan dan perkembangannya pun sangat beragam atau berbeda-beda antara satu orang dengan yang lainnya, meliputi warna kulit, watak, sifat dan fisiknya. Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan bisa bertahan hidup tanpa adanya uluran tangan dari orang lain. Manusia dalam hidupnya pasti akan membutuhkan orang lain untuk menunjang kehidupannya. Dalam hubungannya dengan orang lain, individu harus memiliki kemampuan beradaptasi dengan baik, sehingga dapat memudahkan individu tersebut untuk mengenal dan berhubungan dengan orang lain.<sup>1</sup> Seperti yang dikemukakan oleh Gerungan bahwa hubungan utama antara individu manusia dan lingkungannya, yaitu bahwa manusia itu senantiasa berusaha untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Hal ini disebut dengan interaksi sosial.<sup>2</sup>

Menurut H. Bonner berusaha memberi pengertian interaksi sosial sebagai sebuah bentuk atau suatu hubungan antara dua atau lebih individu. Tingkah laku individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu lain atau sebaliknya.<sup>3</sup> Interaksi diartikan sebagai hubungan antara dua orang atau lebih, tingkah laku seseorang diubah oleh tingkah laku yang lain.<sup>4</sup>

Interaksi menjadi sangat penting bagi kehidupan manusia, karena selain memungkinkan individu melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan baik, lancar dan mudah, interaksi juga membuat individu memiliki banyak teman sehingga tidak merasa kesepian. Seperti sebuah ungkapan yang mengatakan “banyak teman banyak rezeki”. Apalagi jika individu tersebut berada di lingkungan baru. Tentu saja memerlukan kemampuan yang sangat tinggi dalam hal adaptasi, sehingga individu tersebut bisa betah berada di lingkungan barunya.

Akan tetapi sebaliknya, apabila individu tersebut tidak dapat berinteraksi dengan lingkungannya, maka dia akan mengalami kesulitan dalam menjalani kesehariannya, seperti timbulnya sifat *introvert*, pemalu, mengurung diri, anti sosial, dan lain-lain. Tidak banyak manfaat yang diperoleh ketika individu tidak bisa berinteraksi dengan lingkungan, karena pada hakikatnya manusia selalu berhubungan dengan lingkungan dan pasti akan butuh dengan

---

<sup>1</sup> Laksono, Puji. 2020. “ADAPTASI SOSIAL MAHASISWA ASING DI INSTITUT KH. ABDUL CHALIM PACET MOJOKERTO”. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3 (1), 1-13. <https://doi.org/10.31538/almada.v3i1.484>.

<sup>2</sup> W.A Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: Refika Aditama, 2002), 55.

<sup>3</sup> Totok Jumantoro, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Hamzah, 2011), 84.

<sup>4</sup> Faizah Effendi, Lalu Muchsin, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Kencana, 2012), 130.

## **Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan**

lingkungannya, seperti memiliki banyak relasi atau teman. Remaja merupakan masa peralihan yang krusial dari masa anak – anak menuju masa dewasa.<sup>5</sup>

Sebagaimana yang dialami oleh N, seorang remaja yang kini berusia 18 tahun dan baru 4 bulan menempati tempat barunya, yakni kos-kosan mahasiswa. Seperti remaja pada umumnya yang berada di fase memiliki perubahan dan tuntutan perkembangan pada masa remaja, sehingga menimbulkan berbagai krisis dan problematika sepertiminder, kecemasan, frustrasi hingga depresi.<sup>6</sup> Masa remaja ini secara psikologi seharusnya usia dimana individu berintegrasi dengan Masyarakat.<sup>7</sup> Selama 4 bulan tinggal di kosan, dapat dikatakan bahwa N belum bisa berinteraksi dengan teman kosnya. Dia cenderung berdiam diri di kamarnya. Tak banyak yang dia lakukan selama 4 bulan ini berkaitan dengan interaksinya dengan teman-teman kos. N hanya menyapa temannya apabila hendak mengantri mandi dan ketika ada yang memanggilnya saja. N tidak bergaul dengan temannya seperti yang dilakukan teman-teman kosnya yang lain, seperti bermain ke kamar teman, saling bercanda di kamar teman yang lain, atau bahkan membeli makan bersama. Tak bisa dipungkiri bahwa N merasa kesepian dalam kesehariannya.

N menginginkan untuk bisa seperti teman-teman yang lain yang bisa memiliki banyak teman, mudah berinteraksi, dan betah tinggal di kos. Akan tetapi, perilaku-perilaku N yang demikian, tentu saja tidak dapat membuat dirinya berinteraksi dengan mudah. Oleh karena itu, konselor dalam hal ini yaitu peneliti akan memberikan bantuan kepada N agar dia dapat berinteraksi dengan teman-teman kosnya. Diharapkan N dapat berperilaku yang mencerminkan sebuah usaha untuk dapat berinteraksi. Untuk membuat N bertanggung jawab terhadap perilakunya, yakni tidak berdiam diri atau menutup diri, maka perlu dilakukan sebuah penanganan konseling yaitu dengan konseling realitas. Alasan menggunakan konseling realitas karena menurut pandangan realitas bahwa individu bertanggung jawab terhadap kehidupannya dan tingkah laku seseorang merupakan upaya mengontrol lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.<sup>8</sup>

Terapi realitas menekankan masa kini, sehingga dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak masa lalunya sejauh mungkin, yang ditekankan ialah bagaimana konseli dapat mencapai kesuksesan pada masa yang akan datang.<sup>9</sup> Dilihat dari tujuannya, bahwa tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan

---

<sup>5</sup> Oktaviani, Fedriana, Nurhadi Nurhadi, and Saifuddin Zuhri. 2023. "Prespectives of Social Interactions Between Islamic Boarding School and Rural Community". *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 6 (3), 411-25. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i3.3368>.

<sup>6</sup> Ezza Wahyu Dian Cantika and Bakhrudin All Habsy, "Konseling Realita Sebagai Upaya Penanganan Problematika Remaja," *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024): 76–85.

<sup>7</sup> Wiwin Minarsih, "Pengaruh Konseling Realitas Terhadap Perilaku Agresif Di Mts Guppi I Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2020/2021," *UIN Raden Intan Lampung* (UIN Raden Intan Lampung, 2021).

<sup>8</sup> Gantina Komalasari, *Teori Dan Tebnik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2014), 239.

<sup>9</sup> Muhammad Jauhar and Sulistyarini, *Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014), 220.

yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka.<sup>10</sup> Dengan memperhatikan pembahasan di atas, maka peneliti atau konselor tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul upaya kuratif meningkatkan keterampilan interaksi sosial melalui pendekatan konseling realitas. Konseling realitas telah terbukti dapat mengatasi masalah penyesuaian diri dan hubungan sosial. Hal ini berdasarkan hasil penelitian Suriani yang berjudul konseling realitas untuk mengatasi masalah hubungan sosial siswa.<sup>11</sup> Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Nirmala yang dinyatakan berhasil meningkatkan penyesuaian diri pada siswa.<sup>12</sup> Diperkuat pula dengan hasil penelitian oleh Zainuddin yang menyatakan bahwa ada pengaruh konseling realita terhadap perilaku sosial siswa.<sup>13</sup>

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif menurut Bogdan merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.<sup>14</sup> Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan memperoleh informasi-informasi mengenai kondisi saat ini di lapangan. Tidak menguji hipotesismelainkan hanya mendeskripsikan informasi apa adanya sesuai dengan fokus yang diteliti. Kirk dan Miller menjelaskan bahwa pendekatan kualitatif bergantung pada hasil pengamatan terhadap objek yang sifatnya alamiah atau naturalistik.<sup>15</sup>

Penelitian ini akan mendeskripsikan secara rinci hasil data dari para narasumber yang diperoleh melalui observasi dan wawancara mengenai keterampilan interaksi sosial dan upaya peningkatannya melalui pendekatan konseling realitas.<sup>16</sup> Oleh karena itu, melalui metode kualitatif ini, fokus yang dikaji ialah Bagaimana keterampilan interaksi sosial narasumber? dan

---

<sup>10</sup> Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009), 269.

<sup>11</sup> Irma Suriani, "Konseling Realitas Untuk Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Siswa." (Universitas Hamzanwadi, 2018).

<sup>12</sup> Amelia Putri Nirmala and Amy Novalia Esmiati, "Penerapan Konseling Realita (Wdep) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Smp Yang Kehilangan Ayah (Remaja Yatim)," *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2024): 128–40.

<sup>13</sup> M. Zainuddin, "Pengaruh Konseling Realita Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur," *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)* 7, no. 2 (2022): 1744 – 1751.

<sup>14</sup> Robert C. Bogdan and Sari Knopp Biklen, *Qualitatif Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*, (Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1982).

<sup>15</sup> Jerome Kirk and Marc L. Miller, *Reliability and Validity in Qualitative Research* (California: SAGE Publications, Inc., 1985).

<sup>16</sup> Maruti, Endang Sri, Muhammad Hanif, and Muhammad Rifai. 2023. "Implementasi Literasi Agama Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar". *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 6 (1), 125-33. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i1.2833>.

## **Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan**

Bagaimana upaya kuratif meningkatkan keterampilan interaksi sosial melalui pendekatan konseling realitas?. Sumber data atau subjek dalam penelitian ini yaitu seorang Mahasiswa berinisial N yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman kosnya. N dipilih sebagai sumber data karena memiliki waktu lebih lama dari pada teman-teman lainnya dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru dan dalam berinteraksi dengan dengan teman kosnya. Selain itu N juga memiliki kepribadian *introvert* yang membuatnya sulit untuk membangun hubungan dengan teman kosnya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Karakteristik dan Masalah Keterampilan Interaksi Sosial**

N merupakan seorang remaja yang kini berusia 18 tahun. Dia dikenal sebagai sosok remaja yang pendiam, pemalu, tapi suka menolong. Di kalangan teman-temannya dia merupakan seorang yang suka mengalah terhadap teman yang lainnya. Ini disebabkan karena keinginannya untuk memiliki teman yang banyak. Selain itu, dia juga merupakan pribadi yang *Qona'ah*, yaitu menerima dengan ikhlas apa yang dia miliki dan dia peroleh.

Namun sebenarnya, N merupakan seorang yang cerewet dan periang, akan tetapi dikarenakan dia tidak bisa beradaptasi dengan baik di kosnya, membuatnya selalu berdiam diri di kamar, jarang berkumpul dengan teman-teman kosnya. Sehingga teman-temannya lebih mengenal dirinya sebagai sosok yang pendiam dan pemalu. Baru 4 bulan ia menempati tempat barunya, yakni kos-kosan. Selama 4 bulan tersebut, N belum bisa berinteraksi dengan teman kosnya. Dia cenderung berdiam diri di kamarnya. Tak banyak yang dia lakukan selama 4 bulan ini berkaitan dengan interaksinya dengan teman-teman kos. N hanya menyapa temannya apabila hendak mengantri mandi dan ketika ada yang memanggilnya saja. N tidak bergaul dengan temannya seperti yang dilakukan teman-teman kosnya yang lain, seperti bermain ke kamar teman, saling bercanda di kamar teman yang lain, atau bahkan membeli makan bersama. Tak bisa dipungkiri bahwa N merasa kesepian dalam kesehariannya.

N menginginkan untuk bisa seperti teman-teman yang lain yang bisa memiliki banyak teman, mudah berinteraksi, dan betah tinggal di kos. Akan tetapi, perilaku-perilaku N yang demikian, tentu saja tidak dapat membuat dirinya berinteraksi dengan mudah. Oleh karena itu, konselor dalam hal ini yaitu peneliti akan memberikan bantuan kepada N agar dia dapat berinteraksi dengan teman-teman kosnya melalui tahapan-tahapan konseling realitas berikut ini. Pendekatan konseling realitas berfokus pada tingkah laku di masa sekarang.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Hardiyanti Rahmah, "Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Di Usia Sekolah Dasar" 4, no. 1 (2019): 37–50.

## Tahapan Konseling Realitas

Konseling realitas berupaya untuk mengajarkan tanggung jawab kepada konseli. Menurut Afifuddi dijelaskan bahwa pendekatan realitas berlandaskan motivasi pertumbuhan dan antidetremistik, maksudnya sebagaimana yang dijelaskan dalam buku sulistyarini dan Hauhar, bahwa terapi realitas mengabaikan pengalaman masa lalu, karena terapi realitas lebih dominan pada pertumbuhan konseli.<sup>18</sup> Fokus utama tehnik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup.<sup>19</sup> Konseli mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengajarkan tanggung jawab. Konselor mengajari konseli cara-cara yang lebih baik dalam pemenuhan kebutuhannya dengan mengeksplorasi keistimewaan-keistimewaan dari kehidupan sehari-harinya dan kemudian membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran-saran mengenai cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif. Dalam proses konseling, konseli membuat rencana-rencana yang realistis dan bertanggung jawab dibuat untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Peran konselor dalam konseling realitas bertindak sebagai guru dan model panutan yang membantu konseli agar dapat menilai tingkah lakunya secara realistis.<sup>20</sup> Konselor dalam konseling realitas berperan sebagai sosok model dan guru.<sup>21</sup> Konselor membantu konseli dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya konselor membantu menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah-arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Konselor membantu konseli menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan yang mereka tentukan sendiri. Keberhasilan proses konseling yakni pencapaian tingkah laku yang bertanggung jawab dan pemenuhan tujuan-tujuan konseli menunjukkan bahwa konseli mampu melaksanakan rencan-rencananya secara mandiri dan tidak perlu lagi diberi *treatment*.<sup>22</sup>

Pelaksanaan konseling realitas untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kos dilakukan dengan menggunakan sistem WDEP yang dirangkum oleh Dr. Robert Wubbolding.<sup>23</sup> Pemberian intervensi dengan menggunakan konseling realitas WDEP efektif dapat membantu subjek dalam meningkatkan penyesuaian diri, subjek dapat menurunkan perilaku *maladaptive* menjadi *adaptive*, termasuk pada masalah penyesuaian diri.<sup>24</sup> Sistem WDEP memberikan

---

<sup>18</sup> Afifuddin, *Bimbingan Dan Konseling* (Bandung: Pustaka Setia, n.d.), 62.

<sup>19</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, n.d.).

<sup>20</sup> Manja, "Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar," *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam* 2, no. 1 (2019): 50–66, <https://doi.org/10.37567/syar.v2i1.574>.

<sup>21</sup> Bakhrudin All Habsy et al., "Pendekatan Konseling Realita Dalam Mengintervensi Perilaku Bullying," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam* 6, no. 3 (2023): 559–76.

<sup>22</sup> Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 270.

<sup>23</sup> Komalasari, *Teori Dan Tehnik Konseling*.

<sup>24</sup> Nirmala and Esmiati, "Penerapan Konseling Realita (Wdep) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Smp Yang Kehilangan Ayah (Remaja Yatim)."

## **Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan**

pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan yaitu:<sup>25</sup>

**W= Wants** (keinginan) menyangkut konseli terkait dengan keinginan, kebutuhan, persepsi, dan tingkat komitmennya.

**D= Doing and direction** (melakukan dan arah)

**E= Evaluation** (evaluasi) membantu konseli mengevaluasi diri sendiri

**P= Planning** (rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan yang bertanggung jawab.

Berdasarkan teoritik, berikut ini merupakan langkah-langkah pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman-teman kos:

### **1. Tahap Pembinaan Hubungan Baik**

Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan sikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Hubungan yang terbangun antar konseling dan konselor sangat penting, sebab konseling akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat dan dapat dipercaya. Oleh karena itu penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Selain itu, konselor perlu menunjukkan sikap bersahabat. Pada tahap awal umumnya tidak membutuhkan bantuan konselor terlebih bila klien tidak datang secara sukarela. Hal penting dalam penciptaan hubungan baik yang perlu dilakukan konselor adalah pembicaraan mengenai segala sesuatu, khususnya hal-hal yang diminati konseli atau keberhasilan-keberhasilan yang dicapainya.<sup>26</sup>

Pada tahap awal sesi konseling, konselor membangun hubungan psikologis agar tercipta hubungan yang baik dengan konseli. Dalam membina hubungan psikologis ini konselor berusaha mengkomunikasikan perhatian, penerimaan, penghayatan dan pemahaman terhadap konseli. Konselor juga menunjukkan sikap tulus dan penuh perhatian. Beberapa hal yang dilakukan oleh konselor dalam tahap awal ini ialah menanyakan kabar konseli, menanyakan kabar keluarga konseli, menanyakan pengalaman kuliah konseli, kegiatan apa saja yang diikutinya di kampus, hal-hal apa saja yang membuat dia tertarik berkaitan dengan kegiatan di Kampus dan lain sebagainya.

Konselor juga menanyakan mengenai perasaan dan pengalamannya tinggal di kosan. Hal ini dilakukan untuk menemukan sesuatu yang menjadi hambatan bagi dirinya selama tinggal di kosan. Dikatakan bahwa konseli selama ini selalu merasa kesepian di kos. Tidak betah tinggal di kosannya, karena merasa tidak memiliki teman. Terkadang konseli punya niat untuk pulang ke rumahnya.

---

<sup>25</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi (Terjemahan)* (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011), 534.

<sup>26</sup> H.M. Burks and B. Steffle, *Theories of Counseling* (New York: McGraw-Hill Book Company, 1979).

## 2. Identifikasi Keinginan (*Wants*)

Pada tahap ini, konselor membantu konseli menjelajahi keinginan, kebutuhan, dan persepsi dalam hidupnya. Keinginan ini sebagai tujuan yang akan dicapainya dalam upaya pemuasan kebutuhan dasarnya. Di samping itu, keinginan tersebut berfungsi sebagai kriteria untuk menentukan pencapaian tujuan konseling. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap segi kehidupannya, termasuk yang diinginkan dari bidang khusus yang relevan seperti teman, keluarga, dan terutama hal yang diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Konselor menanyakan konseli hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

Dalam pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kosnya, konselor membantu konseli memperjelas dan mengartikulasikan hal yang sebenarnya diinginkan berkaitan dengan kesepian yang dirasakannya selama tinggal di kosnya. Dikatakan bahwa konseli ingin berinteraksi dengan teman kosnya. Dia ingin memiliki banyak teman. Dia ingin berkumpul dengan teman-teman kos seperti yang lain.

## 3. Identifikasi Perilaku Saat Ini (*Doing/Direction*)

Pada tahap ini, konselor membantu konseli mengenali tingkah lakunya saat sekarang, apa yang dilakukan dan dipikirkan akhir-akhir ini berkaitan dengan masalah yang dihadapinya, dengan cara yang tidak menghukum. “*Doing*” ini mencakup eksplorasi terhadap seluruh 4 komponen perilaku total yaitu tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi. Dalam melakukan hal tersebut, konselor yang terampil berusaha untuk berpindah dari yang umum ke spesifik yakni dari hal yang umumnya yang dilakukan konseli ke hal yang secara spesifik dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan konseli secara spesifik.

Dalam pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kosnya, konselor menanyakan konseli apa yang telah dilakukan atau upaya-upaya apa saja yang telah dilakukan konseli dalam berinteraksi dengan teman kosnya. Dikatakan bahwa konseli tidak pernah berkumpul dengan teman kosnya. Konseli lebih sering berdiam diri di kamar. Setiap pulang kuliah dia tidak pernah menyempatkan waktu untuk sekedar berkumpul atau bermain dengan teman kosnya. Di saat liburan atau *weekend* konseli tidak pernah pergi jalan-jalan dengan teman kosnya. Konseli melakukan segala aktifitasnya di kamarnya saja.

## 4. Evaluasi Perilaku Saat Ini (*Self Evaluation*)

Pada tahap ini konselor membantu konseli menilai apakah tingkah lakunya itu efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam hidupnya. Konselor menanyakan pada klien

## **Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan**

apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku klien, tetapi membimbing klien untuk menilai perilakunya saat ini. Konseli diberi kesempatan untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Hal ini penting karena perubahan akan terjadi jika konseli menyadari bahwa perilakunya saat ini tidak efektif untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dan ia yakin bahwa ia mampu memilih perilaku lain yang lebih efektif untuk memuaskan kebutuhan dasar tersebut.<sup>27</sup> Konselor juga menanyakan komitmen klien untuk mengikuti proses konseling.

Evaluasi diri sendiri merupakan inti terapi realitas dan pada umumnya mendapatkan penekanan terbesar dalam proses konseling. Konseli diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri. Selain itu konseli juga diminta untuk mengevaluasi secara tepat dan kemampuan mencapai keinginan-keingannya, persepsinya, tingkat komitmennya, arah perilakunya, pikirannya, dan lain sebagainya.<sup>28</sup>

Dalam pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kosnya, konselor membantu konseli mengevaluasi perilaku konseli yang selalu berdiam diri di kamar, yakni apakah dengan berdiam diri tersebut membuat hal baik bagi diri konseli. apakah jika konseli terus menerus berdiam diri di kamar dapat membuat dia terbantu dalam berinteraksi dengan teman kos. Konselor membiarkan N untuk mengevaluasi perilakunya tersebut.

Dikatakan bahwa konseli menyadari apabila hanya berdiam diri di kamar akan sangat sulit baginya untuk berinteraksi dengan teman-teman kos. Perilaku dia saat ini sangat merugikan buat dirinya, karena dia tidak bisa memiliki teman dan tidak betah tinggal di kosan. Tetapi, konseli juga tidak memiliki kepercayaan diri untuk berinteraksi dengan teman kosnya. Sehingga dia lebih sering menyibukkan diri untuk menghilangkan rasa kesepian itu. Konseli juga menyadari meskipun dia mencari kesibukan, tetap saja pada akhirnya dia harus kembali ke kos dan mau tidak mau harus tetap berhadapan dengan rasa kesepian itu. Pada tahap ini konselor menanyakan komitmen klien untuk mengikuti proses konseling. Konseli mengatakan akan mengikuti proses konseling sampai selesai

### **5. Perencanaan Perilaku Bertanggung Jawab (*Planning*)**

Proses sistem WDEP mencapai puncaknya saat membantu konseli membuat rencana tindakan. Karakteristik rencana yang efektif telah dijelaskan secara lengkap oleh Robert Wubbolding, yaitu:<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> D. Sciarre, *School Counseling* (Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning, 2004).

<sup>28</sup> Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi (Terjemahan)*, 535.

<sup>29</sup> Palmer, 536.

- a. Dirumuskan oleh konseli
- b. Dapat dicapai atau realistis
- c. Ditindak lanjuti sesegera mungkin
- d. Berada sepenuhnya dalam kontrol konseli dan tidak bergantung pada orang lain.

Tahap ini dilakukan ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah dan tidak cukup menolong keadaan dirinya. Konselor membantu konseli membuat komitmen atas rencana tindakan yang telah dipilihnya dengan cara membuat perjanjian secara lisan dengan berjabat tangan dan/atau tertulis dalam wujud kontrak. Untuk komitmen tertulis, konselor menyediakan format yang berisi identitas konseli dan rencana yang akan dilaksanakannya serta nama dan tanda tangan konseli serta konselornya. Perencanaan tindakan itu berupa tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan konkret. Hal-hal apa saja yang akan dilakukan konseli untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.<sup>30</sup>

Dalam pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kosnya, konselor menanyakan konseli mengenai apa saja hal yang harus dilakukan supaya dapat berinteraksi dengan teman kosnya. Dikatakan bahwa konseli akan menyisihkan waktu untuk berkumpul dengan teman kosnya. Konseli akan menyapa, dan bermain di kamar teman yang lain. Seperti setelah pulang kuliah dia tidak akan berdiam diri di kamar. Apabila hendak makan atau membeli makan konseli tidak pergi membeli sendirian, tetapi pergi membeli bersama teman kos.

Bentuk-bentuk kegiatan tersebut kemudian ditulis dalam wujud kontrak seperti pada gambar 1 di bawah ini. Kontrak ditulis sebagai bentuk perjanjian dan komitmen dari konseli untuk dapat melakukan rencana-rencana tindakan yang dapat membantunya berinteraksi dengan teman kosnya. Konseli menuliskan rencana-rencana kegiatan tersebut kemudian ditandatangani. Rencana-rencana tindakan atau kegiatan berupa:

- a. Pada sore hari ketika pulang kuliah dia akan bermain ke kamar teman kosnya.
- b. Pada sore hari ketika ingin membeli makan atau makan bersama dia akan mengajak teman kosnya untuk membeli bersama dan makan bersama.
- c. Pada sore hari ketika konseli kembali dari pulang kampung, dia akan membagikan oleh-oleh yang dibawanya dari kampung halaman kepada teman-teman kosnya.
- d. Ketika *weekend* dia akan mengajak teman-teman kos untuk pergi jalan-jalan atau *car free day* bersama. Akan tetapi, konseli akan mengajak apabila teman-temannya bersedia dan memiliki waktu luang atau tidak lagi dalam kesibukan.

---

<sup>30</sup> Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*.

**6. Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Terminasi atau penghentian sesi konseling dilakukan jika komitmen telah terpenuhi atau konseli telah mencapai identitas berhasil yang berarti bahwa proses konseling telah berakhir. Namun, seorang konselor harus terus memantau perkembangan konseli yang dibantunya. Apakah konseli tersebut telah melaksanakan rencana yang telah disepakati. Jika kesepakatan tersebut telah dilaksanakan, adakan evaluasi terhadap hasilnya. Jika tidak dilaksanakan, tinjau rencana tersebut. Berdasarkan penilaian hasil dan peninjauan rencana tadi kemudian ditetapkan rencana baru atau memperbaiki rencana yang sudah disepakati agar konseli dapat mencapai perubahan yang diinginkan dalam rangka pemuasan kebutuhan dasarnya.

Dalam pelaksanaan konseling untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kosnya, konselor melakukan evaluasi terhadap kegiatan atau rencana tindakan yang dilakukan oleh konseli dan mengevaluasi hasil dari kegiatan tersebut, kemudian konselor mengakhiri proses konseling. Dari hasil evaluasi diperoleh bahwa terdapat perubahan pada diri konseli yakni telah mampu berinteraksi dengan teman kosnya. Konseli juga telah memenuhi komitmen yang dibuatnya, dan telah melaksanakan semua rencana-rencana kegiatan atau tindakan yang dituliskannya dalam kontrak.

Setelah mengikuti proses konseling, terjadi banyak perubahan pada diri konseli, yakni konseli telah mampu berinteraksi dengan teman-teman kosnya dan tidak lagi merasakan kesepian seperti sebelumnya. Konseli lebih terbuka kepada teman-temannya. Perubahan yang terjadi pada konseli dapat dijelaskan dalam tabel di bawah ini mengenai kondisi sebelum dan sesudah diberikan konseling realitas:

Tabel 1 Kondisi sebelum dan sesudah diberikan konseling realitas

No	Kondisi Sebelum		Kondisi Sesudah			
	Diberikan Konseling Realitas	BD	SD	Diberikan Konseling Realitas	BD	SD
1.	Berkumpul atau bermain ke kamar teman kos yang lain	✓		Berkumpul atau bermain ke kamar teman kos yang lain		✓
2.	Membeli makan bersama teman kos	✓		Membeli makan bersama teman kos		✓
3.	Makan bersama teman kos	✓		Makan bersama teman kos		✓
4.	Membagikan oleh-oleh dari kampung halaman	✓		Membagikan oleh-oleh dari kampung halaman		✓
5.	Jalan-jalan bersama teman kos pada waktu weekend	✓		Jalan-jalan bersama teman kos pada waktu weekend		✓

Keterangan:

BD : Belum dilakukan

SD : Sudah dilakukan

Dilihat dari tabel di atas bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam diri konseli. Konseli yang pada awalnya belum pernah melakukan kumpul atau bermain ke kamar teman kosnya, membeli makan bersama teman kos, makan bersama teman kos, membagikan oleh-oleh dari kampung halaman dan jalan-jalan bersama teman kos pada waktu *weekend* kini sudah bisa melakukannya.

Konseli sudah terlihat lebih percaya diri untuk berinteraksi dengan teman kosnya. Telah ada keberanian dalam dirinya. Keraguan yang selama ini ada pada dirinya kini telah hilang. Konseli juga dapat memiliki banyak teman. Dia kini tidak lagi kesepian dan sudah betah tinggal di kos. Dengan melihat banyaknya perubahan dan keberhasilan semua kegiatan yang direncanakan oleh konseli sendiri, maka konseling realitas untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kos dapat dikatakan berhasil.

Sebagai tindak lanjut kepada konseli, konselor menyarankan supaya selalu meluangkan waktu untuk berkumpul dengan teman kosnya. Meskipun disibukkan dengan kegiatan kuliah atau banyaknya tugas kuliah, sebisa mungkin konseli menghilangkan rasa sungkan dan malu untuk sekedar menyapa teman-teman kosnya. Konselor juga menyarankan sekaligus mengingatkan agar selalu melakukan dan mempertahankan perilaku-perilaku sebagaimana yang dilakukan pada waktu proses konseling guna untuk tetap menjaga silaturahmi dan interaksi dengan teman kos.

### **Hasil Akhir Konseling Realitas dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Interaksi Sosial**

Secara teoritik, hasil konseling dapat dilihat dari keberhasilan pencapaian tujuan konseling realitas itu sendiri, yaitu untuk membantu individu mencapai identitas berhasil. Individu yang datang dengan segala konsekuensi. Konseli dihadapkan kembali pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas kehidupannya.<sup>31</sup>

Selain itu, tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka

---

<sup>31</sup> Komalasari.

## Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan

serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka.<sup>32</sup>

Melalui proses konseling, konseli diharapkan memiliki perkembangan pribadi yang sehat secara psikologis, yaitu memiliki kesadaran dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa dirinya.<sup>33</sup> Basis dari konseling realitas adalah membantu konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya. Menurut Glasser ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, orang tersebut mencapai identitas sukses. Kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi:<sup>34</sup>

- a. *Survival*, kelangsungan hidup, termasuk makanan, pakaian, makanan, tempat tinggal, keamanan pribadi.
- b. Cinta (*belonging/ love*), kebutuhan ini disebut Glasser sebagai *identity society*, yang menekankan pentingnya hubungan personal. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi dalam tiga bentuk : *social belonging*, *work belonging*, dan *family belonging*.
- c. Kekuasaan (*power*), kebutuhan ini biasanya diekspresikan melalui kompetisi dengan orang-orang disekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau menerima pendapat orang lain.
- d. Kesenangan (*fun*), kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan.
- e. Kebebasan (*freedom*), merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain. Kebutuhan tersebut bersifat universal, tetapi dipenuhi dengan cara yang unik oleh masing-masing manusia.

Hasil konseling realitas yang dilaksanakan diperoleh bahwa konseli terlihat lebih percaya diri ketika ingin menyapa, berkumpul, dan bermain dengan teman kosnya. Ada keberanian dalam diri konseli. Keraguan yang selama ini ada pada dirinya kini telah hilang. Konseli juga dapat memiliki banyak teman. Dia kini tidak kesepian lagi dan sudah betah tinggal di kos.

Dengan melihat banyaknya perubahan dan keberhasilan dari semua kegiatan yang direncanakan oleh konseli sendiri. Maka dapat dikatakan bahwa konseli telah mampu bertanggung jawab terhadap perilakunya yang ingin berinteraksi dengan teman-teman kosnya. Konseli yang awalnya hanya berdiam diri di kamar kini telah sering berkumpul bersama teman kos, membeli makan bersama teman kos, makan bersama teman kos, dan pergi jalan-jalan pada waktu *weekend* dengan teman kos. Rencana-rencana tindakan yang ditulisnya dalam sebuah kontrak telah dipenuhinya dengan baik.

---

<sup>32</sup> Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 269.

<sup>33</sup> Syamsu Yusuf LN, *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), 178.

<sup>34</sup> Komalasari, *Teori Dan Tehnik Konseling*, 236–37.

Sehingga dapat dikatakan pula bahwa konseli telah mampu mencapai identitas keberhasilan. Konseli telah mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang terdiri dari:

- a. *Survival*, Kebutuhan ini mencakup kebutuhan kelangsungan hidup. Dalam hal pakaian dan tempat tinggal konseli sudah memenuhinya. Dalam hal makanan konseli yang awalnya tidak menikmati makanannya. Kini konseli merasa lebih menikmati karena tidak lagi makan sendirian seperti sebelumnya. Dalam hal keamanan pribadi, konseli yang awalnya merasa tidak betah di kos, kini sudah mulai betah.
- b. Cinta (*belonging/ love*), Cinta merupakan hal yang paling dibutuhkan oleh konseli karena ini menekankan pentingnya hubungan dengan teman kosnya. Konseli yang awalnya tidak mampu menjalin hubungan dengan teman kosnya. Kini terlihat sudah mulai berinteraksi. Hal ini tercermin ketika konseli diterima dengan senang hati oleh temannya ketika berkumpul bersama teman-teman kosnya menerima ajakan konseli untuk membeli makan dan makan bersama konseli. Teman-teman kosnya juga menghargai dan menerima oleh-oleh yang diberikan konseli kepada mereka. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa konseli telah memperoleh cinta dari teman kosnya.
- c. Kekuasaan (*power*), dalam hal kebutuhan akan kekuasaan, konseli telah memperolehnya melalui kegiatan di kampus.
- d. Kesenangan (*fun*), kebutuhan ini diperoleh konseli ketika dia sudah bisa bercanda, bergurau, dan bermain dengan teman kosnya. Konseli juga akan pergi jalan-jalan dengan teman kosnya ketika weekend.
- e. Kebebasan (*freedom*), kebutuhan ini sudah diperoleh konseli karena kini dia mampu melakukan rencana-rencana tindakan yang bertanggung jawab untuk berinteraksi dengan teman kosnya tanpa mengganggu orang lain. Konseli juga tidak bergantung dengan orang lain.

Dengan adanya perubahan pada diri konseli, keberhasilan pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar, serta keberhasilan konseli dalam melaksanakan rencana-rencana tindakan yang bertanggung jawab, maka dapat dikatakan bahwa konseling realitas untuk membantu konseli berinteraksi dengan teman kos dapat dikatakan berhasil.

## **KESIMPULAN**

Proses konseling untuk membantu konseli meningkatkan keterampilan interaksi sosial dilakukan dengan beberapa tahapan, yaitu: Pertama, tahap pembinaan hubungan baik, yakni membina hubungan psikologis demi terciptanya hubungan yang baik dengan konseli. Kedua, identifikasi keinginan (*wants*), konselor membantu konseli memperjelas dan mengartikulasikan hal yang sebenarnya diinginkan berkaitan dengan kesepian yang dirasakannya selama tinggal di

## **Transformasi Interaksi Sosial: Peran Konseling Realitas dalam Pengembangan Keterampilan**

koson. Ketiga, identifikasi perilaku saat ini (*doing/direction*), konselor menanyakan konseli apa yang telah dilakukan atau upaya-upaya apa saja yang telah dilakukan. Keempat, evaluasi perilaku saat ini (*self evaluation*), konselor membantu konseli mengevaluasi perilaku konseli yang selalu berdiam diri di kamar. Kelima, perencanaan perilaku bertanggung jawab (*planning*), konselor menanyakan konseli mengenai apa saja hal yang harus dilakukan supaya dapat berinteraksi dengan teman kosnya. Keenam, evaluasi dan tindak lanjut, konselor melakukan evaluasi terhadap kegiatan atau rencana tindakan yang dilakukan oleh konseli dan mengevaluasi hasil dari kegiatan tersebut. Adapun hasil konseling realitas menunjukkan bahwa konseli terlihat lebih percaya diri ketika ingin menyapa, berkumpul, dan bermain dengan teman kosnya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afifuddin. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia, n.d.
- Bogdan, Robert C., and Sari Knopp Biklen. *Qualitatif Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1982.
- Burks, H.M., and B. Steffle. *Theories of Counseling*. New York: McGraw-Hill Book Company, 1979.
- Cantika, Ezza Wahyu Dian, and Bakhrudin All Habsy. "Konseling Realita Sebagai Upaya Penanganan Problematika Remaja." *Jurnal BK UNESA* 14, no. 2 (2024): 76–85.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009.
- Effendi, Lalu Muchsin, Faizah. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Gerungan, W.A. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama, 2002.
- Habsy, Bakhrudin All, Nindya Julisia, Ananda Mustika Putri, Niswa Tirta, and Ageng Dzakiyah. "Pendekatan Konseling Realita Dalam Mengintervensi Perilaku Bullying." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan Dan Konseling Islam* 6, no. 3 (2023): 559–76.
- Jauhar, Muhammad, and Sulistyarini. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014.
- Jumantoro, Totok. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Hamzah, 2011.
- Kirk, Jerome, and Marc L. Miller. *Reliability and Validity in Qualitative Research*. California: SAGE Publications, Inc., 1985.
- Komalasari, Gantina. *Teori Dan Tebnik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2014.
- Laksono, Puji. 2020. "ADAPTASI SOSIAL MAHASISWA ASING DI INSTITUT KH. ABDUL CHALIM PACET MOJOKERTO". *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3 (1), 1-13. <https://doi.org/10.31538/almada.v3i1.484>.
- LN, Syamsu Yusuf. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: PT Refika Aditama,

2016.

Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, n.d.

Manja. “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar.” *Syi’ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam* 2, no. 1 (2019): 50–66. <https://doi.org/10.37567/syiar.v2i1.574>.

Maruti, Endang Sri, Muhammad Hanif, and Muhammad Rifai. 2023. “Implementasi Literasi Agama Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar”. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 6 (1), 125-33. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i1.2833>.

Minarsih, Wiwin. “PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP PERILAKU AGRESIF DI MTS GUPPI I LAMPUNG SELATAN TAHUN PELAJARAN 2020/2021.” *UIN Raden Intan Lampung*. UIN Raden Intan Lampung, 2021.

Nirmala, Amelia Putri, and Amy Novalia Esmiati. “Penerapan Konseling Realita (Wdep) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Smp Yang Kehilangan Ayah (Remaja Yatim).” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2024): 128–40.

Oktaviani, Fedriana, Nurhadi Nurhadi, and Saifuddin Zuhri. 2023. “Prespectives of Social Interactions Between Islamic Boarding School and Rural Community”. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 6 (3), 411-25. <https://doi.org/10.31538/almada.v6i3.3368>.

Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi (Terjemahan)*. Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2011.

Rahmah, Hardiyanti. “KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR” 4, no. 1 (2019): 37–50.

Sciarre, D. *School Counseling*. Belmont, CA: Brooks/Cole-Thomson Learning, 2004.

Suriani, Irma. “Konseling Realitas Untuk Mengatasi Masalah Hubungan Sosial Siswa.” Universitas Hamzanwadi, 2018.

Zainuddin, M. “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di SMA Negeri 1 Sikur Lombok Timur.” *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)* 7, no. 2 (2022): 1744 – 1751.