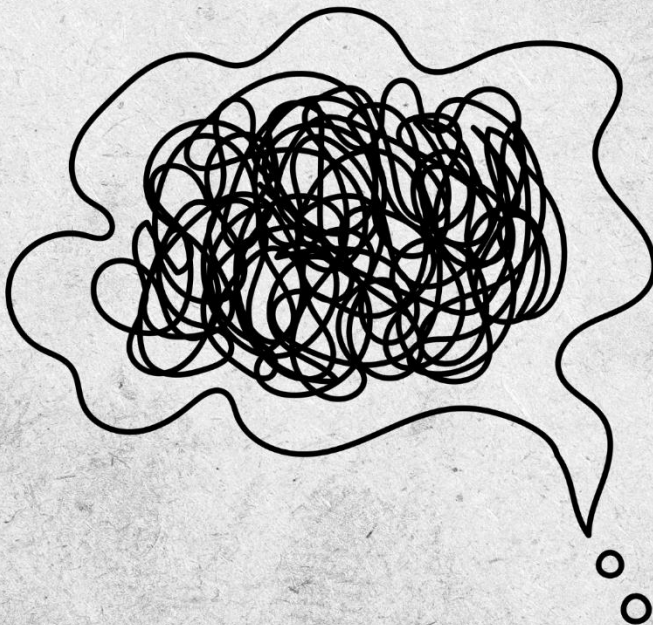


Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog



Peningkatan Penyesuaian Diri melalui Konseling Realitas



Peningkatan Penyesuaian Diri melalui Konseling Realitas

Penulis:
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog



Peningkatan Penyesuaian Diri melalui Konseling Realitas

Copyright © PT Penamuda Media, 2024

Penulis:

Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog

ISBN:

9-786238-686544

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: [@penamudamedia](https://www.instagram.com/penamudamedia)

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, September 2024

viii + 145 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis



Kata Pengantar

Pentingnya penyesuaian diri dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa diabaikan, terlebih bagi individu yang berada dalam masa transisi seperti taruna. Perubahan dari lingkungan sekolah menengah ke pendidikan tinggi, pergeseran dari posisi puncak sebagai siswa SMA ke posisi awal di perguruan tinggi, dan penyesuaian dengan sistem pendidikan baru, sering kali menimbulkan tantangan signifikan. Melalui konseling realitas, individu dapat dibantu untuk menghadapi dan mengatasi tantangan ini dengan lebih efektif.

Dalam buku ini, kami menggabungkan hasil penelitian dan pengalaman praktis untuk memberikan wawasan mendalam mengenai bagaimana konseling realitas dapat diterapkan untuk meningkatkan penyesuaian diri. Pembaca akan menemukan berbagai teori, teknik, serta testimoni dari taruna dan konselor yang memperkuat efektivitas pendekatan ini. Harapan kami, buku ini tidak hanya menjadi panduan bagi para praktisi konseling dan pendidik, tetapi juga sebagai sumber inspirasi bagi setiap individu yang



berusaha mencapai keseimbangan dan keberhasilan dalam kehidupan mereka.

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terbitnya buku ini, termasuk para peneliti, konselor, dan taruna yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Semoga buku ini bermanfaat dan memberikan kontribusi positif bagi pengembangan diri dan pencapaian tujuan hidup pembacanya.

Selamat membaca,

Penulis



Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi	vii
Bab 1: Pengantar Konseling Realitas	9
A. Apa Itu Konseling Realitas?	9
B. Sejarah dan Perkembangan Konseling Realitas	13
C. Prinsip-Prinsip Dasar Konseling Realitas.....	17
D. Mengapa Konseling Realitas Penting?	32
Bab 2: Penyesuaian Diri pada Taruna	37
A. Pengertian Penyesuaian Diri	37
B. Tantangan Penyesuaian Diri pada Taruna	41
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	46
D. Dampak Penyesuaian Diri yang Baik.....	48
Bab 3: Metode dan Teknik Konseling Realitas	52
A. Tahapan Konseling Realitas	52
B. Teknik-Teknik Utama dalam Konseling Realitas.....	83
C. Evaluasi Efektivitas Konseling	88
Bab 4: Implementasi Konseling Realitas untuk Peningkatan Penyesuaian Diri	93
A. Merancang Program Konseling untuk Taruna.....	93
B. Strategi untuk Mengatasi Hambatan Penyesuaian Diri ..	98
C. Peran Konselor dalam Proses Konseling	102
D. Mengukur Keberhasilan Program Konseling	107
Bab 5: Pengalaman Praktis	113
A. Pembelajaran dari Kasus-Kasus Nyata	113



B. Testimoni dari Taruna dan Konselor	117
Bab 6: Rekomendasi dan Arah Masa Depan.....	124
A. Rekomendasi untuk Institusi Pendidikan.....	124
B. Rekomendasi untuk Praktisi Konseling	129
C. Arah Penelitian Masa Depan.....	133
D. Mengembangkan Program Konseling yang Berkelanjutan	138





Bab 1:

Pengantar Konseling Realitas

A. Apa Itu Konseling Realitas?

Konseling realitas adalah pendekatan dalam terapi psikologis yang dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an. Metode ini berfokus pada membantu individu untuk memahami dan menghadapi kenyataan hidup mereka dengan lebih efektif. Konseling realitas menekankan pada pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pendekatan ini berbeda dari terapi tradisional yang sering kali lebih menekankan pada

pemahaman masa lalu atau mencari akar masalah dalam pengalaman masa lalu (Sari, 2022).

Pendekatan ini berlandaskan pada prinsip bahwa semua perilaku manusia adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti kebutuhan akan cinta dan penerimaan, kekuatan dan prestasi, kebebasan, dan kesenangan. Konseling realitas percaya bahwa individu memiliki kontrol atas perilaku mereka dan dapat membuat pilihan untuk mengubah hidup mereka sesuai dengan keinginan mereka. Terapi ini mengajarkan bahwa melalui pemilihan dan perubahan perilaku, seseorang dapat lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan mereka.

Dalam konseling realitas, terapis bekerja sama dengan taruna untuk mengevaluasi tindakan mereka dan dampaknya terhadap pemenuhan kebutuhan mereka. Terapis membantu taruna untuk menyadari ketidaksesuaian antara harapan mereka dan kenyataan yang mereka hadapi. Dengan mengevaluasi dan menilai perilaku yang ada, taruna dapat membuat keputusan yang lebih baik tentang bagaimana mereka bisa bertindak untuk memperbaiki situasi mereka.

Metode ini menggunakan teknik-teknik seperti pertanyaan terbuka, umpan balik, dan pemantauan perilaku untuk membantu taruna mencapai tujuan mereka. Konseling realitas lebih menekankan pada



Peningkatan Penyesuaian Diri melalui Konseling Realitas

Peningkatan Penyesuaian Diri melalui Konseling Realitas" adalah buku yang mengeksplorasi efektivitas konseling realitas dalam membantu individu, terutama taruna, dalam meningkatkan penyesuaian diri mereka selama masa transisi pendidikan. Buku ini menguraikan teori dasar konseling realitas dan bagaimana pendekatan ini membantu individu mengelola harapan, tanggung jawab, dan perilaku mereka secara realistis dan bertanggung jawab. Dengan memadukan teori dan praktik melalui analisis data serta testimoni dari taruna dan konselor, buku ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana konseling realitas dapat meningkatkan penyesuaian diri dan membantu individu mengatasi tantangan dalam lingkungan pendidikan yang berubah.

ISBN 978-623-8686-54-4



PT Penerbit Penamuda Media
Godean, Yogyakarta
085700392256
@penamuda_media
penamuda.com