



PENGAPLIKASIAN PENDEKATAN KONSELING *REALITY THERAPY* DALAM MEMBANGUN RASA TANGGUNG JAWAB

Zulfikar Fadhlullah¹, Netrawati², Zadrian Ardi³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email: fikarfadhlullah@gmail.com, netrawati@fip.unp.ac.id, zadrian@fip.unp.ac.id

ABSTRAK

Tanggung jawab adalah aspek penting dalam kehidupan kita. Ini melibatkan kesadaran tentang tugas dan kewajiban yang kita miliki terhadap diri sendiri, orang lain, dan masyarakat secara luas. Namun, pada kenyataannya, banyak orang tampaknya kekurangan rasa tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam masyarakat modern, fenomena kurangnya rasa tanggung jawab semakin merajalela. Tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan merupakan komponen penting dalam membangun hubungan yang sehat dan menciptakan perubahan positif dalam kehidupan. Namun, banyak orang tampaknya kekurangan rasa tanggung jawab. Salah satu pendekatan konseling yang berfokus kepada pemebentukan sasa tanggung jawanb adalah pendekatan reality therapy. Pendekatan reality therapy adalah salah satu pendekatan dalam bidang konseling yang menekankan pada pengalaman dan tanggung jawab individu terhadap kehidupan mereka. Dalam konteks tanggung jawab, pendekatan ini berfokus pada kesadaran dan pengakuan individu terhadap peran dan tanggung jawab mereka dalam menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka.

Kata kunci: Tanggung Jawab, Reality Therapi, Konseling.

PENDAHULUAN

Tanggung jawab adalah sebuah konsep yang mencakup kewajiban dan kewajiban moral yang dimiliki oleh individu atau kelompok dalam melakukan tindakan dan menghadapi konsekuensinya. Tanggung jawab membentuk dasar dari tindakan etis dan moral, serta berperan penting dalam menjaga keberlanjutan dan keseimbangan sosial. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan tanggung jawab sebagai keadaan berada di bawah kewajiban untuk menanggung segala sesuatu (jika ada sesuatu, seseorang dapat dituntut, disalahkan, dituntut, dll). Seseorang bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, masyarakatnya, lingkungannya (alam, sosial, dan budaya), negara, dan Tuhan Yang Maha Esa apabila memiliki sikap dan perbuatan yang diperlukan untuk melaksanakan tugas dan kewajiban yang menjadi haknya untuk dipenuhi. (Fitriastuti 2014).

Tanggung jawab adalah suatu sikap dimana seseorang bersedia menanggung semua akibat dari keputusan yang diambil atas hal-hal yang telah ditentukan atau dipilih untuk diterima dengan penuh kemauan, kesadaran, dan komitmen (Zubaedi, 2011). Definisi tanggung jawab ini menggambarkan kesediaan individu untuk menanggung semua konsekuensi dari penilaian yang dibuat. Semua cara pandang dan tindakan ini bisa diletakkan di kaki individu, kehidupan sosialnya, negaranya, atau bahkan Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Bahri (2002), tanggung jawab adalah kewajiban seseorang untuk melaksanakan apa saja yang telah diwajibkan kepadanya, yang telah dijanjikan kepadanya, atau yang telah dapat ia selesaikan. Dengan kata lain, tanggung jawab adalah kewajiban seseorang untuk

melakukan sesuatu yang telah mampu dilakukannya. Tanggung jawab adalah aspek penting dalam kehidupan kita. Ini melibatkan kesadaran tentang tugas dan kewajiban yang kita miliki terhadap diri sendiri, orang lain, dan masyarakat secara luas. Namun, pada kenyataannya, banyak orang tampaknya kekurangan rasa tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Dalam masyarakat modern, fenomena kurangnya rasa tanggung jawab semakin merajalela. Tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan merupakan komponen penting dalam membangun hubungan yang sehat dan menciptakan perubahan positif dalam kehidupan. Namun, banyak orang tampaknya kekurangan rasa tanggung jawab. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa yaitu 1) Perubahan sosial dan budaya, Perkembangan masyarakat yang serba cepat dan individualistik dapat berperan dalam kurangnya rasa tanggung jawab. Nilai-nilai seperti kebebasan individu dan kepuasan diri seringkali mendominasi, dan fokus pada kebutuhan pribadi dapat mengabaikan tanggung jawab terhadap orang lain dan komunitas. Hal ini terkait dengan perubahan sosial dan budaya yang mengutamakan kepentingan individu daripada kepentingan kolektif (Twenge & Campbell, 2009). 2) pendidikan dan lingkungan keluarga, Pendidikan dan lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk rasa tanggung jawab individu. Kurangnya penekanan atau pendidikan yang kurang memadai tentang tanggung jawab dapat menyebabkan individu tidak memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya bertanggung jawab. Selain itu, kurangnya model peran yang baik di lingkungan keluarga atau di lingkungan sekolah dapat mempengaruhi perkembangan individu dalam hal tanggung jawab (McNeal, 2001). 3) Kurangnya konsekuensi yang jelas: Ketika individu tidak menghadapi konsekuensi yang tegas atas perilaku yang tidak bertanggung jawab, mereka mungkin tidak merasa perlu untuk mengubah perilaku tersebut. Kurangnya konsekuensi yang jelas dapat membuat individu tetap tidak bertanggung jawab dalam tindakan mereka. Oleh karena itu, penting bagi sistem sosial, seperti lingkungan kerja atau lembaga pendidikan, untuk menerapkan konsekuensi yang adil dan jelas terhadap perilaku yang tidak bertanggung jawab (Hochschild, 1995). 4) Tekanan hidup dan beban kerja, Tekanan hidup, stres, dan beban kerja yang berlebihan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengembangkan dan mempertahankan rasa tanggung jawab. Ketika individu merasa terjebak dalam siklus yang tidak seimbang antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam memprioritaskan tanggung jawab mereka dan mengatasi tugas-tugas yang ada. Hal ini dapat mengakibatkan kurangnya fokus dan ketidakmampuan untuk menghadapi tanggung jawab dengan efektif (Greenhaus & Allen, 2011).

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua orang kekurangan rasa tanggung jawab. Banyak orang yang memahami pentingnya tanggung jawab dan melakukannya dengan baik. Tanggung jawab dapat dikembangkan melalui kesadaran, pengembangan nilai-nilai yang positif, pendidikan yang memperkuat rasa tanggung jawab, dan dukungan dari lingkungan sosial.

Salah satu pendekatan konseling yang berfokus kepada pembentukan sasa tanggung jawnb adalah pendekatan reality therapy. Pendekatan reality therapy adalah salah satu pendekatan dalam bidang konseling yang menekankan pada pengalaman dan tanggung jawab individu terhadap kehidupan mereka. Dalam konteks tanggung jawab, pendekatan ini berfokus pada kesadaran dan pengakuan individu terhadap peran dan tanggung jawab mereka dalam menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode atau strategi penelitian studi kepustakaan, disebut juga dengan studi kepustakaan. Penelitian dipecah menjadi beberapa kategori, salah satunya

disebut studi literatur. Studi pustaka merupakan jenis penelitian yang memerlukan perolehan informasi dan data dari berbagai sumber yang dapat diakses di perpustakaan. Dokumen, buku, majalah, catatan sejarah, dan jenis publikasi lainnya semuanya dapat termasuk dalam kategori sumber daya ini. Menurut Syaodih (2009), penelitian kepustakaan adalah jenis penelitian yang terdiri dari rangkaian penelitian yang berkaitan dengan metode pengumpulan data kepustakaan atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui berbagai sumber informasi perpustakaan (buku atau jurnal ilmiah) yang membahas konsep reality therapy dan peranannya dalam membentuk rasa tanggung jawab dalam diri seseorang. Jenis penelitian ini dapat juga disebut sebagai penelitian yang menggali peran reality therapy dalam pembentukan rasa tanggung jawab. Fakta bahwa penelitian yang dilakukan di perpustakaan adalah salah satu dari jenis penelitian yang berbeda memungkinkan seseorang untuk membedakan jenis penelitian ini dari jenis penelitian lainnya. Tinjauan pustaka adalah jenis penelitian yang melakukan penyelidikan mendalam terhadap informasi, gagasan, atau penemuan yang terkandung dalam kumpulan karya ilmiah yang diterbitkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pandangan Reality Therapy tentang Manusia

Manusia pada dasarnya adalah makhluk dengan kebutuhan dasar, dan mereka menghabiskan hidup mereka bekerja untuk memenuhi kebutuhan dasar ini sebaik mungkin. Menurut Corey (2010), kebutuhan mendasar untuk kebahagiaan manusia adalah "bertahan hidup", "cinta dan rasa memiliki"; "kekuatan atau prestasi;" "kebebasan atau kemerdekaan;" dan menyenangkan." Menurut Glasser (2000), kebutuhan untuk mencintai dan dicintai adalah yang paling penting dari persyaratan mendasar ini, sekaligus yang paling menantang untuk dipenuhi.

Reality therapy memberi tahu kita bahwa kita tidak dapat memenuhi kebutuhan kita secara langsung. Apa yang kita lakukan adalah mengingat segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita, mulai dari saat kita dilahirkan dan berlanjut selama sisa hidup kita, yang menghasilkan tanggapan emosional yang positif dalam diri kita. Kita mengumpulkan pengetahuan di kepala kita dan menyusun daftar keinginan, juga dikenal sebagai "dunia kualitas" kita, yang merupakan inti dari siapa kita dan tentang apa hidup kita. Glasser percaya bahwa berbicara tentang masalah kesehatan mental seperti kesedihan, sakit kepala, kemarahan, atau kecemasan menunjukkan kurangnya tanggung jawab dan kepasifan pribadi, meskipun pernyataan ini tidak benar. Lebih akurat untuk menganggap mereka sebagai komponen dari keseluruhan perilaku dan untuk mengkarakterisasi mereka menggunakan bentuk kata kerja kesedihan, sakit kepala, murka, dan kecemasan. Lebih tepat menganggap orang depresi atau marah pada diri mereka sendiri, daripada menganggap mereka benar-benar depresi atau marah. Orang sering memilih untuk mengembangkan berbagai perilaku yang dapat dikategorikan sebagai "melukis" karena mereka percaya bahwa ini adalah perilaku terbaik yang dapat mereka hasilkan pada saat itu, dan seringkali menghasilkan apa yang mereka inginkan.

Tingkah laku manusia didorong untuk memenuhi kebutuhan dasar (baik psikologikal maupun fisiologikal), yang sama untuk semua orang. Kebutuhan-kebutuhan psikologikal itu disatukan menjadi kebutuhan akan identitas.

1. Kebutuhan Fisiologikal: segala sesuatu untuk mempertahankan keberadaan organisme.
2. Kebutuhan Psikologikal :a) Untuk mencintai dan dicintai, b) Untuk berguna bagi diri sendiri dan orang lain

Kepribadian Manusia Menurut Terapi Realitas

Struktur kepribadian

Menurut Glasser, seorang individu mengembangkan identitas yang sukses ketika mereka

berhasil memenuhi kebutuhan mereka dan kebutuhan orang lain. Hal ini berkaitan dengan gagasan perkembangan kepribadian yang sehat, yang didefinisikan sebagai berfungsinya individu dalam memenuhi kebutuhan psikologisnya dengan cara yang tepat. Konsep ini terkait dengan ide pengembangan kepribadian yang sehat. Individu mengembangkan rasa keterhubungan emosional mereka dengan orang lain sebagai bagian dari proses pengembangan identitas mereka. Orang memiliki keinginan mendasar untuk merasakan bahwa orang lain memperhatikan mereka dan memberi mereka arti penting di dunia. Jika kebutuhan psikologis seseorang tidak terpuaskan sejak awal, orang tersebut tidak akan pernah memiliki kesempatan untuk belajar bagaimana memenuhi kebutuhan psikologis dirinya sendiri atau kebutuhan psikologis orang lain. Pengembangan "identitas sukses" pada seorang anak menuntut, antara lain, mereka memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk berperilaku dengan baik.

Glasser percaya bahwa seseorang telah berhasil memperoleh identitasnya setelah mereka mencapai titik di mana semua kebutuhannya telah terpenuhi. Ide 3R mengacu pada keadaan dimana manusia mampu menerima kondisi yang dihadapinya. Keadaan ini dapat dicapai dengan menunjukkan seluruh perilaku, yang meliputi tindakan, pemikiran, perasaan, dan fisiologi. Pencapaian identitas yang sukses ini terkait dengan konsep 3R. bertanggung jawab (*responsibility*), sesuatu yang aktual (*reality*), dan benar (*right*), konsep 3R tersebut antara lain:

a. Tanggung jawab (*Responsibility*)

Adalah kemampuan manusia untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa merugikan orang lain.

b. Realita (*Reality*)

Yaitu bahwa akan sulit bagi individu untuk memenuhi kebutuhan mereka mengingat keadaan saat ini. Setiap orang harus menerima kenyataan bahwa ada dunia nyata di luar sana di mana mereka harus memenuhi kebutuhan mereka sendiri untuk menang atas tantangan mereka. Realitas yang dipertanyakan adalah sesuatu yang dibangun dari fakta-fakta yang sudah ada dan apa fakta-fakta itu..

c. Kebenaran (*Right*)

Kebenaran dapat dianggap sebagai standar atau ukuran yang diakui secara universal untuk memfasilitasi perbandingan berbagai perilaku. Orang yang melakukan ini dapat menilai seberapa baik mereka melakukan sesuatu dengan membuat perbandingan ini, dan mereka merasakan kepuasan ketika mereka dapat berperilaku dengan cara yang secara umum dianggap sesuai..

Pribadi sehat dan bermasalah

Pribadi sehat

Seseorang dianggap memiliki kepribadian yang sehat; Artinya, menurut Glasser, seseorang memperoleh identitas yang sukses ketika mereka efektif dalam memenuhi kebutuhan mereka sendiri. Realisasi identitas ini terkait dengan gagasan tiga R, di mana orang dapat menerima keadaan di mana mereka berada. Reality therapy menekankan pada kekuatan individu untuk membuat pilihan dan mengakui bahwa individu pada akhirnya bertanggung jawab atas pencapaiannya. Status kesehatan mental individu dapat dilihat dalam tahapan yang dialaminya, yaitu:

- 1) Tahapan Kemunduran/ Regressive Stage, dibagi menjadi 3 : a) "Saya Menyerah" (1 give up), b) Simptom-simptom (-), pada perilaku menyeluruh, c) Kecanduan negatif artinya individu mengulang-ulang perilaku yang tidak efektif dan destruktif dalam memenuhi kebutuhan dasarnya.
- 2) Tahapan positif (progress stage) terjadi 3 tahap: a) "Saya akan melakukannya". "Saya ingin berkembang" "Saya berkomitmen untuk berubah", b) Simptom-simptom positif, pada perilaku menyeluruh, c) Kecanduan positif = ditandai dengan perasaan berharga pada diri

sendiri (self worth), konstruktif dan kepuasan terhadap pencapaian diri sendiri.

Pribadi bermasalah

Ketika seseorang tidak dapat memenuhi keinginannya sendiri, mereka mungkin mengalami pribadi yang bermasalah. Jika kebutuhan psikologis seseorang tidak terpuaskan sejak awal, orang tersebut tidak akan pernah memiliki kesempatan untuk belajar bagaimana memenuhi kebutuhan psikologis dirinya sendiri atau kebutuhan psikologis orang lain.

Tujuan Konseling

Menurut Glasser (2000), tujuan utama dari *reality therapy* adalah untuk membantu klien dalam mengembangkan atau membangun kembali hubungan dengan orang-orang yang telah mereka pilih untuk menjadi bagian dari dunia kualitas mereka. Selain untuk memuaskan kebutuhan seseorang akan cinta dan rasa memiliki, salah satu tujuan utama dari *reality therapy* adalah untuk mengajarkan metode yang lebih efektif kepada klien untuk memenuhi semua kebutuhan mereka, seperti kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan akan kekuatan atau kendali batin, kebutuhan akan kebebasan atau kemandirian, dan kebutuhan akan kenikmatan. Pemenuhan kebutuhan dasar manusia adalah tujuan utama dari perencanaan pengobatan, bersama dengan target jangka menengah dan panjang lainnya. *Reality therapy* menawarkan bantuan klien mereka dalam membuat keputusan yang lebih produktif dan akuntabel dalam kaitannya dengan tujuan dan kebutuhan mereka.

Fungsi dan Peran Konselor

Tujuan *reality therapy* bukan untuk memberikan evaluasi bagi klien; sebaliknya, fokusnya adalah mendorong individu untuk secara kritis menganalisis perilaku mereka sendiri. Klien *reality therapy* dibantu dalam proses memeriksa arah perilaku mereka sendiri, aktivitas spesifik, keinginan, persepsi, tingkat komitmen, jalur baru yang potensial, dan rencana tindakan. Klien selanjutnya akan memilih aspek kehidupan apa yang ingin mereka ubah dan mengembangkan strategi untuk menerapkan perubahan tersebut. Karena itu, hubungan mereka membaik, mereka menjadi lebih bahagia, dan mereka merasa memiliki kendali yang lebih besar atas hidup mereka sendiri. (Wubbolding, 2017).

Adalah tanggung jawab konselor untuk menyampaikan pesan bahwa selalu ada kemungkinan hasil yang positif, tidak peduli betapa sulitnya keadaan. Jika konselor berhasil menanamkan optimisme ini pada klien, klien akan mendapat kesan bahwa mereka tidak lagi sendirian dan perubahan dapat mereka jangkau. Peran konselor mirip dengan advokat atau seseorang yang memperjuangkan klien. Mereka memiliki kemampuan untuk memecahkan berbagai masalah dan mempertimbangkan sejumlah pilihan yang berbeda ketika bekerja sama.

Teknik dan Prosedur Reality therapy

Konseling yang menekankan pada interaksi verbal merupakan salah satu cara untuk menggambarkan terapi realitas. Metode tersebut menekankan pada kualitas positif klien dan potensinya dalam konteks perilakunya saat ini dan upayanya untuk sukses dalam hidup. Berikut ini adalah daftar beberapa pendekatan yang dapat digunakan dalam terapi untuk membantu klien dalam menciptakan identitasnya dengan sukses: a. Berpartisipasi dalam permainan peran dengan klien; b. menggunakan humor; c. menghadapi klien dan menolak alasan apa pun; d. membantu klien dalam merumuskan rencana tindakan khusus; bertindak sebagai model dan guru; e. mengganti batasan dan menyiapkan situasi konseling; f. memanfaatkan "terapi kejut verbal" yang sesuai untuk menghadapi klien dengan perilaku yang tidak realistis; g. berpartisipasi dengan klien dalam pencarian mereka untuk kehidupan yang lebih efektif.

Penerapan teknik ini tidak memerlukan pendekatan yang ketat. Ini diadaptasi untuk mempertimbangkan kualitas konselor dan klien yang berpartisipasi dalam terapi realitas.

Oleh karena itu, dalam permainan yang sebenarnya, kita hanya dapat mengambil beberapa metode yang tidak tercakup. Selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat dicapai dengan cara yang diharapkan, hal ini tidak akan berdampak negatif.

Menurut Glasser dan Wubbolding (Adibah & Priyambodo, 2022), proses terapi realitas dapat dilakukan dengan mengikuti tahapan WDEP. Langkah-langkah ini disebut sebagai Want, Direction, Evaluation, dan Planning. Berikut ini adalah deskripsi dari setiap tahapan yang terdiri dari teknik WDEP:

- a. *Want* (keinginan). Selama fase *Want* dari proses konseling, konselor menyelidiki harapan, kebutuhan, dan persepsi murid. Pada titik ini, konselor perlu memiliki sikap yang baik dan berpikiran terbuka agar siswa yang menerima terapi dapat mengartikulasikan tujuan mereka terkait keluarga, persahabatan, dan karier mereka.
- b. *Diraction* (instruksi). Konseling Perilaku dan masalah saat ini adalah satu-satunya yang akan dibahas dalam sesi konseling ini; masa lalu tidak akan diangkat sama sekali. Siswa yang menjalani konseling harus belajar menerima sejarahnya dan menunjukkan perilaku yang lebih baik dan lebih bertanggung jawab untuk mencapai tujuannya. Ini berlaku bahkan ketika suatu masalah mungkin disebabkan oleh keadaan atau peristiwa yang terjadi di masa lalu siswa.
- c. *Evaluasi* (Assessment/ penilaian). Tujuan utama pendekatan realitas adalah untuk memberikan bantuan kepada siswa dan konselor dalam mengevaluasi perilaku mereka. Pada titik proses ini, konselor berada dalam posisi untuk menghadapi anak-anak dengan implikasi dari perilaku mereka.
- d. *Planning* (Perencanaan). Saatnya konselor mengajak siswa untuk bertindak sebagai konselor, merencanakan perilaku, dan mengambil tindakan ketika siswa memiliki kebebasan untuk memilih apa yang diinginkan dan siap diajak untuk mengeksplorasi jenis perilaku yang dapat mengarah pada tujuan yang diinginkan.

Membangun Rasa Tangung Jawab

Menurut Glasser (2000), salah satu prinsip dasar terapi realitas adalah gagasan tentang tanggung jawab pengajaran. Gagasan mendasar yang mendasari terapi realitas adalah bahwa setiap orang, dalam arti luas, termotivasi untuk memenuhi keinginan dan keinginan yang telah mereka identifikasi sendiri. Sementara kebutuhan dimiliki oleh semua orang, keinginan sepenuhnya subyektif bagi orang yang mencari pemenuhan. Konseling Realitas untuk meningkatkan tingkat tanggung jawab pribadi menempatkan penekanan yang lebih besar pada kemampuan konseli sendiri dan pada dasarnya merupakan sarana dimana konseli dapat memiliki pemahaman yang lebih praktis tentang bagaimana mencapai tujuan mereka. Individu adalah sumber dari semua perilaku ini, dan individu selalu memiliki pilihan mengenai tindakan apa yang harus dilakukan dalam situasi tertentu. Menurut Khairul Bariyyah (2018), terapi realitas menekankan pada pengendalian diri individu untuk membekali klien dengan kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan perilaku yang tidak pantas.

Konsep tanggung jawab menekankan pada kebutuhan positif untuk saling menjaga. Ini lebih merupakan sifat tanggung jawab untuk meminta kita mencoba dengan segala cara yang kita bisa, dari sekedar mengenal satu sama lain hingga memberikan dukungan, meringankan tanggung jawab orang lain, dan menjadikan dunia ini tempat yang lebih baik untuk semua orang. Seseorang tidak secara otomatis memiliki kualitas tanggung jawab. Mengambil tindakan; kami mengharapkan Anda untuk menjaga komitmen kami. Jika kita melakukan kesalahan, kita memiliki kewajiban untuk mengakuinya dan bertanggung jawab atas tindakan kita dengan menerima akibat dari tindakan kita (Hakam, 2014). Menurut Clemes dan Bean (2001), tanggung jawab didefinisikan sebagai kapasitas untuk merespon. Selain itu, Rich (2008) menegaskan bahwa mengajar anak untuk bertanggung jawab membutuhkan penemuan strategi untuk membantu anak merasa kompeten, mengetahui apa

yang benar, dan bertindak berdasarkan apa yang benar. Dalam arti yang lebih luas, akuntabilitas juga mencakup kemampuan membuat keputusan yang tepat dan berhasil. Kata "tanggung jawab" berasal dari kata Latin untuk "kemauan untuk menanggapi." Ini adalah nilai-nilai dinamis yang memotivasi kita untuk membantu orang lain, memenuhi tanggung jawab kita, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitas dan masyarakat kita (De Roche, 1999). Dapat dipercaya, memiliki kemampuan untuk memahami orang lain, dan tidak mengecewakan orang lain berhubungan langsung dengan memiliki tanggung jawab. Menurut Smith (2002) untuk melatih tanggung jawab, maka dapat dilakukan melalui 6 tahapan:

1. Membangun citra, dan memastikan bahwa setiap siswa memiliki citra mereka sendiri yang berfokus pada pikiran dan tindakan. Setelah menyelesaikan tugas yang diberikan, peralatan yang mereka gunakan disimpan di lokasi aslinya.
2. Berikan contoh yang baik, dan jangan membuat mereka melakukan apa pun yang Anda sendiri tidak akan melakukannya.
3. Fokus menguasai satu domain dalam satu waktu; itu akan menjadi tantangan bagi mereka yang sedang belajar mengikuti instruksi untuk penyampaian salah satu tugas mereka. Mereka tidak pernah mengatakan apa pun kecuali "Saya bisa melakukannya." Segala sesuatu yang kita butuhkan untuk membuat perubahan dalam perilaku kita secara bertahap dan metodis
4. Komitmen pada apa yang diamankan. Argumen balasan yang diberikan adalah, "Saya tidak tahu, tapi saya pikir saya sudah melakukannya." Mereka terkadang gagal melaksanakannya. Oleh karena itu, penting untuk mencatat semuanya secara tertulis dan menyediakannya untuk dibaca oleh orang-orang yang berpartisipasi dalam pengalaman belajar.
5. Akui dan puji perilaku yang tepat. "Kamu adalah karyawan yang bertanggung jawab", "Ayo lanjutkan", Dibandingkan dengan disiplin kerja, menerima pujian ini menghasilkan banyak perbaikan yang terjadi segera.
6. Perlu diulangi bahwa keadaan ini diperlukan secara signifikan. Mengulangi proses dapat membantu memodifikasi perilaku individu dalam pengalaman belajar ini belajar, kemudian melanjutkan pendidikannya dengan mengikuti kegiatan belajar tambahan.

KESIMPULAN

Dalam masyarakat modern, fenomena kurangnya rasa tanggung jawab semakin merajalela. Tanggung jawab terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan merupakan komponen penting dalam membangun hubungan yang sehat dan menciptakan perubahan positif dalam kehidupan. Namun, banyak orang tampaknya kekurangan rasa tanggung jawab. Salah satu pendekatan konseling yang berfokus kepada pembentukan sasa tanggung jawab adalah pendekatan reality therapy. Pendekatan reality therapy adalah salah satu pendekatan dalam bidang konseling yang menekankan pada pengalaman dan tanggung jawab individu terhadap kehidupan mereka. Dalam konteks tanggung jawab, pendekatan ini berfokus pada kesadaran dan pengakuan individu terhadap peran dan tanggung jawab mereka dalam menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, D., & Priyambodo, B. (2022). Penggunaan reality therapy berbasis teknik wdep untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *SENACAM: Seminar Nasional Mahasiswa, April*, 29–43.
- Bahri, S. (2002). Psikologi belajar. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Clemes, H. & Bean, R. 2001. *Melatih Anak Bertanggung Jawab*. (Terjemahan Anton Adiwijoyo). Jakarta: Mitra Utama.
- Corey, Gerald. (2010). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- De Roche, T., et.al. (1999). *Character Matters: Using Newspaper to Teach Character*. San Fransisco: Use The News
- Fitriastuti dan Masduki. (2014). *Peningkatan Sikap Kerja Keras Dan Tanggung Jawab Siswa Dalam Pembelajaran Matematika Melalui Strategi Course Review Horay*. Skripsi. FKIP, Pendidikan Matematika. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Glasser, William.(2000). *Reality Therapy in Action*. Jakarta: Rineka Cipta
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). *Work–family balance: A review and extension of the literature*. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (pp. 165–183). American Psychological Association
- Hakam, K.A .(2016). *Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar*. UPI: Bandung
- Hochschild, J. L. (1995). *Facing up to the American dream: Race, class and the soul of the nation*. Princeton, NJ: Princeton University Press, pp. 15 – 38.
- Khairul Bariyyah, 2018, *Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa*. jurnal Konselor. 7 (01)
- McNeal, R. B. Jr. (2001). *Differential effects of parental involvement on cognitive and behavioural outcomes by socioeconomic status*. *The Journal of Socio-Economics*, 30(2)
- Rich, D. (2008). *Megaskills: Building Your Child’s Happiness and Succes in School and Life*, United States: Sourcebook.Inc
- R.J Nelson. (2011). *Teori Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Smith, C.B. (2002). *Developing Character Through Literature: A Teacher’s Resource*. Washington DC: ERIC
- Stevenson, N. (2006). *Young Person’s Character Education Handbook*. United State of America: JIST Publishing Inc
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Free Press.
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality Therapy and Self-Evaluation*. In *Reality Therapy and Self-Evaluation*. <https://doi.org/10.1002/9781119376248>