

**PENDEKATAN TERAPI REALITAS UNTUK MENGURANGI
PERILAKU NARSISTIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N 16
YOGYAKARTA**

Nur Afifah Arista Putri and A. N. Author
Universitas Ahmad Dahlan,
nur1800001256@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku narsistik peserta didik SMP Negeri 16 Yogyakarta dengan menggunakan konseling realitas. Berdasarkan data pra penelitian diperoleh hasil bahwa terdapat peserta didik berprestasi yang mengalami kecenderungan perilaku narsistik. Populasi yang digunakan adalah seluruh peserta didik berprestasi kelas VIII di sekolah ini. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang peserta didik kelas VIII sebagai peserta didik berprestasi dengan kategori narsistik tinggi. Alat instrumentasi penelitian ini adalah observasi dan data angket. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku narsistik subjek pada saat fase baseline dan intervensi mengalami perbedaan. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang digunakan pada saat sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok dengan teknik terapi realita.

Kata kunci: Konseling Realita, Perilaku Narsistik

1. Pendahuluan

Berbagai macam permasalahan yang terjadi dalam kehidupan ini banyak diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam kondisi menghadapi lingkungannya pada masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. (dalam Ali & Asrori, 2018).

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun perannya terkadang tidak terlalu jelas. Hal ini disebabkan pencarian identitas adalah tugas perkembangan usia remaja, yang menurut Ericson sebagai fase konsep diri, penentuan tujuan, nilai dan keyakinan yang dipegang teguh.

Penggunaan konseling terapi realitas membuat peserta didik akan berlatih perilaku baru, belajar menyesuaikan diri dengan yang lain, belajar memberi dan menerima masalah berdasarkan masukan anggota lain. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya. Menurut Glasser dalam Nur Ahmad Heri Utoyo (2013), basis dari terapi realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain”.

Tujuan penggunaan terapi realitas yang merupakan mengajak konseli untuk memahami dunia nyata juga selaras sebab remaja dengan kecenderungan narsis memiliki fantasi yang tidak terbatas yaitu suka mengkhayal.

Pribadi sehat dalam terapi realitas merupakan pribadi yang mampu berperilaku dan berfikir secara bertanggung jawab. Sedangkan pribadi tidak sehat yaitu pribadi yang tidak mampu menunjukkan perilaku dan pikiran secara bertanggung jawab. Adapun pendekatan terapi realitas yang berfokus pada gangguan kepribadiannya. Sedangkan judul yang akan peneliti ajukan adalah Pendekatan *Terapi Realitas* Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik. Dengan terapi realitas dalam mengurangi gangguan kepribadian peserta didik di SMP N 16 Yogyakarta.

2. Kajian Literatur

a. Terapi Realitas

Reality Therapy dikembangkan oleh William Glasser, ialah suatu standar yang akan menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima dapat berwujud realitas social, realitas praktis, realitas moral. Yang sesuai dengan pandangan behavioristik yang berfokus pada seseorang yaitu tingkah laku yang nyata dan berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Tingkah laku tersebut dievaluasi berdasarkan kesesuaian dan ketidaksesuaian.

Terapi realitas merupakan penerimaan tanggung jawab pribadi yang memiliki kesamaan dengan kesehatan mental. Adapun definisi terapi realitas juga sebagai metode dan instrument untuk membantu orang dalam merubah perilaku yang kurang efektif menjadi perilaku yang efektif, dari sesuatu hal yang merugikan pada pilihan yang konstruktif.

Glesser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan melihat tanggung jawab yang dipikul seseorang untuk berperilaku sesuai dengan kenyataan yang sedang dihadapi. Menurut Glesser, mempunyai mental yang sehat merupakan cara menunjukkan rasa bertanggung jawab dalam semua perilaku. Tanggung jawab merupakan kemampuan untuk dapat memenuhi dua kebutuhan psikologis yang mendasar, yaitu kebutuhan untuk dalam dicintai dan mencintai serta kebutuhan memahami dirinya sebagai seorang yang berharga dan berguna, bukan dengan cara merampas hak orang lain untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Terapi realitas mempunyai landasan premis bahwa ada suatu kebutuhan psikologis tunggal yang ada dalam sepanjang hidup, yaitu kebutuhan akan identitas yang mencakup suatu kebutuhan. Menurut Terapi Realitas, akan sangat berguna apabila menganggap identitas dalam pengertian “identitas keberhasilan”. Dalam pembentukan identitas, masing-masing akan mengembangkan diri dengan orang lain, dengan begitu kita akan merasa relaif berhasil atau tidak berhasil.

Inti dari terapi realita yaitu menolong konseli mengevaluasi apakah yang konseli inginkan itu realistik dan apakah perilakunya bisa menolong ke arah itu. Menurut Corey, tujuan terapi realita adalah agar setiap individu mendapatkan cara yang efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi suatu bagian dari kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.

Terapi realitas yang dikembangkan oleh Glasser memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Terapi realitas merupakan terapi yang menolak akan konsep tentang penyakit mental, karena ia menganggap bahwa segala bentuk gangguan pada tingkah laku seseorang yang bersifat spesifik merupakan hasil dari perilaku yang tidak bertanggung jawab.
- 2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang, alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Terapi realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk

mengubah sikap-sikap tetapi menekankan bahwa tingkah laku yang berubah akan diikuti oleh perubahan sikap.

- 3) Terapi realitas merupakan terapi yang berfokus kepada aspek-aspek kesadaran pada seseorang, bukanlah ketidaksadarannya. Dalam hal ini, terapi realitas mengarahkan kepada konseli untuk menemukan tingkah laku dan sikap yang positif.
- 4) Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Terapi realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan atau masalah yang dialaminya.
- 5) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Terapi ini memandang bahwa transferensi sebagai suatu cara bagi terapis bersembunyi sebagai pribadi, sebab transferensi sendiri ialah konsep tradisional sebagai pemindahan emosi. Terapi realitas mengimbau agar konselor menjadi pribadi yang sejati, yakni menjadi diri sendiri dan tidak memerankan diri sebagai siapapun seperti ayah, ibu atau sahabat si konseli.
- 6) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri dan melakukannya dengan tidak mengurangi orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka. Glasser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep inti dalam terapi realitas. Jika kebanyakan hewan didorong oleh naluri, manusia mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengajarkan tanggung jawab.
- 7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidaklah efektif. Ia juga menentang penggunaan pernyataan-pernyataan yang mencela karna itu bagian dari hukuman.

b. Perilaku Narsisme

Narsisme adalah kecintaan yang berlebihan pada diri sendiri. Dalam dunia psikoanalisa, narsisme di masa dewasa mengidentifikasikan adanya fiksasi. Yaitu narsisme merupakan indikasi dari kepribadian yang tidak matang. Oleh karena itu narsisme adalah merujuk pada kurang mampunya individu beradaptasi dengan orang lain.

Dalam Oxford English Dictionary, kata narsisme (narcissism) bermakna sebagai “kecintaan atau pengaguman diri yang tidak wajar”. Istilah “tidak wajar” dalam hal ini

menekankan bahwa kata “cinta terhadap diri sendiri” pada dasarnya tidak selalu hal yang sifatnya problematis, melainkan suatu hal yang dianggap sebagai tanda kesehatan psikologis.

Seorang narsisme masih memiliki hubungan erat antara kebutuhan narsistik dengan kesadaran akan pentingnya penghargaan atas dirinya, bila kebutuhan tersebut tidak terpuaskan maka bisa jadi timbul reaksi marah akibat perasaan gagal dalam mendapatkan sesuatu yang diinginkan.

Narsisme yang sehat adalah upaya untuk membantu mempertahankan hidup. Sedang narsisme yang patologis adalah individu yang tidak mampu membedakan realita dan khayalan, sehingga mengganggu fungsi individu secara psikis serta fungsi sosialnya.

Freud juga mengemukakan bahwa narsisme adalah berbeloknya libido kepada diri sendiri, sehingga ia mencintai dirinya sendiri bukan orang lain. Narsisme adalah fase paling awal dalam perkembangan manusia, dan orang yang dalam masa dewasanya kembali pada fase narsistik berarti tidak mampu mencintai. Perilaku narsisme ditandai dengan kecenderungan memandang dirinya secara berlebihan, senang sekali menyombongkan diri, dan berharap mendapat pujian dari orang lain. Selain itu, dalam pribadi yang narsis tertanam perasaan bahwa dirinya paling unik atau merasa khusus dibandingkan orang lain.

3. Metode Penelitian

Pada penelitian yang ideal menggunakan penelitian yang terdata didalamnya sistematis langka penelitian yang ilmiah dan dimaksudkan untuk dapat memperoleh data yang valid dan signifikan dengan masalah yang diangkat.

Pada dasarnya penelitian survey ini merupakan salah satu penelitian kuantitatif yang amat luas penggunaannya. Pengumpulan data dari responden yang banyak jumlahnya dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok.

4. Hasil Penelitian

Analisis deskriptif terhadap pemberian bimbingan kelompok yang inti materinya meliputi:

- a. Jangan mencari pujian dan memuji manusia secara berlebihan.
- b. Berpikir sebelum berkata.
- c. Menerima dan memperbaiki kekurangan diri dan orang lain.

- d. Semua manusia memiliki derajat yang sama.
- e. Menerima realita dan mengurangi fantasi dan khayalan semu

5. Pembahasan

Tujuan layanan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, yaitu penembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar masalah terselesaikan dengan cepat. Melalui bantuan anggota kelompok yang lain (fungsi pemahaman, fungsi pengembangan, fungsi pencegahan dan fungsi pemecahan masalah) sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan konseli dan masalah yang dihadapi konseli (latipun, 2008:152). Dalam hal ini lingkup kelompok memberikan motivasi kepada masing-masing anggota agar dapat memahami kesulitan yang dihadapi sebagai salah satu langkah menuju sukses.

Layanan konseling kelompok dengan teknik terapi realitas memberikan kontribusi dalam penurunan gejala NPD pada siswa. Dalam pelaksanaannya, layanan konseling kelompok dengan teknik terapi realitas berisi penerapan teknik terapi realitas dan materi tentang bagaimana agar siswa sebagai anggota kelompok akan sama-sama menciptakan dinamika kelompok yang dapat menjadikan tempat untuk menurunkan gejala narsistik pada siswa. Anggota kelompok mempunyai hak yang sama untuk melatih diri dalam mengemukakan pendapatnya, membahas berbagai topik yang disediakan guru bimbingan konseling, siswa dapat saling bertukar informasi, memberi saran dan pengalaman. Layanan konseling kelompok dengan teknik terapi realitas dalam penelitian ini bertujuan untuk membahas topik-topik mengenai beberapa sifat dan perilaku yang dianggap sebagai gejala Narsistik.

6. Kesimpulan

Narsistik adalah kondisi gangguan kepribadian dimana seseorang akan menganggap dirinya sangat penting dan harus dikagumi. Pengertian akan kepribadian **narsistik** sendiri berasal dari Yunani, ketika seseorang pemuda bernama Narcissus jatuh cinta pada bayangannya sendiri ketika tidak sengaja melihat dirinya pada kolam air.

Profil narsistik remaja secara umum berada pada kategori sedang dan rendah. Penelitian ini bersifat Monovariabel yang memberikan keterbatasan untuk dapat mengungkap factor-faktor yang mempengaruhi narsisme, Adapun factor-faktor yang mempengaruhinya seperti keluarga maupun pola asuh, sosio-ekonomi, harga diri serta lingkungan pergaulan Disamping itu, tidak adanya penanganan yang diberikan untuk dapat mereduksi perilaku narsisme kepada siswa. Misalnya dengan melakukan berbagai kegiatan bimbingan maupun konseling baik itu secara individual maupun kelompok.

Daftar Referensi

- Fadilah, s. r. (2020). konseling terapi realitas untuk mengurangi Perilaku Narsistik Peserta didik berprestasi smp negeri 22 bandarlampung tahun Pelajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, uin raden intan lampung).
- Rahman, t. g., & ilyas, a. (2019). perilaku narsistik pengguna media sosial di Kalangan mahasiswa dan Implikasi dalam layanan bimbingan dan konseling. e-Journal pembelajaran inovasi, jurnal ilmiah pendidikan dasar, 7(4), 1-8.
- Pahlewi, r. m. (2017). efektifitas konseling kelompok dengan Teknik terapi Realita Untuk mengurangi gejala narcissistic personality disorder pada siswa Kelas ix smp piri ngaglik tahun ajaran 2017/2018. g-Couns: jurnal bimbingan Dan konseling, 2(1).
- Yuliyani, y. (2019). bimbingan konseling dengan terapi realitas pada remaja Awal yang kecanduan Gadget (Studi di perumahan puri citra kecamatan Walantaka) (Doctoral dissertation, universitas islam negeri serang banten).
- Hisyam, m. f. (2016). bimbingan konseling islam dengan terapi realitas untuk Meningkatkan self Control seorang anak di desa gumeng bungah gresik (Doctoral dissertation, uin sunan ampel surabaya).
- Hikmawati, F. (2016). Bimbingan Dan Konseling. Rajawali Press.
- Hidayah, Windy Lailatul. Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Seorang Tahanan Anak Di Rutan Medaeng Surabaya. Diss. Uin Sunan Ampel Surabaya, 2017.
- Siregar, SURI Mutia, And Wiwik Sulistyaningsih. "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Underachiever." Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma 5.2 (2013): 70-75.
- Khabibah, Nikmatul. Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah: Studi Kasus Seorang Santri Madrasah Diniyah Miftahul

PROSIDING

Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami"

Kamis, 12 Agustus 2021

Ulum 1 Sumberdawesari Grati Pasuruan. Diss. Uin Sunan Ampel Surabaya, 2017.

Widiyanti, Wida, M. Solehuddin, And Aas Saomah. "Profil Perilaku Narsisme Remaja Serta Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling." Indonesian Journal Of Educational Counseling 1.1 (2017): 15-26.

Rahman, Trisna Gustia, And Asmidir Ilyas. "Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Dan Implikasi Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling." E-Journal Pembelajaran Inovasi, Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 7.4 (2019): 1-8.