

Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Realitas Sebagai Upaya Mengatasi *MentalBlock* Pada Anak Pasca Bencana Alam

Ahmat Ario Akbar¹, Aisha Zuleyka², Nuri Cholidah Hanum³, Yesi Nila Sari⁴

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Akbar2015001078@webmail.uad.ac.id

²Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, aisha2015001077@webmail.uad.ac.id

³Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, nuri2015001076@webmail.uad.ac.id

⁴Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, yesi2015001120@webmail.uad.ac.id

Abstrak. Bencana alam merupakan suatu kejadian yang pasti terjadi dan tidak dapat diprediksi oleh manusia. Selain memberikan dampak pada lingkungan dan materiil juga berdampak pada psikologis seseorang. Salah satu dampak psikologis yang akan terjadi yaitu *mental block*. *Mental block* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa mudah terancam. *Mental block* rentan terjadi pada anak karena anak lebih mudah mengalami trauma dibandingkan dengan orang dewasa. Melihat kondisi tersebut maka diperlukan layanan konseling untuk mengatasi *mental block*. Salah satu bentuk layanan konseling yang dapat digunakan yaitu konseling krisis dengan pendekatan realitas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur dengan mengumpulkan berbagai informasi dari sumber terpercaya berupa jurnal, prosiding, dan E-book yang terkait dengan pokok pembahasan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat mereduksi *mental block* pada anak sehingga anak mampu melepas trauma-trauma yang menyebabkan *mental block*.

Kata Kunci : bencana alam, *mental block*, pendekatan realitas

1. Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu negara yang secara geografik sangat rentan terhadap bencana alam. Hal ini disebabkan karena Indonesia sendiri terletak di antara tiga lempeng tektonik sehingga menyebabkan sering terjadinya bencana alam seperti gempa bumi, gunung meletus, dan tsunami. Terjadinya bencana alam ini memakan banyak korban dan dampak lain dari terjadinya bencana alam seperti kerusakan fisik, kerugian material, dan gangguan mental atau trauma bagi seseorang. Seseorang yang mengalami trauma akan suatu peristiwa di masa lalu akan cenderung memiliki sifat takut terhadap sesuatu yang terjadi di masa kini. Para korban bencana alam banyak yang kurang mendapat perhatian dan penanganan akan trauma yang dialaminya. Seseorang yang mengalami trauma dan tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat akan mengalami hambatan dimana pikirannya akan terus terganggu dengan rasa takut.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Hambatan ini disebut dengan mental block, dimana seseorang mengalami hambatan psikologis yang menyelubungi pikirannya (Efendi, 2017:1).

Mental block akan mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan bertindak. Sebenarnya, pengaruh utama dari mental block adalah kepercayaan diri, perasaan dan hal-hal lain yang sudah terbentuk pada fase awal kehidupan. Pengaruh ini juga bisa berasal dari pengaruh lingkungan dan kejadian normal yang membuat seseorang lebih sulit untuk menerima perubahan atau situasi yang dihadapi saat ini (Makhbul, 2021:197). Mental block biasanya dapat terjadi karena adanya sebuah kepercayaan diri dan nilai – nilai yang saling bertentangan. Seseorang yang mengalami rasa trauma akan membawa pikiran negatif ini dalam hidupnya atau biasa disebut excess baggage atau beban yang selalu dibawa dalam hidupnya (Noviyanti, 2016:79). Mental block pada seseorang bisa terjadi jika pengalaman pada masa lalu masih ditaruh pada kehidupan saat ini. Maka mental block dari sebuah kejadian di masa lalu akan bisa dilawan jika seseorang langsung mampu mengatasinya dengan tetap melihat masa depan. Namun bagi sebagian orang yang mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan seperti bencana alam, kecelakaan, dan kehilangan seseorang akan sedikit lebih sulit untuk bangkit dan melawan mental block tersebut, oleh karena itu perlu sebuah penanganan yang lebih lanjut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan konseling krisis pendekatan realitas.

Pelaksanaan konseling krisis dengan pendekatan realitas dipakai merupakan sebuah pendekatan yang dipakai untuk menangani konseli dari korban bencana alam. Karena melalui konseling ini pendekatan krisis yang dipakai sangat beragam dan dapat disesuaikan terhadap kondisi trauma korban (Putri, 2017:95). Pendekatan realitas difokuskan untuk mengatasi perilaku saat ini dan membantu klien dalam mengatasi kenyataan – kenyataan yang dirasa merugikan dirinya maupun orang lain. Dalam pendekatan realitas dijelaskan bahwa masa lampau itu tidak bisa diubah maka yang dapat dibuahkan hanya masa sekarang (Reitanza, 2018:58).

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi literatur dengan mengumpulkan berbagai sumber informasi terpercaya seperti jurnal, prosiding, dan E-book yang relevan dengan pokok pembahasan penelitian ini. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dan disusun secara sistematis sehingga dapat disampaikan dengan jelas dan dapat dipertanggungjawabkan.

3. Hasil

Bencana alam yang terjadi di lingkungan sekitar dapat menyebabkan anak-anak mengalami cemas, rasa tidak aman, dan trauma mendalam sehingga berakibat pada kesehatan mental anak. Salah satu gangguan kesehatan mental

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

yang dialami anak yaitu *mental block*. *Mental block* dapat menghambat anak untuk mencapai keinginannya karena terhalang ilusi-ilusi anak yang sebenarnya hanya membuat anak sulit untuk melangkah menuju kesuksesan. *Mental block* yang terjadi pada anak berasal dari adanya kejadian atau pembelajaran yang didapat oleh anak seiring dengan perjalanan tumbuh kembangnya lalu menjadi kepercayaan yang bertentangan dalam diri dan pikirannya. *Mental block* pada anak dapat diatasi menggunakan konseling dengan pendekatan realitas. Penerapan konseling realitas sangat cocok untuk situasi krisis seperti pada korban bencana alam. Konseling realitas berfokus pada mengajar individu untuk berurusan dengan dunia secara lebih efektif sehingga dapat membantu individu untuk mengevaluasi apakah keinginannya tersebut realistis dan individu dapat mendesain suatu rencana perubahan yang awalnya perkataan menjadi perbuatan. Konseling realitas ini telah dipraktikkan atau diterapkan untuk mereduksi berbagai macam permasalahan gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, fobia, atau bahkan trauma yang mendalam (Noviyanti, 2016).

4. Pembahasan

Bencana alam merupakan peristiwa alam yang memberikan dampak besar bagi manusia. Bencana alam tidak hanya berdampak pada kerusakan lingkungan saja, namun juga pada bidang ekonomi dan sosial karena infrastruktur dapat mengganggu aktivitas sosial manusia (Crowards dalam Sholihat dan Nasrullah, 2017). Saat bencana alam terjadi, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu kerugian material (fisik) dan nonmaterial (psikis). Kondisi psikis merupakan suatu hal yang harus mendapat perhatian khusus saat terjadinya bencana, karena para korban bencana alam pasti akan mengalami rasa cemas, tidak aman, dan trauma apalagi pada anak-anak yang dinilai rentan terkena trauma berat akibat bencana alam. Apabila hal ini dibiarkan dan tidak segera ditangani, maka akan berakibat pada kesehatan mental korban bencana alam tersebut. Pada anak-anak, jika rasa cemas dan tidak aman dibiarkan, mengakibatkan trauma yang mendalam sehingga akan menghambat perkembangan psikis anak atau biasa disebut *mental block*. *Mental block* merupakan kondisi mental yang dapat menghambat individu untuk mencapai keinginannya atau diartikan sebagai bentuk ketidakpercayaan (Syahas, 2019). Maka apabila *mental block* tidak diatasi, akan sulit untuk menggapai tujuannya. *Mental block* menurut Munthe (2020), yaitu cara berfikir atau perasaan individu yang terhalang oleh ilusi-ilusi yang sebenarnya hanya akan membuat individu tersebut sulit untuk melangkah menuju kesuksesan. Sedangkan menurut Gunawan (dalam Mahfud, 2016) *mental block* sebenarnya adalah *limiting belief* atau kepercayaan yang menjadi penghambat dan berasal dari pembelajaran yang didapat individu seiring dengan perjalanan tumbuh kembangnya dan interaksi dengan lingkungan. *Mental block* biasanya terjadi karena adanya

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

kepercayaan dan nilai-nilai yang bertentangan dalam diri individu sehingga akan membelenggu dalam pikiran.

Mental block biasanya muncul dengan adanya beberapa gejala, yaitu (Munthe,2020) :

1. Suka mengeluh.
Individu yang terkena gangguan *mental block* biasanya ditandai dengan sering mengeluh atau menggerutu terhadap apa saja yang terjadi pada dirinya ataupun dengan orang lain tanpa adanya solusi positif.
2. Memiliki virus perusak
Virus-virus perusak dalam hal ini adalah sifat menyalahkan diri sendiri, mencari-cari alasan, mencari pembenaran, gengsi, malas, takut, hanya menunggu, tidak percaya diri, dan berburuk sangka.
3. Konflik batin
Individu yang terkena *mental block*, cenderung akan mengalami konflik batin karena individu tersebut membawa asumsi-asumsi negatif yang tertimbun dipikiran ke alam nyata yang pada akhirnya tidak dapat membedakan antara keduanya.
4. Tidak ada perubahan dalam kehidupan.
Individu yang dalam kondisi ini, biasanya takut untuk bergerak maju, sehingga kehidupannya akan terus seperti itu dan tidak ada perubahan.
5. Tidak mau ambil resiko
Individu yang terkena *mental block* biasanya akan sering merasa takut dan cemas, ia akan terus berada dalam situasi yang dianggap aman sehingga untuk tetap berada dalam situasi aman tersebut, individu tidak mau untuk mengambil resiko karena merasa itu akan mengancam dirinya.

Sedangkan penyebab dari terjadinya *mental block* adalah (Munthe,2020) :

1. *Bad self image* (citra diri yang buruk)
2. *Bad experience* (pengalaman buruk)
3. *Bad environment* (lingkungan yang buruk)
4. *Bad reference* (sumber rujukan yang buruk)
5. *Bad education* (pendidikan yang buruk)

Arif (dalam Noviyanti 2016) menyebutkan bahwa *mental block* terdapat beberapa bentuk, yaitu

1. Tidak ada harapan (*hopelessnes*)
Kondisi ini biasa terjadi pada individu yang suka mencari-cari alasan atau diibaratkan sebagai kalah sebelum berperang. Misalnya individu berpikir bahwa mengapa dirinya harus berusaha mati-matian, orang lain saja tidak bisa apalagi dirinya.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

2. Ketidakberdayaan (*helplessness*)

Kondisi ini terjadi ketika individu merasa bahwa dirinya tidak lebih baik dari orang lain. Misalnya ada teman yang sukses, pasti individu tersebut akan merasa bahwa nasibnya dengan temannya berbeda. Temannya bisa sukses namun dirinya tidak, karena merasa bahwa dirinya dilahirkan untuk tidak bisa menjadi sukses.

3. Tidak berharga (*worthlessness*)

Kondisi ini terjadi ketika individu tau bahwa sesuatu hal bisa dilakukan oleh dirinya, namun individu tersebut merasa tidak layak atau tidak pantas untuk melakukannya.

Konseling Realita memandang individu dalam arti perilaku yang dapat diamati tetapi bukan dalam arti paradigma stimulus respon seperti halnya pandangan para konselor perilaku pada umumnya, dan bukan pula dalam arti fenomenologis seperti pandangan konselor humanistik. Konseling realita melihat perilaku melalui standart obyektif yang disebut realita (realiti). Realita ini dapat bersifat praktis (realitas praktis), realita sosial (realitas sosial), dan realita moral (realitas moral). Fokus terapi realitas adalah pada apa yang disadari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya itu. Setelah konseli menjadi sadar betapa tidak efektifnya perilaku yang konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif lain dari cara berperilaku.

Untuk mengatasi mental block melalui konseling realitas terdapat delapan sesi yang harus dilaksanakan. Pada sesi pertama konseli akan diberikan pemahaman dan tujuan dari konseling ini sendiri yaitu untuk memberikan kekuatan, keyakinan, dan kepercayaan bagi konseli untuk dapat menyingkirkan ilusi – ilusi yang menghalangi dirinya untuk bergerak maju serta memberikan sebuah instrumen untuk mengukur tingkat trauma konseli. Pada sesi kedua konselor dan konseli akan membangun hubungan baik (*rapport*) guna menciptakan proses konseling yang nyaman dan efektif, pada tahap ini konselor mulai mengidentifikasi masalah konseli berdasarkan data yang diperoleh dari sesi pertama. Pada sesi ketiga konselor akan menggali harapan yang selama ini dipendam oleh konseli dan konseli diharapkan mampu mengungkapkan harapan dan keinginannya dengan jujur, oleh karena itu membangun hubungan yang baik antara konseli dan konselor sangat penting. Pada sesi keempat konselor akan menggali pola pikir konseli dan memberikan sebuah saran untuk konseli agar ia mampu mengekspresikan dirinya terhadap kegiatan – kegiatan positif yang dapat membangun kembali keyakinan diri dan kepercayaan konseli. Sesi kelima masih berkaitan dengan tahap keempat yaitu konselor membantu konseli dalam mengekspresikan dirinya. Sesi keenam yaitu tahap evaluasi, konseli diminta

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

mengevaluasi dirinya sendiri dengan menyebutkan kelebihan dan kekurangan dirinya. Sesi ketujuh yaitu pemberian penguatan oleh konselor, disini konselor memberikan sebuah motivasi bagi konseli agar mereka mampu menggerakkan dirinya menuju perubahan perilaku yang positif. Sesi terakhir yaitu mengakhiri konseling yang ditutup dengan pengisian post test melalui pengisian skala untuk mengukur keberhasilan konseling realitas ini.

Tidak seperti banyak pendekatan lain, terapi realitas menaruh perhatian khusus tentang mengajar orang untuk dapat berurusan dengan dunia secara lebih efektif. Inti dari terapi realitas adalah menolong konseli mengevaluasi apakah yang konseli inginkan itu realistis dan apakah perilakunya bisa menolungnya ke arah itu. Setelah konseli melakukan penilaian terhadap masalah yang dihadapi konseli, maka konseli dibantu oleh konselor dalam hal mendesain suatu rencana perubahan sebagai cara menterjemahkan perkataan menjadi perbuatan (Rusmana 2009: 75).

Penerapan konseling realitas sangat cocok bagi intervensi-intervensi singkat dalam situasi-situasi konseling krisis terutama dalam mengatasi gangguan mental block dalam bencana. Mental block adalah hambatan secara mental atau psikologis yang menyelubungi pikiran seseorang. Ia dapat muncul dari kekeliruan pengalaman hidup atau pergaulan, sisa traumatik masa lalu, sisa luka batin, sisa pengalaman yang tidak mengenakkan ketika kecil maupun karena “kekeliruan” atau kekurangan tepatan cara pandang atau anggapan terhadap sesuatu bahkan akibat cara belajar atau pendidikan yang tidak tepat.

Mental block muncul akibat pengalaman traumatik yang mempengaruhi hidup kita. Jika mental block ini tidak di release total, tidak mungkin remaja akan bisa berhasil dalam hidupnya karena semua emosi negatif ini menjadi beban yang selalu dibawa dalam hidupnya. Untuk itu perlu mendapatkan penanganan khusus sehingga kemungkinan pikiran negatif dapat dikurangi bahkan dapat dicegah melalui terapi realitas. Dikarenakan prosesnya dapat membantu mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional berupa kecemasan pada dirinya terhadap suatu peristiwa yang pernah dialaminya. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai mental block yang dihadapi oleh korban bencana alam.

Secara teori, terdapat beberapa cara atau upaya dalam penanganan mental block diantaranya :

1. Terapi Kognitif (Cognitive Therapy)

Premis dasar terapi kognitif adalah cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

peristiwa. Aaron Beck merupakan seorang psikiater, penemu dan pengembang terapi kognitif (CT). “Terapi kognitif menggunakan pendekatan aktif, direktif, terikat waktu dan terstruktur. Terapi ini adalah terapi pemahaman yang menekankan pada pengenalan dan perubahan jalan pikiran negatif dan keyakinan yang salah adaptasi.” Terapi Kognitif ini menggunakan seorang konselor untuk melakukan terapi secara konseling kognitif. Peranan konselor dalam CT adalah aktif didalam sesi konseling. Konselor bekerja dengan konseli untuk membuat pikiran yang terselubung menjadi lebih terbuka. “Persepsi dan pengalaman adalah proses aktif yang melibatkan data inspektif dan intropektif. Bagaimana seseorang menjelaskan suatu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan gambaran visual). Oleh karena itu, tingkah laku yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak dapat diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang. Jika keyakinan berubah, simtom dan tingkah laku akan berubah.”

2. Ego State Therapy

“Terapi Ego State merupakan terapi emosional yang sangat luar biasa. Terapi Ego State dapat digunakan untuk kasus-kasus psikologis diantaranya yaitu : depresi, penyesalan, dendam yang tidak terselesaikan, serangan panik, phobia, tidak percaya diri, kepribadian ganda, Skizofrenia, Post Traumatic Stress Disorder, addiction, kemarahan, relationship (couple conseling), pain psychosomatic, personal development (Mental Block).” Terapi Ego State tersebut dapat dilakukan secara sadar dengan bantuan imajinasi yang sangat luar biasa. Pasalnya klien akan dituntut untuk membayangkan masalah yang mengakibatkan Mental Block yang ada dalam dirinya. “Adapun tujuan dari Ego State Therapy adalah untuk mengalokasikan ego state dimana adanya kesakitan, trauma, kemarahan, atau frustrasi dan memfasilitasi ekspresi, fungsi komunikasi melepaskan emosi negatif, memberikan rasa nyaman dan memperdayakan diri serta mengatasi konflik dalam diri.”

3. Rational Emotive Therapy

“Terapi Rasional Emotif adalah terapi konseling yang berasumsi bahwa berpikir dan emosi bukan proses tetapi justru saling bertumpang tindih dan dalam prakteknya kedua hal tersebut saling berkaitan. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan diprasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi orang tersebut dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

seseorang. Atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran.”

Penanganan konseling realitas mampu membantu dalam keberhasilan penanganan mental block secara efektif. Keuntungan-keuntungan yang diperoleh dari konseling realitas tampaknya adalah jangka waktu terapinya yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah-masalah tingkah laku sadar. Konseli dihadapkan pada keharusan mengevaluasi tingkah lakunya sendiri dan membuat pertimbangan nilai (Corey 2007: 281). Secara umum, proses keseluruhan dalam konseling realitas untuk mereduksi mental block, terdiri dari empat tahapan yang dikemukakan oleh Gladding (1995) dalam Rusmana (2009), yaitu:

1. Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak konseli bertemu konselor hingga berjalan sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya : Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli (rapport) dan Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Setelah terjadi bencana, anak-anak berada pada suatu tempat yang telah disiapkan untuk dilakukan konseling. Konselor melakukan pendekatan untuk membangun rapport yang dapat dilakukan seperti dengan mengajaknya bermain. Sehingga akan membuat anak lebih rileks dan siap untuk ke tahap selanjutnya.

2. Tahap Transisi

Tahap transisi adalah periode kedua setelah tahap awal. Dalam tahap ini terdiri atas tahap storming (pancaroba) dan norming (pembentukan aturan). Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan adalah:

- a. Peningkatan hubungan dengan konseli. Jika di tahap awal konselor sudah mampu membangun rapport dengan anak-anak melalui permainan, kemudian konselor dapat meningkatkan hubungannya dengan mulai mengajak konseli untuk berkomunikasi.
- b. Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi konseli. Konselor mulai mengeksplor masalah konseli ketika konselor melakukan komunikasi kepada konseli. Dari hasil eksplorasi tersebut, konselor dapat menafsirkan bahwa anak-anak korban bencana alam tersebut mengalami berbagai permasalahan gangguan mental seperti, gangguan kecemasan, rasa tidak aman, bahkan trauma yang mendalam. Setelah

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang:
Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

konselor mampu menafsirkan masalah, konselor dapat menentukan alternatif penyelesaian masalah yang sesuai dengan potensi konseli. Dan salah satu alternatif yang efektif adalah dengan konseling realitas.

- c. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan konseli, berisi:
 - 1) Kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh konseli dan konselor tidak berkebaratan. Karena konseli masih usia anak-anak, maka dalam membuat kontrak waktu pertemuan konseling dilakukan bersama orang tua dan atas persetujuan orang tua.
 - 2) Kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antarkonselor dan konseli.
 - 3) Kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling. Dalam proses konseling realitas ini, konselor berperan aktif dalam membantu mengarahkan penyelesaian masalah konseli.

3. Tahap Kerja

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan terkait dengan pendekatan realitas yang digunakan, diantaranya :

- a. Tahap want
Pada tahap want, konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli apa yang diinginkan dan diharapkan. Dengan pertanyaan tersebut, konselor mampu mengetahui keinginan konseli dan dapat memahami kebutuhan mereka.
- b. Tahap doing and direction
Di tahap ini, konselor bertanya pada konseli mengenai apa saja yang dapat dilakukan konseli saat ini dan dampak untuk masa depannya. Di sini, konseli perlu belajar berdamai dengan masa lalu dan mengubah perilakunya yang lebih baik guna mencapai keinginannya.
- c. Tahap evaluation
Inti dari tahap konseling realitas ini adalah tahap evaluasi yang dimana konselor membantu konseli untuk melakukan evaluasi terhadap perilakunya. Apakah perilaku yang ditampilkan saat ini dapat membawanya untuk mencapai keinginannya atau tidak. Konselor juga dapat melakukan konfrontasi terkait konsekuensi perilakunya.
- d. Tahap planning

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

Pada tahap ini, ketika konseli sudah dapat menentukan apa yang diinginkan dan tau bagaimana cara agar dapat mencapai keinginannya, maka konselor mengarahkan konseli untuk membuat perencanaannya sendiri yang harus dilaksanakan.

4. Tahap Terminasi

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, yaitu :

- a. Konselor bersama konseli membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yangtelah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d. Membuat perjanjian untuk pertemuan tindak lanjut satu bulan kemudian.
- e. Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu ; (a) menurunnya kecemasan konseli; (b)perubahan perilaku konseli ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (c)pemahaman baru dari konseli tentang masalah yang dihadapinya; dan (d) adanyarencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas

Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling realitas. Jadipada praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidakakan berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapaisesuai dengan yang diharapkan.

5. Kesimpulan

Bencana alam yang sering terjadi di Indonesia menyebabkan adanya korban jiwa. Selain korban jiwa, dampak dari bencana alam yaitu kerusakan fisik, kerugian material, dan gangguan mental atau trauma bagi seseorang. Peristiwa yang telah dialami oleh individu tersebut dapat menimbulkan cemas, rasa tidak aman, dan trauma yang akan menghambat perkembangan psikis individu terutama pada anak jika tidak segera ditangani. *Mental block* atau kepercayaan anak yangbertentangan dalam diri individu akan menimbulkan perasaan dan pikirannya terhalangi oleh ilusi sehingga anak sulit melangkah menuju kesuksesan. Anak yang mengalami *mental block* akan cenderung suka mengeluh, menyalahkan diri sendiri, mengalami konflik batin, tidak ada perubahan dalam kehidupan, dan takut mengambil resiko.*Mental block* yang dialami oleh anak dapat ditangani dengan konseling realita. Konseling realita ini berfokus pada kesadaran individu melihat

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

dunia secara efektif sehingga individu akan meningkat kesadarannya dan mampu mengontrol dunia mereka. Konseling realitas ini telah dipraktikan atau diterapkan untuk mereduksi berbagai macam permasalahan gangguan mental, seperti kecemasan, depresi, fobia, atau bahkan trauma yang mendalam. Penerapan konseling realita pada *mental block* dilakukan dengan terapi kognitif, ego state therapy, dan rational emotive therapy yang mana memiliki jangka waktu yang relatif pendek sehingga memiliki keefektifan untuk mereduksi *mental block*. Dengan adanya konseling realitas ini individu mampu mengevaluasi tingkah laku dirinya dan dapat merencanakan perubahan yang awalnya perkataan menjadi perbuatan.

6. Referensi

- Amriana, A. (2015). Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur). *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 01-25.
- Amriana, A., & Munir, M. (2018, December). LAYANAN KONSELING REALITAS UNTUK MENANGANI POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA ANAK KORBAN KEKERASAN SEKSUAL. In International Conference on Islamic Guidance and Counseling (Vol. 1, No. 1, pp. 162-172).
- Efendi, D. S. (2017). PERANCANGAN AUDIO VISUAL DAMPAK BROKEN HOME TERHADAP REMAJA. *Jurnal DKV Adiwarna*, 2(11), 13.
- Fauziah, M. (2017, August). Urgensi konseling krisis dalam bimbingan dan konseling. In *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 2).
- Kiki Fitriyani, (2016) *Konseling Krisis Dalam Menangani Mental Block Pada Korban Penyalahgunaan Napza Di Panti Sosial Pamardi Putra Yogyakarta*. Skripsi Thesis, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Mahfud, M. (2016). POLA PIKIR GURU MADRASAH JATENG DAN YOGYAKARTA DAN DASAR PENGEMBANGAN DIKLAT CHARACTER BUILDING. *Penamas*, 29(2), 249-264.
- Makhbul, Zafir Khan Mohamed, and Zainab Ali Rawshdeh. (2021). “Mental Stress Post-COVID-19.” *International Journal of Public Health Science* 10(1):194–201. doi: 10.11591/ijphs.v10i1.20497.
- Munthe, M. (2020). REVITALISASI PENDIDIKAN UNTUK MELAHIRKAN GENERASI BERKARAKTER. *AL-ILMU*, 5(2), 95-109.

“Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang: Promosi Layanan Konseling Berbasis Kabar Gembira dalam Era Pluralisme”

- Noviyanti, Kartika Dewi. (2016). “Mengatasi Mental Block Pada Remaja Melalui Cognitive Therapy (Ct).” *Prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis* 77–85.
- Putri, M. E. (2018). *Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual*. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.
- Putri Pratama, Lilis (2019) *Konseling Dengan Pendekatan Realitas Dalam Mengatasi Stres (Studi Kasus Mahasiswa “Ms” Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang)*. Undergraduate Thesis Thesis, Uin Raden Fatah Palembang.
- Ramadhana, Mawaddah (2020) *Mental Block Sebagai Faktor Penghambat Komunikasi Verbal Pada Masyarakat Desa Kampung Baru Kecamatan Kotagajah Kabupaten Lampung Tengah*. Undergraduate Thesis, Iain Metro.
- Reitanza, M. A. (2018). *Penerapan Konseling Krisis Dengan Pendekatan Terapi Realitas Dalam Menangani Kecemasan Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)(STUDI KASUS DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN INTAN LAMPUNG) TAHUN AKADEMIK 2017/2018* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Sholihat, I., & Nasrullah, D. D. (2017). *Konseling Pada Anak Korban Bencana Alam: Pblay Therapy Perspektif*. *JamboreKonselor*, 3, 119–125.
- Syahas, A. N. R. (2019). *Physics Hypnoteaching: a Literatur Review*. *Risenologi :Jurnal Sains, Teknologi, Sosial, Pendidikan, Dan Bahasa*, 4(1), 15–23.