

Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Diri Pada Masa Dewasa Awal

Titik Angereni Wahyuningtyas
Universitas Moch. Sroedji, Jember Jawa Timur
titik@umsj.ac.id

Info Artikel

Korespondensi:

Titik Angereni
Wahyuningtyas
titik@umsj.ac.id

Keywords:

*Reality Counseling, Self-Happiness,
Emerging Adulthood*

Abstrak:

Perasaan emosi, dan energi menyenangkan yang sering dialami seseorang adalah perasaan yang dihasilkan dari suasana hati yang bahagia, yang juga terkait dengan tumbuhnya rasa semangat dalam hidup bagi setiap individu. Hanya sedikit orang yang dapat menggunakan keadaan mereka untuk menghasilkan energi yang baik dan bekerja menuju kebahagiaan, sebaliknya, mereka lebih suka bersikap pasif dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kebahagiaan mereka. Orang-orang merasa bahwa kebahagiaan itu nyata dan perlu diwujudkan sebagai sumber kekuatan batin ketika mereka melihatnya sebagai sarana utama untuk menavigasi hidup. Intinya, manusia adalah makhluk dengan kebutuhan dasar dalam hidup yang ingin mereka penuhi, salah satunya adalah kebutuhan akan kesenangan. Latar belakang permasalahannya di sini adalah bahwa beberapa orang tidak dapat memenuhi kebutuhan akan kebahagiaannya. Pendekatan berbasis realitas ini adalah intervensi yang membantu orang mencapai tujuan kebahagiaan mereka. Tujuan dari terapi realitas adalah untuk memungkinkan orang-orang pada tahap awal masa dewasa untuk memenuhi kebutuhan dasar mereka dan menjalani kehidupan yang bahagia.

Abstract:

The feelings, emotions, and pleasant energies that a person often experiences are the feelings that result from a happy mood, which is also associated with an increase in the joy of life for each individual. Few people can use their circumstances to generate good energy and work towards happiness, on the contrary, they prefer to be passive in an effort to improve the quality of their happiness. People feel that happiness is real and needs to be embodied as a source of inner strength when they see it as the primary means of navigating life. In essence, humans are creatures with basic needs in life that they want to meet, one of which is the need for pleasure. The background of the problem here is that some people are unable to meet their need for happiness. This reality-based approach is an intervention that helps people achieve their happiness goals. The goal of reality therapy is to enable people in the early stages of adulthood to meet their basic needs and live a happy life.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah tujuan utama dalam kehidupan seseorang, menemukan kebahagiaan dan menghindari semua masalah adalah keinginan setiap orang. Ketidakhahagiaan dihasilkan dari kecenderungan seseorang untuk menonjolkan sisi buruk. Menurut (1), Menyatakan bahwa kebahagiaan sejati adalah pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri dan kehidupan yang mengandung emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan tentang hidup dan aktivitas yang dilakukannya. Dia juga mengatakan bahwa kehidupan yang menyenangkan dan bermakna dapat dihasilkan dari penggunaan kekuatan psikologis. (2) Menjelaskan pengertian kebahagiaan, ia memandang kebahagiaan sebagai penilaian subjektif dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak, berdasarkan kriteria subjektif individu. Selanjutnya, menurut (3,4) Kebahagiaan diri adalah kualitas kehidupan manusia secara keseluruhan, yang membuat hidup lebih baik secara keseluruhan, seperti kesehatan yang baik, kreativitas yang tinggi, penghasilan tinggi dan tempat kerja yang baik.

Kemudian (5) Menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang tumpang tindih atau saling melengkapi, seperti memiliki sentimen yang menyenangkan ketika seseorang dapat memenuhi kebutuhan mendasar dalam hidupnya, menunjukkan pengaruh yang menguntungkan. Ini didukung oleh (1) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah bagian dari kesejahteraan, kepuasan, untuk melakukan kepuasan hidup Anda atau sama-sama tidak adanya tekanan psikologis. Ia juga menambahkan bahwa konsep kebahagiaan merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau kepuasan hidup, yaitu bentuk nyata kebahagiaan atau kebahagiaan dimana kebahagiaan adalah pencapaian tujuan karena pada kenyataannya kebahagiaan selalu dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang lebih tinggi dan tempat kerja yang lebih baik.

Pilihan utama penulis untuk menghubungkan kebahagiaan diri dengan konseling Realitas adalah upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia sebagai makhluk hidup dan berusaha memenuhinya. Kebutuhan dasar ini termasuk kebutuhan untuk bertahan hidup, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, kebutuhan akan kekuasaan, kebutuhan akan kebebasan dan kebutuhan akan kesenangan. Dengan memenuhi kebutuhan tersebut, manusia akan merasa bahagia dan puas, tetapi jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, manusia akan merasa gagal. Pilihan realitas digunakan dengan harapan bertanggung jawab atas pilihan yang dibuat dalam hidup seseorang. Realitas juga memiliki konsep 3R seperti Reality, Responsibility dan Right (6). Tanggung jawab mengacu pada tanggung jawab atas kemampuan individu untuk menghormati hak-hak orang lain, maka kenyataan adalah kesediaan individu untuk menerima konsekuensi dari tanggung jawab pilihan dan kehidupannya yang dihadapinya. Dan benar mengacu pada norma yang ada, apakah hal-hal yang telah menjadi kebutuhan dan pilihan sesuai dengan nilai-nilai norma yang ada.

Dalam sebuah penelitian oleh (4) Enam sesi yang tersebar selama enam minggu terdiri dari program intervensi kebahagiaan berbasis terapi realitas. Temuan menunjukkan bahwa program pilihan kebahagiaan berdasarkan terapi realitas dapat menjadi intervensi yang berguna untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa dan hubungan interpersonal. Sejalan dengan temuan ini, (7) Menjelaskan bahwa memberikan kesempatan dengan konseling realitas bagi siswa untuk bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri adalah metode yang akurat dan efisien, hal ini karena siswa menyadari konsekuensi dari perilaku mereka dan bertanggung jawab atas perilaku tersebut.

Dengan beberapa temuan sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa pengobatan konseling realistik dalam memberikan kesadaran kepada kedewasaan yang sedang berkembang dalam menumbuhkan kebahagiaan. Terapi realitas digunakan untuk memuaskan keinginan dasar, termasuk kesenangan, untuk meningkatkan kebahagiaan diri.

METODOLOGI

TINJAUAN PUSTAKA SELF-HAPPINESS

Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan sejati adalah pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri dan kehidupan yang mengandung emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan tentang hidup dan aktivitas yang

dilakukan seseorang (8). Ia juga menyatakan bahwa hidup yang menyenangkan dan bermakna dapat menghasilkan kebahagiaan yang datang dari memanfaatkan kekuatan psikologis. Huta dan Waterman (9) Memegang pandangan bahwa kebahagiaan melibatkan beberapa pandangan mengenai kemajuan dan pertumbuhan pribadi, seperti aktualisasi diri, tujuan hidup dan realisasi nilai-nilai yang ada dalam hidup. (14) mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah pandangan seseorang untuk menanggapi sesuatu. Dalam penelitian yang dilakukannya dengan tujuan untuk melihat efek penggunaan Facebook pada perasaan subjektif kebahagiaan atau perasaan kesepian. Hasilnya adalah bahwa kebahagiaan atau perasaan kesepian yang dirasakan tergantung pada intensitas penggunaan Facebook itu sendiri, serta pada keterlibatan persepsi dan perspektif individu dalam penggunaannya. Selanjutnya, menurut (15) Kebahagiaan adalah kualitas kehidupan manusia secara keseluruhan, yang membuat hidup baik secara keseluruhan, seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, penghasilan yang lebih tinggi, dan tempat kerja yang baik. Menurut (5) Kebahagiaan adalah pandangan subjektif seseorang tentang kehidupan yang ditunjukkan oleh kondisi emosional yang positif. Menurutnya, kebahagiaan sangat sulit untuk didefinisikan karena setiap individu memiliki makna masing-masing terkait kebahagiaan.

Kebahagiaan juga tidak mengenal jenis kelamin atau jenis kelamin. Baik pria maupun wanita dapat merasakan kebahagiaan dan memiliki hak untuk merasa bahagia.

Seligman mengungkapkan lima aspek utama kebahagiaan, yaitu; (1) Menjalinkan hubungan positif dengan orang lain; (2) Keterlibatan penuh; (3) Menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari; (4) Optimisme realistis; (5) Ketahanan orang yang merasa bahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Kemudian Seligman juga menyebutkan faktor-faktor kebahagiaan, yaitu (1) lingkungan (Circumstances); (2) Diri (Kontrol Sukarela. Selanjutnya, dari segi karakteristik kebahagiaan, setiap orang berhak untuk bahagia dalam hidupnya, hanya arti kebahagiaan yang berbeda untuk masing-masing individual. (11) melakukan penelitian tentang solusi untuk menemukan kebahagiaan dalam masyarakat modern, sebagai berikut karakteristiknya;

1. Hormati diri sendiri. Orang yang bahagia cenderung menghargai diri sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi.
2. Optimis. Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki efek yang lebih permanen daripada peristiwa buruk, sehingga mereka cenderung lebih optimis untuk mendapatkan peristiwa baik secara terus menerus.
3. Buka. Orang yang bahagia umumnya lebih terbuka dan mudah bersosialisasi dengan orang lain.
4. Mampu mengendalikan diri. Orang yang bahagia cenderung mampu mengendalikan dan mengendalikan diri mereka sendiri.

Untuk mengarahkan dan mengembangkan semua potensi yang ada dalam diri seseorang, diperlukan layanan konseling. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan diri adalah konseling realitas. Menyediakan layanan konseling realitas yang efektif akan memungkinkan individu untuk berkembang dan menemukan kebahagiaan mereka. Konseling eksistensial humanistik adalah teori konseling yang bertujuan untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar seseorang.

KONSELING REALITAS

Kemudian, (10) Terapi realitas didasarkan pada asumsi bahwa orang berusaha mengendalikan hidup mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka. Seperti analisis transaksional, terapi perilaku kognitif, terapi perilaku emosional rasional, dan terapi singkat yang berfokus pada solusi, terapi realitas aktif, direktif, terstruktur, psikoedukasi, dan berfokus pada rencana tindakan dan tindakan. Sikap, perasaan, wawasan, transferensi, motivasi masa lalu, atau motivasi bawah sadar tidak ditekankan. Terapi realitas berkaitan dengan membantu klien memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif. Kebutuhan dan persepsi mereka. Anggota

kelompok ditantang oleh pemimpin dan anggota lain untuk mengevaluasi perilaku mereka saat ini, merumuskan rencana perubahan, berkomitmen pada rencana mereka, dan menindaklanjuti komitmen mereka.

Konsep dasar konseling realitas, (12) lebih efektif. Orang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan memeriksa keinginan, kebutuhan, dan persepsi mereka secara jujur. Anggota kelompok ditantang oleh pemimpin dan anggota lain untuk mengevaluasi perilaku mereka saat ini, merumuskan rencana perubahan, berkomitmen pada rencana mereka, dan menindaklanjuti komitmen mereka. (6) menyatakan bahwa konflik atau masalah yang muncul dalam kehidupan seseorang seringkali disebabkan oleh ketidakseimbangan atau ketidaksesuaian antara keinginan (dunia berkualitas) dan apa yang ia dapatkan dalam hidupnya (dunia yang dirasakan). Glasser juga mengidentifikasi lima kebutuhan manusia yang penting: bertahan hidup, cinta dan memiliki, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan. Kelangsungan hidup, atau pelestarian diri, berkaitan dengan mempertahankan kehidupan dan kesehatan yang baik. Cinta dan rasa memiliki adalah kebutuhan untuk terlibat dengan orang lain dan kebutuhan untuk mencintai orang lain dan dicintai. Kekuasaan, atau kontrol batin, adalah kebutuhan akan pencapaian dan pencapaian, atau kebutuhan untuk merasa bertanggung jawab atas hidup seseorang. Kebebasan, atau kemandirian, adalah kebutuhan untuk membuat pilihan.

Kesenangan, atau kenikmatan, melibatkan kebutuhan untuk menikmati hidup, tertawa, dan mengalami humor. Teori pilihan didasarkan pada premis bahwa semua perilaku kita pada dasarnya adalah upaya untuk mengendalikan dunia di sekitar kita untuk tujuan memuaskan lima kebutuhan mendasar ini, yang dibangun ke dalam struktur genetik seseorang. Tukang kaca, 1998 (13) Kita masing-masing memenuhi lima kebutuhan dasar dengan cara kita sendiri. Misalnya, kita semua membutuhkan kasih, tetapi beberapa orang membutuhkan lebih banyak kasih daripada yang lain. Kami mengembangkan album foto yang mendalam (atau "kualitas dunia") dari keinginan tertentu serta cara yang tepat untuk memuaskan keinginan ini. Teori ini percaya bahwa setiap orang berperilaku karena mereka memiliki tujuan hidup. Setiap orang akan menciptakan lingkungan dan dunia mereka sendiri dengan sarana yang mereka miliki. Hasil yang akan didapatkan tentunya akan menjadi hasil dari apa yang telah mereka rancang. Namun, semua tindakan dan keputusan tentu memiliki konsekuensi, dan setiap orang harus bertanggung jawab dan mau menerima konsekuensi atas apa yang mereka pilih dan lakukan.

Selanjutnya, (17) menyatakan bahwa teori ini juga menjelaskan bahwa kita tidak dapat memenuhi dan memenuhi kebutuhan kita secara langsung. Apa yang kita lakukan, dimulai segera setelah lahir dan berlanjut sepanjang hidup kita, adalah melacak apa pun yang kita lakukan yang terasa sangat baik dan menyimpan pengetahuan yang diperoleh di tempat khusus di otak kita yang disebut dunia kualitas. Juga mencakup sistem kepercayaan yang memberi kita kesenangan, seperti keyakinan agama, politik, atau pribadi kita. Teori pilihan memberikan penjelasan tentang motivasi manusia; Terapi realitas adalah sistem penyampaian. Jika teori pilihan adalah jalan raya, terapi realitas adalah kendaraan yang memberikan produk (6).

Reality Theory yang berfokus pada perilaku saat ini dan menolak masa lalu, merupakan teori pilihan dan terapi realitas, dengan penekanan pada hubungan interpersonal, sangat cocok untuk jenis konseling individu sebagai upaya memberikan layanan untuk memenuhi kebutuhan dasar bagi individu yang kurang pemenuhan dalam memenuhi kesenangan dan kebutuhan individu. yang cenderung merasa mereka memiliki hak yang lebih sedikit untuk bahagia. Cara yang dapat membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Tahapan yang harus dilakukan dalam proses konseling terapi realitas seperti yang disarankan oleh Thompson, et, (2004); seperti yang dikutip oleh (14) Yaitu:

- Tahap 1. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konselor
- Tahap 2. Fokus pada perilaku saat ini

- Tahap 3. Mengekspresikan perilaku total klien
- Tahap 4. Klien menilai dirinya sendiri
- Tahap 5. Rencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- Tahap 6. Buat komitmen
- Tahap 7. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli
- Tahap 8. Tindak lanjut.

Seperti hal-hal lain, konseling realitas melihat hubungan yang hangat, penerimaan dan menumbuhkan rasa saling percaya sebagai hal penting untuk konseling yang efektif untuk berlangsung.

HASIL DAN DISKUSI

PENERAPAN KONSELING REALITAS

Dalam proses realitas, praktisi melakukan tahapan konseling realitas yang ada. Praktisi melakukan tahapan terapi realitas untuk klien yang cemas yang memiliki kecemasan tentang kehidupan masa depan mereka.

Tahap 1. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konselor

Pada awal pertemuan pertama, klien menyampaikan niatnya dalam konseling bahwa dia merasa tertekan tentang masa depan yang tidak jelas dan menginginkan kedamaian, klien sempat merasa bahwa dia telah gagal dalam membangun hubungan, kemudian klien takut untuk merasa bahagia, percaya bahwa kebahagiaan hanya terjadi pada pertemuan pertama dengan seseorang.

Tahap 2. Fokus pada perilaku saat ini

Ketika klien mulai merasa nyaman dan akhirnya terbuka untuk tujuan menemukan kekuatan dalam mencari kebahagiaan, klien berfokus pada kegiatan yang membuatnya bahagia dan berfokus pada tujuan saat ini untuk kepercayaan diri di masa depan.

Tahap 3. Mengekspresikan perilaku total klien

Praktisi bertanya kepada klien apa yang dia rasakan saat ini, klien menjawab pertanyaan bahwa perasaan cemas yang dia alami seperti kegagalan hubungan lebih lanjut dengan seseorang yang dia yakini akan menjadi pasangan hidupnya, saat ini klien merasa bahwa dia tidak mempercayai siapa pun, termasuk pria mana pun yang dekat dengannya. . Karena pada akhirnya akan menyebabkan cedera.

Tahap 4. Klien menilai dirinya sendiri

Ada banyak kesulitan atau kecemasan yang dialami klien dengan keberadaan mereka saat ini. Klien berpikir bahwa kebahagiaan hanya datang di awal suatu hubungan, ketika mereka menjalaninya sampai akhir, kesedihan dan kekecewaan akan datang dan pergi. Ketika praktisi bertanya apakah tindakan yang dia ambil dengan menutup diri itu benar atau salah? Praktisi menanyakan hal ini agar klien dapat mengevaluasi dan menilai sendiri apakah tindakan menutup diri itu salah atau tidak.

Tahap 5. Rencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Dari proses sebelumnya adalah menilai diri sendiri dan mengevaluasi diri sendiri. Pada tahap ini klien diarahkan untuk merencanakan tindakan dan tanggung jawab, klien diminta untuk membuat rencana dan tindakan apa yang harus diambil untuk masa depannya sendiri mengenai menjalin hubungan dengan orang lain. Untuk memperbaiki masalah, klien mengatakan dia harus mulai membuka diri dan mengevaluasi kesalahan dalam dirinya yang membuat orang meninggalkan hidupnya satu per satu. Klien memperbaiki diri dengan kenyataan bahwa seseorang harus hidup berdampingan.

Tahap 6. Buat komitmen

Setelah praktisi memberikan klien kemampuan untuk mengevaluasi dan menilai diri mereka sendiri kemudian merencanakan tindakan klien. Tahap selanjutnya adalah klien diminta untuk membuat komitmen pada dirinya sendiri. Sehingga klien selalu mengingat perencanaan yang awalnya mereka inginkan. Klien ingin mulai bersosialisasi dan membangun komunikasi yang baik dengan orang lain dimulai dengan evaluasi, bertanggung jawab atas diri mereka sendiri dan meningkatkan diri mereka sendiri,

Tahap 7. Tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli

Pada tahap ini klien tidak menerima permintaan maaf. Jika komitmen yang dibuat dilanggar oleh dirinya sendiri.

Tahap 8. Tindak lanjut.

Berlatih apakah akan menindaklanjuti klien atau tidak. Dalam hal ini, klien merasa telah menemukan wawasan baru dan melakukan evaluasi diri untuk ditindaklanjuti.

KESIMPULAN

Dalam menangani peningkatan kebahagiaan diri pada klien, perlu adanya pendekatan konseling realitas dan peran konselor. Diharapkan pengembangan konseling realitas akan efektif dalam menangani masalah klien, karena pada dasarnya individu, terutama orang dewasa awal, masih sangat rentan untuk menganggap kebahagiaan yang ada sebagai tidak ada karena gagal menjalin hubungan dengan orang lain, dan menganggap diri mereka tidak layak mendapatkan kebahagiaan.

Dalam praktiknya, praktisi perlu mengintegrasikan konseling realitas dalam konseling untuk meningkatkan persentase efektivitas dan keberhasilan dalam proses konseling. Karena peran praktisi yang memiliki kepekaan dan pemahaman terhadap proses konseling akan lebih mudah dipahami dan mengintervensi klien.

Selanjutnya, bagi para ilmuwan dan akademisi dalam bimbingan dan konseling, tampaknya perlu untuk mulai memperhatikan masalah kerentanan seseorang terhadap perasaan bahwa mereka tidak memiliki hak untuk bahagia atau kurang bahagia diri karena kegagalan dalam suatu hubungan. Sehingga ke depannya diharapkan akan banyak penelitian yang mengkaji hal ini dan memberikan kontribusi positif dalam perbaikan metode konseling, khususnya di Indonesia.

ACKNOWLEDGEMENT [OPSIONAL]

Startup Kalm Counseling yang merupakan wadah pelayanan kesehatan mental, pendiri KALM Karina Negara, Koordinator Wenny Audina dan seluruh Kalmselektor yang mengembangkan metode konseling sebagai sarana membantu klien dan masyarakat luas dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

1. Furnham A, Christoforou I. Personality Traits, Emotional Intelligence, and Multiple Happiness [Internet]. 2014. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/228667452%0APersonality>

2. Maya T, Shalom HS, Shige O, Min YK. The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right? Vol. 146, *Journal of Experimental Psychology: General*. 2017. p. 1448–59.
3. Glasser W. *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom* [Internet]. Vol. 9, Harper Perennial. 1998. p. 72–5. Available from: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.liv.ac.uk/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=696683&site=eds-live&scope=site>
4. Puluhulawa M, Djibran MR, Pautina MR. Reality Group Counseling to Improving Self-Esteem of Students. Vol. 7, *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*. 2017. p. 153.
5. Lopez SJ, Pedrotti JT, Snyder C. *Positive Psychology : The Scientific and Practical Ezplorations of Human Strenghts*. 2016. p. 1–23.
6. Richter LE, Carlos A, Beber DM. *Authentic_Happiness_terjemah_Indonesia_M*. Vol. 6, *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. 2016. p. 128.
7. Kim EYKS. The Effect of Stress on the Happiness Index of Nursing College Students : Focusing on Mediating Effects of Optimism [Internet]. Vol. 15, *Journal of Digital Convergence*. 2017. p. 381–91. Available from: <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.381>
8. Rich GJ. *Authentic Happiness: Searching for the Good Life*. Vol. 51, *PsycCRITIQUES*. 2006.
9. Agbo AA, Ngwu CN. Aversion to happiness and the experience of happiness: The moderating roles of personality. *Pers Individ Dif* [Internet]. 2017;111:227–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>
10. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling*. Brooks/Cole. 2012. 134–134 p.
11. O’Brien C. *Sustainable Happiness and Well-Being: Future Directions for Positive Psychology*. Vol. 03, *Psychology*. 2012. p. 1196–201.
12. Patricia A. Robey. *Reality Therapy and Choice Theory: An Interview With Robert Wubbolding* [Internet]. 2015. Available from: [ttp://tfj.sagepub.com](http://tfj.sagepub.com)
13. Uredi P, Gokalp S. Undesirable Student Behaviours and the Proposed Solutions Within the Context of Discipline Model Based on Reality Therapy in Classroom Management: A Case Study in Turkey. Vol. 10, *European Journal of Educational Sciences*. 2023.
14. Phu, Becky & Gow, Alan. (2018). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*. 92. 10.1016/j.chb.2018.11.020.

15. Rusdiana I. Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Ibriez J Kependidikan Dasar Islam Berbas Sains*. 2017;2(1):35–44.
16. Corey G. *Theory and Practice of Group Counseling* [Internet]. 8th ed. Vol. 11, Brooks/Cole. 2015. 1–14 p. Available from:
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
17. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Vol. 131, 9999 - Psychological Bulletin*. 2005. p. 803–55.