

PENERAPAN KONSELING REALITA TERHADAP PENERIMAAN DIRI REMAJA AKHIR

Fara Fernanda Purbarini

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : fara.18038@mhs.unesa.ac.id

Titin Indah Pratiwi

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail : titinindahpratiwi@unesa.ac.id

Abstrak

Penerimaan diri kerap kali menjadi masalah bagi remaja akhir yang ditunjukkan dengan kurang mampu bersosialisasi dengan teman sebaya, terlihat menyendiri atau menjauh dari lingkungan, merasa dijauhi oleh teman-temannya. Hal tersebut dilatar belakangi adanya permasalahan perceraian orang tua yang menyebabkan remaja kurang mampu memiliki semangat bersekolah, malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, sering membolos. Sehingga tujuan dari penelitian ini untuk mendeskripsikan penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, dengan menggunakan metode dokumentasi dalam pengumpulan data berupa artikel ilmiah yang dimuat dalam penerbit nasional dan internasional di internet. Sedangkan untuk analisis data menggunakan teknik analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan keberhasilan penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir, prosedur atau teknik pelaksanaan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir, ruang lingkup dan sasaran penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir, serta saran atau rekomendasi penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita berpengaruh terhadap penerimaan diri remaja akhir. Dalam mengatasi penerimaan diri remaja akhir yang rendah, konseling realita direkomendasikan untuk mengatasi permasalahan penerimaan diri remaja akhir dengan mengembangkan dan memodifikasi secara lebih kreatif tanpa melenceng dari pedoman teori yang ada.

Kata Kunci : Studi Kepustakaan, Penerapan Konseling Realita, Penerimaan Diri

Abstract

Self-acceptance is often a problem for late teens, which is indicated by being less able to socialize with peers, looking aloof or away from the environment, feeling shunned by their friends. This is motivated by the existence of parental divorce problems that cause teenagers who are less able to have enthusiasm, are lazy to do the tasks given, often play truant. So the purpose of this study is to describe reality counseling on late adolescent self-acceptance. The method used in this research is a literature study, using the documentation method in collecting data in the form of scientific articles published in national and international publishers on the internet. Meanwhile, for data analysis using content analysis techniques. The results showed the application of reality counseling to late adolescent self-acceptance, procedures for implementing reality counseling to late adolescent self-acceptance, the scope and application of reality counseling to late adolescent self-acceptance, as well as suggestions or recommendations for the application of counseling to adolescent self-acceptance. end. Based on the research, it can be said that the application of reality counseling has an effect on late adolescent self-acceptance. In overcoming the low self-acceptance of late adolescence, reality counseling is recommended to overcome the problem of late adolescent acceptance by developing and adapting more creatively without existing theoretical guidelines.

Keyword : Literature Study, Application of Reality Counseling, Self-Acceptance

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Menurut (Santrock, 2007) menyampaikan bahwa pada masa remaja terdapat perubahan pada biologis, kognitif serta sosioemosional. Terbagi atas dua periode yaitu periode masa remaja awal dan periode masa remaja akhir. Menurut (Hurlock, 2002) menjelaskan masa remaja akhir merupakan masa dimana remaja masuk dalam proses penyempurnaan pertumbuhan fisik, serta penyempurnaan kematangan dengan adanya perkembangan pada aspek-aspek psikis yang terjadi pada rentang usia 16 hingga 18 tahun. Sehingga dalam hal ini sesuai dengan fokus perhatian peserta didik yang mulai menginjak jenjang sekolah menengah merupakan individu yang sedang memasuki tahap akhir.

Dalam persepektif psikologi perkembangan, menjelaskan bahwa peserta didik sekolah menengah atas (SMA) merupakan fase dimana manusia memasuki masa usia remaja akhir. Menurut Hurlock dalam (Legistini et al., 2020) menjelaskan bahwa pada masa remaja kebutuhan untuk berinteraksi sosial pada masa ini akan lebih menonjol, sehingga individu berusaha untuk memperluas pergaulan, mendapatkan kasih sayang dari teman sebaya serta menarik perhatian orang lain. Dengan berinteraksi secara sosial, remaja akan memperoleh hal-hal tersebut, pada dasarnya remaja secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka dan kritis. Dimaksud peka yaitu remaja peka terhadap perubahan, sehingga remaja mudah untuk terpengaruh oleh perkembangan disekitarnya. Remaja yang kurang mampu untuk menerima dirinya akan menghambat dalam proses berinteraksi dengan lingkungannya dan akan merugikan dirinya sendiri, dengan begitu usaha untuk pengembangan potensi yang ada pada diri remaja akan terpengaruh.

Hasil wawancara dan observasi dengan guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 12 Surabaya menunjukkan bahwa permasalahan yang sering terjadi pada siswa sekolah menengah yaitu siswa kurang mampu bersosialisasi dengan teman sebaya, siswa juga sering terlihat menyendiri atau menjauh dari lingkungan, merasa diajahi oleh teman-temannya. Hal ini dilatarbelakangi adanya permasalahan perceraian keluarga yang menyebabkan orang tua kurang memberikan kasih sayang sehingga mengakibatkan mental remaja menjadi frustrasi, arogan, dan susah diatur (Ryandini & Destiwati, 2021). Hal ini akan menjadikan remaja tersebut shock dengan keadaan yang menimpanya dan menyebabkan remaja tidak percaya yang diiringi sikap marah dengan apa yang terjadi pada keluarga. Jelas ini mengakibatkan remaja akan mengalami tekanan yang berlebihan atau depresi, karena remaja belum mampu untuk menerima kenyataan yang terjadi pada keluarganya. hal ini menyebabkan remaja merasa bersalah karena menurutnya permasalahan ini terjadi karenanya. Dari permasalahan perceraian orang tua menyebabkan remaja kurang memiliki semangat

bersekolah, malas untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, dan sering membolos.

Hurlock dalam (Gamayanti, 2016) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah karakteristik yang dimiliki oleh individu yang benar-benar diperhatikan serta mau hidup dengan karakteristik tersebut. Dengan mampu menghargai kelebihan dan kekurangan yang dimiliki merupakan ciri individu yang memiliki penerimaan diri. Menurut Ryff dalam (Lestiani, 2016) Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap seseorang untuk dapat menerima dirinya baik dimasa kini maupun masa lalu dalam berbagai aspek kehidupan. Menurut Chaplin dalam (Devina & Penny, 2016) penerimaan diri merupakan sikap yang menunjukkan adanya pengakuan terhadap keterbatasan yang dimiliki serta rasa puas pada kualitas dan potensi pada dirinya. Hal ini biasa ditunjukkan dengan pengakuan terhadap segala kelebihan dan kelemahan yang dimiliki oleh individu tanpa menyalahkan orang lain, dapat menerima pujian yang diberikan oleh orang lain secara objektif, menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, memiliki kepercayaan atas kemampuan dalam menghadapi kehidupan, bertanggung jawab dengan apa yang telah dilakukannya, memiliki standar pola kehidupannya sendiri. Dengan begitu individu memiliki keinginan untuk dapat terus mengembangkan diri.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan penerimaan diri adalah suatu kondisi atau sikap yang dimiliki seseorang menunjukkan kepercayaan diri terhadap dirinya sendiri, menunjukkan rasa puasa terhadap kualitas serta potensi dirinya, mempertimbangkan segala karakteristik pribadi yang ada pada dirinya dan mau hidup dengan karakteristik tersebut, dengan sikap yang positif individu dapat menerima aspek yang ada pada dirinya baik masa kini maupun masa lalu.

Hurlock dalam (Sari, 2010) menjelaskan faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu: (1) Pemahaman tentang dirinya sendiri, memahami dan mengenal kemampuan dan ketidakmampuan yang ada pada dirinya, individu yang mampu memahami dirinya akan lebih mudah menerima segala yang ada pada dirinya (2) Pengharapan yang realistis, individu mampu untuk menentukan dan menyusun kemauan sesuai dengan pemahaman dalam rangka mencapai tujuan dengan harapan yang nyata atau realistis (3) Tidak adanya hambatan dalam lingkungan, terkadang lingkungan sekitar tidak memberi kesempatan maka individu akan sulit untuk mencapai harapan realistis (4) Sikap masyarakat yang menyenangkan, individu mampu untuk mengikuti kebiasaan yang dilakukan lingkungan masyarakat sekitar (5) Tidak ada gangguan emosional yang berat, mampu dan merasa senang karena bisa menyeimbangkan tekanan emosi yang kecil.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi juga dapat memberikan hambatan-hambatan pada kehidupan remaja, antara lain: remaja kurang mampu untuk dapat menerima segala kondisi dirinya, malu yang berlebihan dan membuatnya menarik diri dari lingkungan, menyendiri

atau mengasingkan diri, serta kurangnya rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Hambatan dalam penerimaan diri remaja tentu tidak boleh dibiarkan berkepanjangan, hal ini perlu adanya tindak lanjut guna menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada remaja dan meningkatkan penerimaan diri remaja sehingga mampu untuk meningkatkan potensi pada dirinya dan menjalankan kehidupan dengan karakteristik tersebut.

Dari permasalahan yang diangkat oleh peneliti mengenai penerimaan diri remaja akhir yang rendah, guru bimbingan dan konseling di sekolah/ konselor dapat memberikan sebuah layanan konseling dengan menggunakan pendekatan realita. ASCA (American School Counselor Association dalam (Astutik, 2018) konseling merupakan hubungan tatap muka yang sifatnya rahasia, dengan sikap menerima dan memberikan kesempatan oleh konselor kepada konseli, konselor menggunakan pengetahuan serta keterampilan yang dimiliki dalam membantu konseli mengatasi permasalahan. Sedangkan, pendekatan realita menurut (Corey, 2013) merupakan pendekatan yang fokus pada tingkah laku saat ini. Pendekatan realita berfungsi sebagai guru dan model yang berhadapan langsung membantu konseli dalam menghadapi dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Menurut (Komalasari, 2011) pendekatan realita merupakan pendekatan yang mendorong konseli untuk menghadapi realita atau kenyataan tanpa tertuju pada kejadian di masa lalu. Selain itu juga adanya perencanaan dan melakukan tindakan-tindakan yang dapat membawa perubahan pada tingkah laku yang lebih bertanggung jawab.

Dari beberapa pendapat diatas, konseling realita merupakan proses konseling yang berfokus pada tingkah laku saat ini, membantu konseli untuk dapat menerima kenyataan, mengubah tingkah laku yang lebih bertanggung jawab serta mampu memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Adapun tujuan dari konseling realita menurut (Darminto, 2007) untuk dapat membantu konseli membuat dan mengontrol pilihan yang lebih baik, antara lain: konseli mampu membantu memenuhi kebutuhan dasar, bertanggung jawab, realistik, mampu memiliki keterampilan dalam membentuk suatu tindakan yang dapat meningkatkan perilaku positif, mampu mengembangkan identitas keberhasilan.

Namun, kenyataannya masih banyak ditemui remaja yang memiliki penerimaan diri yang rendah, dapat dibuktikan dengan penelitian yang ada sebelumnya: penelitian dari Ratna BR Karo Sekali tahun 2020 dengan judul “Upaya meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung” menunjukkan dari 34 siswa, 12 anak dengan persentase sebesar 32,29% tidak suka bergaul dengan seseorang yang berkedudukan lebih tinggi darinya, 15 anak dengan presentase 44,12% merasa iri dengan prestasi orang lain, 27 anak dengan presentase 79,41% sering menyesali dirinya sendiri, 21 anak dengan presentasi 61,76% ingin terlihat lebih menarik, 23 anak dengan presentase 67,65% individu merasa dirinya tidak sebaik orang lain, 22 anak dengan

presentase 64,70% individu mudah tersinggung, 21 anak dengan presentase 61,76% sering bertentangan pendapat dengan orang lain (Sekali, 2020).

Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Marizka Adi tahun 2017 dengan judul “Efektivitas Konseling Realita untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel” berdasarkan skla penerimaan diri yang telah dibagikan kepala siswa kelas XI SMP Negeri 1 Tempel menunjukkan terdapat 58,69% berada di kategori sedang ke bawah sedangkan 41,30% lainnya berada dalam kategori tinggi. Menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki penerimaan diri rendah atau belum sesuai dengan harapan (Winarni, 2017).

Menunjukkan bahwa penggunaan teknik realita dalam konseling dapat digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri yang rendah pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Syaiful Rohman Khakim tahun 2017 dengan judul “Efektivitas Konseling Realita Prosedur WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Loceret” menunjukkan populasi sebanyak 160 siswa dengan rata-rata skor pretest sebanyak 6 sampel yaitu 94 dan rata-rata skor posttest yaitu 143 (Khakim, 2017).

Dari hasil pemaparan yang telah disampaikan sebelumnya. Untuk meningkatkan penerimaan diri remaja, rumusan masalah difokuskan pada:

1. Mengetahui keberhasilan pada penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir.
2. Prosedur atau teknik yang digunakan dalam penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir.
3. Ruang lingkup dan sasaran dalam penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir.
4. Saran atau rekomendasi penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir.

METODE

Jenis dan Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti memilih studi kepustakaan (library research) sebagai model atau jenis penelitian. Penelitian kepustakaan (library research) merupakan suatu teknik dalam proses pengumpulan data menggunakan studi telaah terhadap literatur, catatan, buku serta laporan-laporan yang berkesinambungan terhadap permasalahan yang hendak dipecahkan (Nazir, 2003).

Metode studi kepustakaan dalam penelitian ini digunakan untuk menyusun serta mendeskripsikan penerapan penggunaan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir. Adapun prosedur penelitian studi kepustakaan, antara lain :

1. Pemilihan Topik
2. Eksplorasi Informasi
3. Menentukan Fokus Penelitian
4. Mengumpulkan Sumber dan Data
5. Mempersiapkan Penyajian Data
6. Penyusunan Laporan

Sumber data

Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan yaitu artikel-artikel ilmiah yang disesuaikan dengan topik bahasan konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri remaja akhir, yang diperoleh dari <http://scholar.google.co.id>, <http://journal.unesa.ac.id>.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian kepustakaan ini, teknik pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi. Menurut (Arikunto, 2010) metode dokumentasi adalah proses mendapatkan data mengenai suatu hal atau variabel penelitian yang berupa buku, catatan, artikel jurnal, surat kabar, transkrip dan sebagainya.

Pada penelitian kepustakaan ini, bahan kajian yang digunakan sebagai sumber penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1.
Daftar Bahan Penelitian

Kode	Sumber Data	Tahun	Penulis
A1	Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung	2020	Ratna BR Karo Sekali
A2	Efektifitas Konseling Realita Prosedur WDEP untuk Meningkatkan Penerimaan Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Loceret	2017	Syaiful Rohman Khakim
A3	Efektifitas Layanan konseling Realita dalam Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Santri Putri Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang	2021	Eka Fitriyani
A4	Konseling Realita untuk Meningkatkan	2021	Anita Dewi Astusti, Indriani puji Hastati

	Penerimaan Diri Peserta Didik		
A5	Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama	2018	Maslikan
A6	Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel	2017	Marizka Adi Winarni
A7	Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Kelas VIII Melalui Konseling Realita di SMP Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang	2013	Akbar Heriyadi
A8	Reality Therapy untuk Meningkatkan Self Acceptance pada Mahasiswa dengan Problem Kecemasan	2020	Annisa Baitina
A9	Konseling Realita Berbasis Al-Hikmah guna Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Tuna Daksa SMP Negeri 2 Sewon Bantul	2016	Yusrain
A10	Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Self Esteem Siswa di	2021	Wayan Tamba

	SMA Negeri 6 Mataram		
B1	The Effectivess of Group Reality Therapy on Mental Health and Self-Esteem of Student	2016	Parisa Farnoodian
B2	Effectiveness of Reality Therapy Group Counseling to Increase The Self-Esteem of Students	2018	Rosidi, Anwar Sutoyo & Edy Purwanto
B3	Group Reality Therapy to Increase Self-Esteem in Adolescents	2018	Iswinarti & Yanuarty Paresma Wahyuningsih
B4	Reality Group Counseling to Improve Adolescent Self-Concept from Broken Home	2017	Desy Humaira Anita Novianty

Artikel ilmiah yang dikaji oleh peneliti sebanyak empat belas artikel yang membahas secara umum atau keseluruhan mengenai penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*Content analysis*). Menurut (Krippendorff, 1993) Analisis isi adalah teknik dalam analisis data yang dapat digunakan untuk memperoleh inferensi yang benar dan dapat diteliti ulang dengan tetap memperhatikan konteksnya. Adapun proses dalam melakukan analisis isi yang dapat dilakukan dengan memilih dan memilah berbagai definisi, menggabungkan, membandingkan, sehingga ditemukan kesesuaian (Sabarguna, 2005). Serta untuk menjaga kekekalan dalam proses pengkajian dan mencegah adanya kesalahan, sehingga peneliti melakukan pengecekan ulang setiap pustaka dan memperhatikan masukan yang diberikan oleh pembimbing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui keberhasilan penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir dibahas sebagai berikut:

1. A1 : Menunjukkan bahwa penerimaan diri pada peserta didik dapat ditingkatkan dengan menggunakan penerapan konseling realita.
2. A2 : Menunjukkan bahwa prosedur WDEP dalam penerapan konseling realita efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

3. A3 : Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling realita dengan menggunakan teknik WDEP efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik serta mampu membuat dan berkomitmen terhadap keputusan sesuai dengan keinginan.

4. A4 : Menunjukkan bahwa penggunaan konseling realita efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik serta mendorong peserta didik untuk lebih bertanggung jawab.

5. A5 : Dalam penelitian ini menunjukkan penggunaan konseling realita efektif untuk meningkatkan pemahaman diri peserta didik.

6. A6 : Menunjukkan bahwa konseling realita mampu mengatasi serta meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

7. A7 : Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa penerimaan diri dapat ditingkatkan dengan konseling realita.

8. A8 : Menunjukkan bahwa penerapan konseling realita yang dilakukan dapat berdampak positif bagi mahasiswa untuk meningkatkan penerimaan diri dalam mengatasi kecemasan.

9. A9 : Penggunaan konseling realita mampu meningkatkan penerimaan diri peserta didik.

10. A10 : Menunjukkan bahwa konseling kelompok realita dapat digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik yang rendah.

11. B1 : Menunjukkan bahwa penggunaan terapi realita kelompok memberikan pengaruh positif terhadap *self-esteem* peserta didik.

12. B2 : Menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik.

13. B3 : Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa penerapan konseling realita kelompok mampu meningkatkan *self-esteem* pada peserta didik yang kurang mendapatkan kasih sayang, penghargaan serta perhatian dari keluarga.

14. B4 : penggunaan terapi realita mampu membantu peserta didik meningkatkan *self-esteem* yang menjadi kerangka acuan dalam bertindak serta berinteraksi di lingkungan sekitarnya.

Dari hasil pemaparan mengenai keberhasilan penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir, dapat diketahui jika terdapat 8 studi penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri peserta didik usia remaja akhir yang rendah. Selain itu juga dapat mendorong remaja akhir untuk lebih bertanggung jawab, mampu membuat dan berkomitmen terhadap keputusan yang diambil sesuai dengan keinginannya. Terdapat 1 studi penelitian yang telah dilakukan oleh (Maslikan, 2018) dengan judul "keefektifan konseling kelompok realita untuk

meningkatkan pemahaman identitas diri siswa sekolah menengah pertama” menunjukkan jika penerapan konseling realita dapat meningkatkan pemahaman diri peserta didik, 5 studi penelitian menunjukkan hasil jika penerapan konseling realita dapat meningkatkan self-esteem pada peserta didik usia remaja akhir. Dari keseluruhan penelitian konseling realita yang dijadikan sebagai bahan kajian dapat disimpulkan jika penerapan konseling realita efektif digunakan untuk penerimaan diri remaja akhir. Konseling realita berfokus pada masa sekarang yang berfungsi untuk membantu peserta didik usia remaja akhir yang mengalami permasalahan penerimaan diri yang rendah mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dan mampu memenuhi segala kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Selanjutnya, prosedur atau teknik implementasi yang digunakan dalam konseling realita. Dalam penelitian ini menggunakan bahan kajian yang terdiri atas 14 artikel menggunakan prosedur WDEP. Dari keseluruhan artikel dapat dikatakan jika rata-rata bahan yang dijadikan kajian penelitian menggunakan prosedur atau teknik WDEP. Menurut (Corey G. , 2013) konseling realita menitik beratkan pada tingkah laku saat ini yang merupakan bentuk perubahan dari perilaku individu. Dengan tujuan agar konseli mampu menghadapi suatu kenyataan, memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain dan mampu bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.

Menurut (Palmer, 2010) menjelaskan bahwa teknik WDEP merupakan teknik yang dalam penerapannya memberikan serangkaian pertanyaan yang diajukan kepada konseli secara luwes, baik dan sesuai. Dari setiap huruf dalam WDEP melambangkan sekumpulan gagasan atau memiliki makna tersendiri:

W : *Wants* (keinginan) maksudnya adalah konselor memberikan pertanyaan mengenai keinginan, kebutuhan, persepsi serta tingkat komitmen yang ingin dicapai.

D : *Doing and Direction* (melaksanakan dan mengarahkan) melaksanakan yang dimaksud yaitu pendalaman terhadap segala aspek perilaku yang terdiri atas tindakan, pikiran, perasaan serta fisik. Informasi yang lebih mendetail, teliti, spesifik serta unik akan memberikan pemahaman serta kesadaran yang lebih bagi konselor terhadap perilakunya sendiri.

E : *Evaluation* (Evaluasi) maksudnya konselor membantu konseli untuk mengevaluasi segala tindakan yang telah dilakukan.

P : *Planning* (rencana) maksudnya konselor membantu konseli membuat rencana atau segala tindakan yang diinginkan oleh konseli. Puncak dari teknik WDEP ketika konseli mampu membuat rencana atau tindakan mengenai komponen perilaku yang bisa di kontrol.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui jika konseling realita menekankan pada perilaku saat ini dan teknik WDEP bertujuan membantu konseli menilai segala keinginannya, perilaku yang dilakukan dan membuat rencana agar konseli mampu menerima dan menghadapi kehidupannya sesuai dengan kenyataan yang dialaminya. Maka dapat diketahui jika prosedur atau teknik WDEP

efektif digunakan untuk mengatasi penerimaan diri remaja akhir dengan mengubah perilaku yang salah agar mampu menghadapi kenyataan yang ada.

Selanjutnya akan dibahas mengenai lingkup dan sasaran dalam penerapan konseling realita:

1. A1 : Seluruh siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung kelas XI yang memiliki penerimaan diri yang rendah dan memenuhi beberapa kriteria dalam subyek penelitian.
2. A2 : Sebanyak 160 siswa yang berasal dari kelas X-5 sampai X-8 SMA Negeri 1 Loceret.
3. A3 : sebanyak 3 santri putri kelas III di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikahalang berdasarkan skor terendah dari hasil penyebaran angket pada saat pre-test dan kemudian dilakukan pre-test setelah diberi perlakuan dengan menggunakan angket yang sama.
4. A4 : Sebanyak 3 orang siswa SMA Negeri 1 Kokap Kulon Progo.
5. A5 : Sebanyak 98 siswa SMP Negeri 2 Mojosari yang berasal dari kelas VII A, B dan C.
6. A6 : berdasarkan skala penerimaan diri menunjukkan terdapat 10 siswa SMP Negeri 1 Tempel yang memiliki penerimaan diri yang rendah.
7. A7 : Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bantarbolang
8. A8 : Sebanyak satu mahasiswa jurusan peternakan semester 6.
9. A9 : sebanyak 4 siswa SMP Negeri 2 Sewon Bantul yang berdasarkan pemilihan melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan.
10. A10 : Sebanyak 6 orang siswa kelas XI SMA Negeri 6
11. B1 : Sebanyak 20 yang secara sukarela berpartisipasi dalam terapi realita.
12. B2 : sebanyak 16 siswa Madrasah Aliyah Negeri Kota Semarang yang memiliki self esteem yang rendah. Terbagi atas dua kelompok masing-masing 8 siswa masuk dalam kelompok eksperimen dan 8 siswa lainnya kelompok kontrol.
13. B3 : sebanyak 5 siswa SMP yang berusia 13-15 tahun yang takut mengungkapkan kebutuhannya kepada orang tua, dirinya merasa sulit menjalin hubungan dengan orang lain, takut tampil di depan umum dan malas mengerjakan pekerjaan rumah
14. B4 : Terdapat 6 siswa yang mengalami permasalahan mengenai pandangan negatif terhadap dirinya sendiri karena kurangnya kasih sayang dan penerimaan dari keluarga yang tidak lagi utuh, terdiri atas 3 laki-laki dan 3 perempuan.

Ruang lingkup pada penerapan konseling realita yang terdiri atas 14 artikel ilmiah diatas sebagaimana besar termasuk dalam lingkup pendidikan yaitu jenjang sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi.

Sasaran penerapan konseling realita dalam 14 artikel yang digunakan sebagai bahan kajian merupakan individu dan kelompok pada rentang usia sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi yang sebagian besar berasal dari kalangan remaja yang mengalami permasalahan pada penerimaan diri.

Selanjutnya akan dibahas mengenai rekomendasi atau sasaran penerapan konseling realita.

1. A1 : -
2. A2 : Pada penelitian ini memberikan saran dapat mengembangkan penerapan konseling realita dengan menggunakan prosedur WDEP untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik.
3. A3 : Pada penelitian ini memberikan saran bahwa penerapan konseling realita mampu mengatasi penerimaan diri yang rendah pada santri.
4. A4 : -
5. A5 : Dalam penelitian ini memberikan saran bahwa dalam penerapan konseling realita dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor di sekolah, untuk mengatasi serta meningkatkan pemahaman identitas diri pada peserta didik.
6. A6 : Dalam penelitian ini memberikan saran bahwa guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan metode konseling realita karena efektif digunakan sebagai upaya dalam mengatasi penerimaan diri peserta didik yang rendah.
7. A7 : Pada penelitian ini memberikan saran bahwa penerapan konseling realita dapat memberikan perlakuan serta perhatian khusus terhadap peserta didikan yang mempunyai penerimaan diri yang rendah pada siswa yang tinggal kelas dan berlatarbelakang ekonomi rendah.
8. A8 : -
9. A9 : Pada penelitian ini memberikan saran agar peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali secara mendalam dan memvariasikan materi yang diberikan
10. A10 : Pada penelitian ini memberikan saran bahwa penerapan konseling realita dapat mampu meningkatkan self-esteem pada peserta didik. Selain itu untuk peneliti selanjutnya dapat secara kreatif untuk memodifikasi terapi tersebut untuk membantu meningkatkan self-esteem.
11. B1 : -
12. B2 : -
13. B3 : -
14. B4 : -

Dari hasil analisis saran atau rekomendasi diatas, penerapan konseling realita pada studi artikel ilmiah yang dijadikan sebagai bahan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat banyak hasil penelitian yang menyarankan penggunaan konseling realita mampu mengatasi permasalahan yang terjadi pada peserta didik, khususnya yang berkaitan dengan penerimaan diri peserta didik. Terdapat beberapa saran atau rekomendasi yang

tertuju pada terapis atau konselor untuk dapat mengembangkan serta memodifikasi penerapan konseling realita secara lebih kreatif dan tetap merujuk pada teori yang ada. Serta terdapat beberapa saran untuk mengembangkan prosedur WDEP dalam penerapan konseling realita serta hendaknya penerapan konseling realita ini dapat diterapkan di seluruh sekolah untuk dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada peserta didik usia remaja akhir.

PENUTUP

Dari hasil kajian kepustakaan tentang penerapan konseling realita terhadap penerimaan diri remaja akhir yang telah dilaksanakan, memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan bahan kajian dari 14 artikel dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan konseling realita efektif atau berhasil diterapkan untuk mengatasi serta meningkatkan penerimaan diri remaja akhir.
2. Dari bahan kajian kepustakaan yang digunakan, hampir semua penelitian menggunakan prosedur atau teknik WDEP yang dapat membantu peserta didik untuk dapat mengatasi serta meningkatkan penerimaan diri sehingga mampu menerima dan mensyukuri segala yang dimilikinya.
3. Ruang lingkup penerapan konseling realita terhadap remaja akhir usia 16-18 tahun, dalam 14 artikel yang telah dikaji hampir semua dalam lingkup pendidikan, sesuai dengan rentang usia remaja akhir yakni jenjang sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi.
4. Saran atau rekomendasi kepada konselor atau terapis dalam penerapan konseling realita agar dapat mengembangkan dan memodifikasi secara lebih kreatif tanpa melenceng dari pedoman teori yang ada. Selain itu, pendekatan realita juga dapat diterapkan di seluruh sekolah untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.

Astutik, S. (2018). Konseling Konseptual: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 135–142. <https://doi.org/10.30653/001.201822.42>

Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.

Darminto. (2007). *Teori - teori Konseling : Teori dan Praktek Konseling Dari Berbagai Orientasi Teretik dan Pendekatan*. Unesa University Press.

Devina, G., & Penny, H. (2016). Gambaran Proses Penerimaan Diri Ibu yang Memiliki Anak Disleksia. *Ijds*, 3(1), 44–52. <http://ijds.ub.ac.id>

- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psychiatric : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Khakim, S. R. (2017). Efektivitas Konseling Realita Prosedur WDEP Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Loceret. *Jurnal FKIP - Bimbingan Konseling*, 01(08), 1–7.
- Komalasari, K. (2011). *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. PT. Refika Aditama.
- Krippendorff, K. (1993). *Analisis Isi Pengantar Dan Teori Metodologi*. Rajawali Press.
- Legistini, L., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 5. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/43>
- Lestiani, I. (2016). Hubungan Penerimaan Diri Dan Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 9(2), 100173. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Maslikan, M. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Pemahaman Identitas Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(2), 107–115. <https://doi.org/10.21009/pip.322.3>
- Nazir, M. (2003). *Metode Penelitian*. Bahasa Indonesia.
- Palmer, S. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Pustaka Pelajar.
- Ryandini, N. L., & Destiwati, R. (2021). Komunikasi Antarpribadi Orang Tua Dan Anak Broken Home Akibat Perceraian. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, IV(II), 39–45.
- Sabarguna, B. (2005). *Analisis Data Pada Penelitian Kualitatif*. UI Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Erlangga.
- Sari, S. R. (2010). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri: Sebuah Penelitian Dikalangan Anak Berhadapan Hukum (Abh) Di Panti Sosial Marsudi Putra (Psm) Handayani. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*, 1(1), 133.
- Sekali, R. B. K. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. In *Jurnal Evaluasi dan Pembelajaran* (Vol. 2).
- Winarni, M. A. (2017). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Tempel. *Biomedicine*, 32(3), 144–147. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/737>