

KONSELING REALITA SEBAGAI UPAYA PENANGANAN PROBLEMATIKA REMAJA

Ezza Wahyu Dian Cantika

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email : ezza.20033@mhs.unesa.ac.id

Bakhrudin All Habsy

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bakhrudinhabsy@unesa.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan yang krusial dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Banyaknya perubahan dan tuntutan perkembangan pada masa remaja menimbulkan berbagai krisis dan problematika seperti, *monophobia*, narsistik, minder, kecemasan, frustrasi hingga depresi. Problematika tersebut berimplikasi pada kehidupan individu secara negatif sehingga perlu diadakan upaya untuk mengatasinya. Pendekatan konseling realita dianggap relevan untuk mengatasi berbagai masalah yang terjadi di kehidupan remaja Tujuan penelitian ini adalah memaparkan relevansi konseling realita dalam mengatasi berbagai problematika pada remaja. Metodologi penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi Pustaka. Data didapatkan melalui kajian literatur seperti buku, jurnal, skripsi, disertasi, tesis pada *google scholar*. Analisis data dilakukan dengan menelaah dan mengulas informasi yang sesuai dari data yang ditemukan. Hasil dari penelitian ini adalah: relevansi konsep dasar konseling realita dengan problematika remaja, tinjauan hasil penelitian mendukung serta kelebihan yang berjumlah lebih banyak daripada kekurangan konseling realita dalam mengatasi problematika remaja. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa problematika pada remaja dapat diatasi dengan konseling realita. Sehingga, diharapkan konselor maupun peneliti selanjutnya mampu menerapkan konseling realita secara nyata sebagai penyempurnaan temuan penelitian ini.

Kata Kunci: Remaja, Problematika, Konseling Realita.

Abstract

Adolescence is a crucial transition period from childhood to adulthood. The many changes and demands of development during adolescence give rise to various crises and problems such as monophobia, narcissism, inferiority, anxiety, frustration and even depression. These problems have negative implications for individuals' lives, so efforts need to be made to overcome them. The reality counseling approach is considered relevant for overcoming various problems that occur in teenagers' lives. The aim of this research is to explain the relevance of reality counseling in overcoming various problems in teenagers. The research methodology used is a qualitative approach with a library study research type. Data was obtained through literature studies such as books, journals, theses, dissertations, theses on Google Scholar. Data analysis is carried out by examining and reviewing appropriate information from the data found. The results of this research are: the relevance of the basic concept of reality counseling to adolescent problems, a review of supporting research results and the advantages which outweigh the disadvantages of reality counseling in overcoming adolescent problems. Based on the research results, it can be concluded that problems in adolescents can be overcome with reality counseling. So, it is hoped that future counselors and researchers will be able to apply real-life counseling as a refinement of the findings of this research.

Keywords: Teenagers, Problems, Reality Counseling.

PENDAHULUAN

Djibu (2023) mengemukakan bahwa remaja adalah individu yang memiliki rentang umur di antara 10 sampai dengan 24 tahun. Masa remaja terbagi menjadi 3 yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Remaja awal memiliki rentang umur sekitar 10 – 14 tahun. Remaja tengah memiliki rentang umur sekitar 15 – 18 tahun. Sedangkan remaja akhir memiliki rentang umur sekitar 19 – 24 tahun.

Sarwono (dalam Rulmuzu, 2021) mengemukakan masa remaja merupakan masa yang paling kompleks sepanjang hidup manusia. Masa ini merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Masa transisi adalah masa dimana individu harus menghadapi berbagai kondisi baru yang sepenuhnya berbeda dengan kondisi sebelumnya. Kondisi baru yang dimaksud adalah kondisi jasmani maupun rohani yang sejatinya akan terus berkembang dari waktu ke waktu.

Menurut Pratama (2021), perkembangan individu dalam masa remaja terbagi menjadi 4, diantaranya (1) Perkembangan fisiologis, dimana remaja perempuan akan mengalami haid dan pembesaran payudara, remaja laki laki akan mengalami pembesaran testis, tumbuhnya rambut di area tertentu seperti ketiak dan kemaluan serta kematangan sel telur dan sel sperma. (2) Perkembangan Intelektual, dimana individu sudah mampu berpikir secara logis serta memandang segala hal secara komprehensif. (3) Perkembangan Psikis, dimana individu mampu untuk melakukan regulasi emosi serta mengupayakan *well being*. (4) Perkembangan psikomotor, dimana individu akan mengalami peningkatan daya tahan, kelincahan dan kekuatan fisik.

Selain itu, Havighurst (dalam Octavia, 2020) mendeskripsikan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dituntaskan oleh individu pada masa remaja, diantaranya yaitu ; (1) Kemampuan untuk menjalin relasi yang intens dengan teman sebaya, baik sesama jenis maupun lawan jenis, (2) Kemampuan untuk memahami dan mengoperasikan peran sesuai gender, (3) Kemampuan untuk mengoptimalkan kondisi diri, (4) Kemampuan untuk menerapkan perilaku sosial yang tanggung jawab, (5) Kemampuan untuk mulai memiliki sikap mandiri, (6) Kemampuan untuk membuat rencana karier, (7) Kemampuan untuk memiliki kesiapan menikah dan berkeluarga, (8) Kemampuan untuk menetapkan ideologi, nilai dan norma yang sesuai sebagai pedoman bertingkah laku.

Masa remaja dianggap sebagai masa perkembangan yang paling krusial penuh krisis karena disitulah terjadi perubahan besar yang menuntut banyak penyesuaian pada diri individu. Realitannya, mayoritas individu masih kesulitan untuk beradaptasi dengan banyaknya perubahan di masa remaja. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Soetjningsih (dalam Haris, 2018) menjelaskan bahwa pada setiap fase, remaja akan mengalami berbagai krisis. Pertama, individu yang berada pada fase remaja awal masih kerap mengalami kebimbangan peran akibat adanya diferensiasi fisik, mental maupun emosional. Kebanyakan dari mereka masih terjebak pada sikap yang identik dengan anak – anak yaitu sikap dependen atau bergantung dengan orang lain dan belum siap berdiri dengan kakinya sendiri. Dari situlah muncul permasalahan seperti *Monophobia*.

Kedua, Individu yang berada pada fase remaja tengah akan cenderung mengalami permasalahan berkaitan dengan interaksi sosial nya. Dalam fase ini, individu cenderung akan berlomba – lomba untuk mengembangkan relasi seluas mungkin dengan teman sebaya baik dari teman sejenis maupun lawan jenis. Ketika individu berhasil mengembangkan relasi yang luas, ia akan bangga terhadap dirinya sendiri. Namun apabila rasa bangga tersebut muncul secara berlebihan maka individu juga berpotensi mengalami masalah, misalnya seperti gangguan narsistik. Sebaliknya, apabila individu tersebut gagal mengembangkan relasi yang luas, ia akan merasa inferior dan rendah diri. Alhasil, individu tersebut cenderung akan merasa minder dengan kondisi dirinya.

Ketiga, Individu yang berada pada fase remaja akhir akan cenderung mengalami masalah eksistensial. Pada fase ini individu akan cenderung mengalami permasalahan dalam aktualisasi diri. Pada hakikatnya, seharusnya dalam fase ini individu sudah mampu mencapai identitas dirinya. Artinya, individu sudah mengenali siapa dirinya, bakat, minat, keyakinan, kepribadian sehingga ia dapat menentukan perannya secara konsisten di kehidupan sosial. Yang menjadi masalah dalam fase ini adalah ketika individu belum mampu mengenali dirinya sehingga ia mengalami kesulitan dalam mengaktualisasikan dirinya dalam kehidupan sosial. Ketika hal tersebut terjadi, maka individu akan mengalami kecemasan karena bingung memikirkan peran apa yang cocok dengan dirinya. Individu juga berpotensi mengalami frustrasi bahkan depresi ketika ia terlanjur mengambil peran yang salah dan tidak sesuai dengan jati dirinya.

Mengacu pada hasil survey Dinas Kesehatan Kota Semarang pada tahun 2010 (dalam Fourianalistyawati & Listiyandini, 2017), didapatkan hasil bahwa 91.700 (63,84%) dari 143.635 remaja mengalami gangguan jiwa salah satunya yaitu depresi. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh kementerian kesehatan RI tahun 2018, diketahui bahwa 9,8% remaja di Indonesia mengalamai gejala depresi dan kecemasan dengan jumlah total 706.688 jiwa (Gintari et al., 2023). Berdasarkan hasil survei yang telah didapatkan, dapat diketahui bahwa tingkat problematika pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Problematika yang telah disebutkan tentunya membawa dampak negatif pada kehidupan remaja mulai dari mengganggu kehidupan sehari – hari, menghambat pencapaian tugas permbangan bahkan fatalnya yaitu munculnya hingga keinginan untuk bunuh diri. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya untuk menanggulangi problematika yang muncul pada remaja.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya yang dapat dimanfaatkan dalam pengentasan problematika remaja. Menurut POP BK SMA (2016), Bimbingan konseling merupakan suatu usaha terorganisasi yang dilakukan konselor dalam memfasilitasi pencapaian tugas perkembangan individu. Bimbingan konseling sendiri terdiri dari 4 jenis layanan diantaranya yaitu : (1) Layanan dasar, merupakan layanan yang bersifat mencegah suatu permasalahan (preventif), misalnya bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, bimbingan lintas kelas, kolaborasi dll. (2) Layanan responsif, merupakan layanan yang bersifat mengatasi masalah (kuratif) misalnya, konseling individu, konseling kelompok, home visit, Alih tangan kasus dll. (3) Layanan peminatan dan perencanaan individual, merupakan layanan yang dapat diterapkan pada seluruh individu guna merencanakan karier, misalnya tes peminatan, konsultasi, konseling karier maupun bimbingan karier dan (4) Dukungan sistem, merupakan layanan yang berfokus pada pengembangan organisasi dan manajemen BK yang akan memberikan implikasi tidak langsung terhadap perkembangan individu, misalnya pengembangan professional konselor dan manajemen program BK.

Dalam penelitian ini, topik yang dibahas adalah mengatasi problematika remaja. Maka, layanan bimbingan konseling yang tepat untuk digunakan adalah layanan responsif berupa layanan konseling baik dalam setting individu maupun kelompok. Konseling secara etimologis berasal dari kata “consolium” yang artinya “berbincang bersama”. Sedangkan menurut Prayitno (dalam Sa'idah & Annajih, 2024), Konseling dapat didefinisikan sebagai proses fasilitatif yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan untuk memandirikan individu dalam penyelesaian masalah serta tugas perkembangannya. Dengan demikian individu mampu mencapai perkembangan yang integral.

Terdapat berbagai macam pendekatan konseling yang dapat dipilih sesuai dengan kebutuhan konseli. Beberapa diantaranya yaitu pendekatan psikoanalisa, humanistik, behavioristik, *cognitive behavior*, *person centered*, dan pendekatan realita. Namun, pendekatan yang dianggap cocok untuk mengatasi problematika pada remaja adalah pendekatan realita yang berfokus kondisi saat ini. Hal ini bertujuan agar individu tidak berlarut – larut dalam merenungi masalahnya serta berfokus untuk melalui permasalahan yang terjadi.

Pendekatan konseling realita termasuk dalam salah satu jenis pendekatan konseling yang dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1961 (Daud, 2019). Glasser menciptakan pendekatan ini berdasarkan pada ketidakpuasan terhadap pendekatan psikoanalisis Freud yang dianggap kurang realistis karena bertolak pada masa lalu yang tidak dapat diubah. Glasser menganggap suatu proses konseling harus berfokus pada kenyataan sehingga Glasser mengembangkan konseling realita yang didasarkan pada pengalaman nyata selama hidupnya. Glasser mulai menciptakan pemikiran baru terkait konseling realita pada buku pertamanya yaitu “*Mental Health or Mental Illness*” tahun 1961. Karena sempat menampatkan penolakan, Glasser kemudian memperbaiki konsepnya dengan penerbitan ulang bukunya pada tahun 1965 dengan judul baru yaitu “*Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry*”. Setelah itu ia mulai berhasil menerapkan ilmunya V.A Hospital, dimana beberapa pasien dinyatakan sembuh karena mereka telah belajar untuk menerima dan menghadapi kenyataan.

Dengan konseling realita yang berfokus pada masa kini, kenyataan, serta kesadaran, diharapkan masalah – masalah yang dihadapi oleh remaja seperti *monophobia*, narsistik, minder, kecemasan, frustrasi hingga depresi dapat diatasi secara efisien tanpa harus menyangkutpautkan masa lalu maupun orang lain. Karena sejatinya, dalam pendekatan realita individu dianggap sebagai pengendali utama apapun yang terjadi dalam hidupnya. Sehingga, pikiran, perasaan, tindakan individu itu pun pada dasarnya dapat dipilih dan ditentukan berdasarkan kebutuhan individu itu sendiri. Berdasarkan penjelasan diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah benar bahwa konseling realita dapat dijadikan upaya kuratif yang relevan untuk mengatasi problematika pada remaja?”. Sehingga tujuan penelitian ini adalah memaparkan relevansi konseling realita dalam mengatasi berbagai problematika pada remaja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif dengan model studi kepustakaan. Sugiyono (2021) mendefinisikan studi kepustakaan sebagai suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai referensi bacaan ilmiah terkait dengan topik yang diteliti. Dimana dalam penelitian ini topik yang diteliti adalah penggunaan konseling realita dalam mengentaskan permasalahan remaja. Data dalam penelitian ini bersumber dari buku, jurnal ilmiah, skripsi, disertasi, maupun berbagai dokumen lain yang berkaitan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penelusuran dan penghimpunan berbagai data yang relevan lewat tinjauan literatur *online* pada *google scholar*. Apabila data telah terkumpul, maka akan dilakukan analisis data melalui pengkajian dan pencatatan terhadap informasi yang mendukung penelitian ini.

Untuk memastikan keabsahan penelitian ini peneliti menggunakan prosedur yang valid dalam studi kepustakaan, diantaranya (1) Penetapan gagasan, (2) Penghimpunan informasi pendukung dengan jumlah sebanyak mungkin, (3) Pengorganisasian data yang sesuai dengan gagasan, (4) Pengulasan informasi guna menjawab rumusan masalah, dan (5) Penyusunan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relevansi Konsep Dasar Konseling Realita dengan Problematika Remaja.

A. Problematika Remaja

1. *Monophobia*

Siahaan (2023) mendefinisikan *Monophobia* sebagai gangguan dimana individu menunjukkan ketakutan yang berlebihan untuk hidup sendirian. Gejala yang biasanya muncul adalah mengalami *panic attack* saat sendirian, seringkali merasa diabaikan dalam suatu keramaian, menunjukkan perilaku posesif, serta cenderung mudah terjebak dalam *toxic relationship*. Faktor yang menyebabkan *Monophobia* adanya peristiwa traumatis seperti kekerasan, pelecehan, kematian, perceraian, perpisahan, pengabaian dan lain sebagainya. Selain itu individu dengan *Monophobia* pada umumnya memiliki kemampuan untuk mengontrol diri (*self regulation*) yang rendah, sehingga ia cenderung menganggap dirinya tidak akan bisa hidup tanpa adanya orang lain.

2. Narsistik

Lestari & Wulanyani (2024) mendefinisikan narsistik sebagai rasa bangga maupun cinta yang berlebihan terhadap diri sendiri. Gejala yang umumnya ditunjukkan adalah menganggap diri sendiri paling baik dalam segala hal (*superior*), haus validasi, selalu ingin dilibatkan, cenderung

mementingkan diri sendiri (*egosentris*), cenderung bersikap sombong, serta iri ketika ada orang lain yang lebih baik. Faktor yang menyebabkan narsistik berasal dari diri, terutama terkait dengan penerimaan diri. Individu dengan gangguan narsistik cenderung memiliki penerimaan diri yang kurang sehingga ia mencari validasi dari orang lain.

3. Minder

Minder merupakan kebalikan dari narsistik. Rohmah (2023) mendefinisikan minder sebagai gangguan dimana individu merasa dirinya jauh lebih rendah / lemah daripada orang lain. Di era saat ini, minder lebih dikenal dengan *Insecure*. Gejala yang umumnya ditunjukkan adalah tidak mempercayai kelebihan dan kompetensi diri, cenderung melakukan komparasi diri dengan orang lain, mudah menyerah saat menghadapi masalah, seringkali berpikir negatif serta sering menyendiri. Faktor yang menyebabkan minder adalah kondisi fisik yang kurang seperti disabilitas, status sosial yang rendah, serta terlalu banyaknya evaluasi negatif yang diberikan oleh orang lain terhadap individu.

4. Kecemasan

Elliot (dalam Sherlina, 2024) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan suasana hati yang diindikasikan dengan perasaan tidak nyaman, takut, khawatir terhadap suatu hal yang tidak pasti. Gejala yang umumnya ditunjukkan adalah rasa takut yang berlebihan, kekhawatiran yang berlebihan, kegelisahan yang berlebihan, kewaspadaan yang berlebihan, rasa sesak di dada, sakit kepala, insomnia, jantung berdebar serta keringat dingin. Faktor utama yang menyebabkan kecemasan yaitu kegagalan mencapai tujuan, pengalaman negatif di masa lalu serta ekspektasi berlebihan dari orang lain terhadap individu sehingga individu takut mengecewakan ketika mengalami kegagalan.

5. Frustrasi

Inshani & Nasution (2023) mendefinisikan frustrasi sebagai kondisi batin yang kecewa akibat dorongan atau kebutuhan yang tidak terpenuhi. Gejala yang umumnya ditunjukkan adalah cenderung sulit untuk bersikap sabar, cenderung menunjukkan emosi yang meledak ledak seperti marah, berteriak dan menangis, cenderung sering menggerakkan tubuh secara berulang karena tidak tenang, seperti menggoyangkan kaki, cenderung merasa tertekan, serta mengalami gangguan tidur. Faktor penyebab frustrasi yaitu kegagalan yang berkelanjutan, tekanan pekerjaan yang melebihi kapasitas / kemampuan, tuntutan hidup yang tinggi. Selain itu frustrasi juga bisa timbul akibat adanya konflik dengan orang terdekat yang tidak kunjung selesai, misalnya konflik dengan keluarga, konflik dengan teman atau sahabat, serta konflik dengan pasangan sehingga mengakibatkan stres.

6. Depresi

Malelak (2023) mendefinisikan depresi sebagai gangguan suasana hati dimana individu merasakan sedih yang berlarut larut serta kehilangan antusias pada kegiatan yang selama ini disenangi. Gejala yang umumnya ditunjukkan adalah perasaan sedih yang muncul hampir setiap hari, kehilangan selera untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan, penurunan nafsu makan, insomnia atau hipersomnia, merasa kelelahan setiap waktu, berkurangnya konsentrasi serta adanya pikiran bunih diri (*suicidal thought*) yang berulang. Faktor utama terjadinya depresi adalah kehilangan orang terdekat, kecemasan terhadap masa depan, kurangnya dukungan psikologis serta hubungan sosial yang kurang baik.

B. Konsep Dasar Konseling Realita

Wubbolding (dalam Habsy, 2022) mendefinisikan pendekatan realita sebagai pendekatan konseling memusatkan pada kesadaran individu serta kondisi saat ini. Bertolak balik dengan pendekatan psikoanalisa, pendekatan ini cenderung mengabaikan apa yang terjadi pada alam bawah sadar serta masa lalu. Pendekatan ini memandang bahwa semua hal yang telah terjadi pada diri individu bukanlah hal yang perlu direnungi secara berlarut larut, karena segala hal tersebut adalah hasil dari apa yang dipilih oleh individu secara sadar. Dalam pendekatan konseling realita konsepsi tersebut diistilahkan sebagai teori pilihan (*Choice theory*).

Glasser (dalam Habsy, 2022) mengungkapkan bahwa asumsi dasar teori pilihan (*Choice theory*) adalah anggapan bahwa motivasi yang bersumber dari dalam individu sangat berperan dalam kontrol perilaku total (*Total behavior*). Perilaku total (*Total behavior*) terdiri dari 4 komposisi utama yaitu tindakan (*Action*), persepsi (*thought*), perasaan (*sense*) dan kondisi fisik (*physical condition*). Individu memiliki peluang untuk menyeleksi perilaku dan pemikirannya untuk mencapai perasaan dan kondisi fisik yang dikehendaki.

Berbicara mengenai kondisi yang dikehendaki, dalam pendekatan realita terdapat konsep yaitu "identitas keberhasilan". Glasser mendefinisikan identitas keberhasilan sebagai kondisi dimana individu sudah mampu mencapai 5 kebutuhan dasar yang menurut Latipun (dalam Wirastania & Farid, 2021) terdiri dari : (1) Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai. (2) Kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan diri. (3) Kebutuhan untuk mendapatkan status sosial. (4) Kebutuhan untuk merasa bahagia serta (5) Kebutuhan untuk merasa bebas dari tekanan. Pada hakikatnya manusia pasti menginginkan dimana 5 kebutuhan dasar tersebut terpenuhi. Namun disamping itu, mereka tidak boleh merugikan individu lain dalam pemenuhan "identitas keberhasilan" nya. Oleh karena itu, dalam konseling realita perlu untuk memahami serta menyadari pentingnya konsep 3R yaitu Kebenaran dan norma (*Right*), kenyataan (*Reality*) dan tanggung jawab (*Responsibility*).

Individu yang sehat dalam konseling realita adalah mereka yang mampu mencapai “identitas keberhasilan” dengan tetap memperhatikan aspek 3R. Artinya individu yang sehat seharusnya mampu untuk menyadari apa yang benar maupun yang tidak benar (*Right*), menyadari apa yang nyata dan tidak nyata (*Reality*) sehingga mereka dapat bertanggung jawab menerima risiko dari segala sesuatu yang telah dipilihnya secara sadar. Sebaliknya, individu yang bermasalah dalam teori ini dianggap sebagai individu yang tidak mampu menerima konsekuensi dari segala sesuatu yang terlanjur dipilihnya. Hal ini dikarenakan individu mengalami kesalahan dalam memutuskan segala sesuatu karena tidak memahami konsep 3R. Maka pada dasarnya konseling realita ini bertujuan agar individu mampu mencapai tindakan, pikiran, maupun perasaan logis dan realistis dalam mencapai kepuasan pribadinya.

Terdapat beberapa karakteristik dalam pendekatan realita menurut Corey (dalam Ferdialdo, 2018), diantaranya : (1) Tidak menerima konsep gangguan mental, dimana individu yang bermasalah dianggap sebagai individu yang kurang bertanggung jawab. (2) Berpusat pada masa sekarang, karena masa lalu tidak dapat diubah. (3) Berpusat pada peran individu sebagai pengambil keputusan yang penuh tanggung jawab. (4) Tidak menerima transferensi atau sifat bergantung pada konselor untuk menyelesaikan masalah. (5) Penekanan pada kondisi sadar dan tidak mengaitkan dengan kondisi bawah sadar individu. (6) Tidak menerapkan hukuman karena akan menghilangkan rasa percaya (*Trust*). (7) Penerapan komitmen dalam pengimplementasian rencana / solusi serta (8) tidak menerima pembenaran apapun terhadap pelanggaran komitmen.

Selain itu, Habsy (2022) menyebutkan bahwa pada dasarnya konseling realita tidak memiliki teknik tersendiri. Namun terdapat beberapa teknik dasar konseling yang dapat digunakan pada konseling realita yaitu : (1) Teknik bertanya, dimana konselor memberikan beberapa pertanyaan kompleks terhadap konseli dalam proses konseling. (2) Teknik *Being Positive*, dimana konselor perlu memberikan perhatian, empati serta menerima kondisi konseli tanpa syarat. (3) Teknik Humor, dimana konselor membina hubungan yang intens dengan konseli melalui candaan yang menyenangkan. (4) Teknik *Metaphor*, dimana konselor memberikan perumpamaan tertentu untuk membantu pemahaman konseli. (5) Teknik *Confrontation*, dimana konselor membantu menyadarkan konseli atas kesenjangan – kesenjangan yang terjadi dengan cara mendebat pernyataan konseli. (6) Teknik *Paradoxical*, dimana konselor menyadarkan konseli atas adanya alternatif lain yang dapat dipilih namun dengan disertai konsekuensi pula dan (7) Teknik Kaset rusak, dimana konselor mengulangi kembali pernyataan yang telah disebutkan sebelumnya untuk membangun konsistensi

Penerapan konseling realita dapat dilakukan melalui prosedur WDEP (*Wants, Direction and Doing, Evaluation dan Planning*). Berikut merupakan prosedur WDEP menurut Wubbolding (dalam Habsy, 2022) :

1. Pembinaan Hubungan terapeutik (*Involvement*),

Pada tahap ini konselor perlu untuk membangun hubungan yang baik dengan konseli melalui penciptaan kehangatan dan keakraban. Konselor harus bersikap setulus mungkin sehingga dapat tercipta *trust* yang akan memudahkan proses konseling.

2. Pemahaman kondisi konseli (*Assesment*)

Pada tahap ini konselor perlu memahami kondisi konseli saat ini secara menyeluruh. Aspek yang perlu dipahami adalah *total behavior* konseli yang terdiri dari tindakan (*action*), persepsi (*thought*), perasaan (*sense*) dan kondisi fisik (*physical condition*) terkait dengan permasalahan yang dialami.

3. Identifikasi keinginan (*Wants*)

Pada tahap ini konselor perlu memahami keinginan dan kebutuhan konseli. Dimana kebutuhan tersebut akan dikaitkan dengan 5 kebutuhan dasar dalam pendekatan realita. Konselor perlu mengidentifikasi kebutuhan manakah yang belum terpenuhi. Selain itu konselor juga perlu menganalisis tujuan atau keinginan yang ingin dicapai oleh konseli terkait dengan masalahnya.

4. Peninjauan Arah dan Tindakan (*Direction and Doing*)

Pada tahap ini, konselor perlu memahami persepsi dan tindakan konseli selama ini dalam mencapai kondisi yang diinginkan. Konselor perlu mengetahui seberapa besar keinginan konseli akan hal tersebut melalui pemahaman pola pikirnya. Kemudian konselor perlu mengidentifikasi tindakan yang telah dilakukan konseli selama ini sebagai bentuk usaha dalam mencapai keinginannya.

5. Penilaian (*Evaluation*)

Pada tahap ini, konselor perlu mendorong konseli untuk melakukan refleksi diri. Proses evaluasi tersebut akan dikaitkan dengan konsep 3R (*Right, Reality dan Responsibility*). Konseli juga didorong untuk menganalisis konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri, sehingga ia akan menyadari terkait apa dan kondisi yang bagaimana yang sebenarnya ia inginkan serta bagaimana konseli bisa menerima segala sesuatu yang telah dipilihnya.

6. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini, konselor mendorong konseli untuk mengembangkan rencana berdasarkan SAMIC3. Habsy (2022) mendefinisikan SAMIC3 sebagai S = *Simple*, A = *Attainable*, M = *Measurable*, I = *Immediate*, C = *Controlled by Counselee*, C = *Committed*, C = *Continuesly*. Artinya, rencana yang dikembangkan harus bersifat sederhana, dapat diraih, diukur, dan dikontrol, lekas dilaksanakan, melibatkan komitmen serta dilakukan secara berkelanjutan.

C. Relevansi

Berdasarkan penjelasan problematika dan konsep konseling realita diatas, ditemukan beberapa relevansi. Pertama, masalah pada remaja awal cenderung mengarah pada tekanan dalam penyesuaian dimana individu masih sulit menghilangkan sikap bergantung pada orang lain sehingga berpotensi menyebabkan *Monophobia*. Apabila dikaitkan dengan 5 kebutuhan dasar, maka nampak bahwa kebutuhan yang belum terpenuhi adalah kebutuhan untuk mencintai dan dicintai. Individu dengan *Monophobia* menganggap bahwa orang lain yang meninggalkan mereka berarti tidak peduli dengan mereka. Individu pada tahap remaja awal perlu disadarkan dengan kenyataan bahwa hidup ini adalah suatu proses yang dinamis dan terus bergerak dari waktu ke waktu sehingga jelas memerlukan banyak penyesuaian. Dalam kasus *Monophobia* yang takut terhadap kesendirian juga perlu disadarkan bahwa tidak selamanya ia hidup berdampingan dengan individu lain (*reality*), karena tetap ada yang namanya kematian. Sehingga sebenarnya tindakan bergantung tersebut merupakan tindakan yang tidak benar (*right*) dan akan merugikan dirinya sendiri (*responsibility*). Sehingga fokus yang akan ditekankan disini adalah tentang bagaimana cara agar individu dengan *Monophobia* tidak takut lagi dengan kesendirian.

Kedua, masalah pada remaja tengah cenderung mengarah pada penerimaan diri. Apabila dikaitkan dengan 5 kebutuhan dasar, maka nampak bahwa kebutuhan yang belum terpenuhi oleh individu dengan gangguan narsistik adalah kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, sedangkan kebutuhan yang belum didapatkan oleh individu yang mengalami minder adalah kebutuhan untuk mendapatkan penghargaan diri. Dalam hal ini, Individu pada tahap remaja tengah perlu disadarkan dengan kenyataan bahwa value dapat diciptakan oleh diri sendiri, bagaimana kita menganggap diri sendiri adalah dasar bagaimana orang lain memperlakukan kita (*reality*). Mereka juga perlu disadarkan dengan kebenaran bahwa setiap orang pasti memiliki kelebihan dan kekurangan (*right*). Terus merendahkan diri atau selalu mengais validasi dari orang lain tentu termasuk dalam tindakan yang tidak

bertanggung jawab (*responsibility*). Sehingga yang perlu lebih ditekankan disini adalah berfokus pada pengembangan diri pada individu dengan gangguan narsistik atau minder sehingga mereka mampu menciptakan value nya sendiri.

Terakhir, masalah pada remaja akhir cenderung mengarah pada krisis eksistensial. Pada masa ini, biasanya individu mulai memikirkan berbagai rencana masa depan, bagaimana caranya mereka menjadi orang yang dianggap berhasil. Mereka terus memaksakan diri memenuhi ekspektasi sosialnya. Darisitulah muncul berbagai tekanan yang menimbulkan kecemasan, frustrasi hingga depresi. Apabila dikaitkan dengan 5 kebutuhan dasar, maka nampak bahwa kebutuhan yang belum dipenuhi adalah kebutuhan untuk memperoleh status, kebutuhan untuk merasa bahagia serta kebutuhan untuk bebas dari tekanan. Di satu sisi mereka ingin mengaktualisasikan dirinya dalam kehidupan sosial, namun disisi lain mereka cenderung memaksakan kapasitasnya. Dalam hal ini, mereka perlu disadarkan bahwa terdapat kenyataan dimana mereka bisa memilih ingin menjadi apakah mereka, apakah menjadi seseorang yang menikmati prosesnya menuju dewasa atau merka yang justru menganggap itu sebagai tekanan, karena sejatinya kebahagiaan dapat diciptakan oleh diri sendiri (*reality*). Mereka juga perlu disadarkan dengan kebenaran bahwa setiap orang memiliki takdir dan prosesnya masing – masing, sehingga kita tidak bisa menjadikan orang lain sebagai tolak ukur keberhasilan maupun kegagalan (*right*). Justru, apabila individu mengalami kegagalan lalu berhenti berusaha atau bahkan berpikir berhenti untuk hidup maka itu merupakan tindakan yang sangat amat tidak bertanggung jawab. Sehingga yang perlu untuk lebih difokuskan disini adalah bagaimana individu mampu untuk mencapai kesejahteraan pribadi.

Mengacu pada pemaparan berbagai relevansi tersebut, dapat diketahui bahwa konseling realita dapat menjadi alternatif upaya kuratif yang efisien untuk mengatasi problematika pada remaja. Dimana pada dasarnya mereka akan disadarkan pada 3R (*Right, Reality, Responsibility*), sehingga mereka mampu mencapai kepuasan hidup tanpa mengabaikan realita yang ada.

Tinjauan hasil penelitian mendukung.

Berikut merupakan beberapa temuan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling realita dapat digunakan dalam mengatasi problematika remaja.

A. Konseling Realita dalam mengatasi *monophobia*.

Monophobia adalah gangguan dimana individu merasakan takut yang berlebih terhadap kesendirian. Maka yang perlu ditingkatkan pada individu tersebut adalah kemandirian. Dengan demikian, individu dapat mencapai independensi dan tidak lagi takut sendiri.

Tabel 1. Konseling Realita mengatasi *monophobia*.

Judul Penelitian	Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN 2 Kuripan.
Tahun	2020
Penulis	Elis Sulistiya dan Jumailiyah
Hasil Penelitian	Hasil uji T-test menunjukkan angka $4,756 > 2,262$. Yang berarti H_0 diterima yaitu konseling realita berpengaruh secara signifikan terhadap kemandirian peserta didik.

Hasil penelitian Sulistiya & Jumailiyah (2020) tersebut mendukung penelitian ini karena menunjukkan bahwa konseling realita mampu meningkatkan kemandirian, sedangkan untuk mengatasi *Monophobia*, individu perlu belajar untuk menjadi lebih mandiri. Selain itu subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik SMP masih tergolong dalam masa remaja.

B. Konseling Realita dalam mengatasi narsistik.

Narsistik adalah gangguan dimana individu memiliki kebanggaan yang berlebih pada diri sendiri. Namun, individu dengan gangguan ini berpotensi mengalami stres karena terus menggali validasi dari orang lain, sehingga masalah ini tetap perlu diatasi

Tabel 2. Konseling Realita mengatasi narsistik.

Judul Penelitian	Konseling Terapi Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik Peserta Didik Berprestasi SMP Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020
Tahun	2020
Penulis	Siti Rahayu Fadilah
Hasil Penelitian	Berdasarkan hasil observasi dan catatan anekdot, didapatkan hasil bahwa perilaku narsistik peserta didik dapat diturunkan sebesar 6% setelah diberikan konseling realita.

Hasil penelitian Fadilah, (2020) tersebut mendukung penelitian ini karena menunjukkan bahwa konseling realita mampu mereduksi gangguan narsistik pada peserta didik SMP. Disamping itu subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik SMP, dimana mereka masih tergolong dalam masa remaja pula.

C. Konseling Realita dalam mengatasi minder.

Minder merupakan kondisi dimana individu menganggap dirinya lebih lemah maupun rendah daripada individu lain. Sehingga dalam hal ini yang perlu ditingkatkan adalah penerimaan diri. Dengan meningkatkan penerimaan diri, individu lebih dapat menerima kekurangannya serta berfokus pada pengoptimalan kelebihan yang dimiliki.

Tabel 3. Konseling Realita mengatasi minder.

Judul Penelitian	Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (<i>Self acceptance</i>) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung
Tahun	2020
Penulis	Ratna Br Karo Sekali dan Ahmad Tohir
Hasil Penelitian	Konseling realita berhasil meningkatkan gambaran penerimaan diri peserta didik dari yang semula berjumlah 48% menjadi 64%

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekali & Tohir (2020) menunjukkan relevansi dengan penelitian ini karena konseling realita mampu meningkatkan penerimaan diri individu, sedangkan untuk mengatasi rasa minder diperlukan penerimaan diri yang baik terlebih dahulu. Selain itu subjek yang digunakan yaitu peserta didik SMA masih tergolong remaja.

D. Konseling Realita untuk mengatasi kecemasan.

Kecemasan adalah gangguan suasana hati yang diindikasikan dengan perasaan tidak nyaman, takut, khawatir terhadap suatu hal yang tidak pasti. Salah satu hal yang dapat menjadi contoh konkret kecemasan adalah kecemasan individu dalam mengungkapkan pendapat.

Tabel 4. Konseling Realita mengatasi kecemasan.

Judul Penelitian	Keefektifan Konseling Realita untuk Mengatasi Kecemasan Mengungkapkan Pendapat pada Siswa SMP
Tahun	2019
Penulis	Dwi Istiqomah dan Bakhrudin All Habsy
Hasil Penelitian	Hasil uji paired sample T – test menunjukkan t hitung lebih besar daripada t tabel yaitu $16,628 > 1,833$ sehingga H_0 diterima dan konseling realita dinyatakan efektif dalam menanggulangi kecemasan peserta didik dalam mengungkapkan pendapat.

Hasil penelitian Istiqomah & Habsy (2019) tersebut mendukung penelitian ini karena mengungkapkan bahwa konseling realita mampu mereduksi kecemasan mengungkapkan pendapat pada peserta didik SMP. Selain itu, subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik SMP, dimana mereka masih tergolong dalam remaja pula.

E. Konseling realita untuk mengatasi frustrasi.

Frustrasi adalah kekecewaan individu atas kebutuhan yang tidak terpenuhi akibat tuntutan yang terlalu berat. Salah satu tuntutan yang dapat menimbulkan frustrasi adalah tuntutan kerja. Seseorang yang mendapatkan tuntutan kerja yang tidak sesuai kapasitas rentan mengalami *burnout*. Sehingga, seseorang yang mengalami *burnout* berpotensi mengalami frustrasi pula.

Tabel 3. Konseling Realita mengatasi frustrasi.

Judul Penelitian	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Mereduksi <i>Academic Burnout</i> Peserta Didik SMAN 22 Surabaya Di Masa Peralihan Pandemi
Tahun	2022
Penulis	Nurlina Dwi Diharja.
Hasil Penelitian	Hasil uji paired sample T – test menunjukkan taraf signifikansi $0,001 < 0,05$ sehingga diketahui bahwa konseling kelompok realita secara signifikan dapat mengurangi <i>academic burnout</i> pada peserta didik.

Hasil penelitian Diharja, (2022) tersebut mendukung penelitian ini karena menunjukkan bahwa konseling realita mampu menanggulangi *academic burnout* pada peserta didik. Dimana *academic burnout* bisa berpotensi menjadi frustrasi. Di samping itu subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik SMA, dimana mereka masih tergolong dalam masa remaja.

F. Konseling realita untuk mengatasi depresi.

Depresi adalah gangguan suasana hati dimana individu merasakan sedih yang berlarut larut serta kehilangan antusias pada kegiatan yang selama ini disenangi. Apabila kondisi ini berlanjut maka dapat memungkinkan terjadinya bunuh diri. Sehingga depresi perlu diatasi.

Tabel 3. Konseling Realita mengatasi depresi.

Judul Penelitian	Konseling Kelompok Realitas Untuk Menurunkan Gejala Depresi Nonklinis Pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 1 Lumajang
Tahun	2022
Penulis	Rofia Indah Wati dan Dewi Asnawati.
Hasil Penelitian	Berdasarkan observasi ditemukan hasil bahwa konseling realita mampu menurunkan gejala depresi non klinis pada peserta didik seperti mood dan kondisi fisik yang lebih baik.

Hasil penelitian (Asnawati, 2022) tersebut mendukung penelitian ini karena menunjukkan bahwa konseling realita mampu mengurangi gejala depresi non klinis pada peserta didik. Di samping itu subjek penelitian yang digunakan yaitu peserta didik SMP, dimana mereka masih tergolong dalam masa remaja.

Kelebihan dan kekurangan konseling realita dalam mengatasi problematika remaja

Fadlia & Nurjannah (2023) mengemukakan bahwa konseling realita memiliki kelebihan serta kelemahan. Kelebihan yang dimiliki yaitu (1) memusatkan pada kesadaran serta kondisi saat ini sehingga penerapannya tidak terlalu berbelit dan berkulat di masa lalu. (2) menghindari hukuman yang membuat konseli tidak nyaman. (3) menekankan pada implementasi daripada teori. (4) melatih konseli untuk lebih

bertanggung jawab terhadap hidupnya sendiri serta (5) memerlukan waktu yang relatif singkat dengan jumlah sesi yang tidak terlalu banyak. Sedangkan kekurangannya yaitu (1) mengabaikan apa yang terjadi di masa lalu untuk menghindari masalah yang berlarut – larut. (2) nampak terlalu sederhana dan kurang mendalam dalam menangani permasalahan konseli.

PENUTUP

Simpulan

Konseling realita merupakan pendekatan konseling yang memusatkan pada penekanan kesadaran dan tanggung jawab individu. Individu dianggap memiliki peluang untuk menentukan apa yang dipikirkan, dirasakan dan dilakukan. Sehingga problematika yang terjadi pada diri individu pada dasarnya bukan gangguan mental, namun merupakan akibat dari ketidakmampuan individu untuk memperhatikan aspek 3R (Right, Reality, Responsibility) dalam pencapaian keinginan maupun kebutuhannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling realita dinyatakan dapat menangani berbagai problematika pada kehidupan remaja. Beberapa problematika tersebut diantaranya *monophobia*, narsistik, minder, kecemasan, frustrasi hingga depresi.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan simpulan tersebut, maka terdapat beberapa masukan bagi beberapa pihak terkait diantaranya :

1. Bagi Konselor / Guru BK, diharapkan mampu mempertimbangkan efisiensi penggunaan konseling realita untuk mengatasi berbagai permasalahan pada remaja.
2. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan penelitian yang lebih kompleks disertai dengan penerapan sehingga dapat menyempurnakan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Asnawati, D. (2022). Konseling Kelompok Realitas Untuk Menurunkan Gejala Depresi Nonklinis Pada Siswa Kelas 9 SMP Negeri 1 Lumajang. *Dakwatuna: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 8(1), 85–95.

Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 5(1), 80–91.

- Diharja, N. D. (2022). *EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK REALITA UNTUK MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT PESERTA DIDIK SMA N 22 SURABAYA DI MASA PERALIHAN PANDEMI*. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Djibu, R. (2023). Perkembangan Remaja. In *Psikologi Perkembangan*. CV. Mitra Cendekia Media.
- Fadilah, S. R. (2020). *Konseling Terapi Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Narsistik Peserta Didik Berprestasi Smp Negeri 22 Bandarlampung Tahun Pelajaran 2019/2020*. UIN Raden Intan Lampung.
- Fadlia, I. R., & Nurjannah, N. (2023). Kritik Terhadap Teori Konseling Realitas. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(01), 21–30.
- Ferdialdo, K. (2018). *Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Pgri 6 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. UIN Raden Intan Lampung.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2017). Hubungan antara mindfulness dengan depresi pada remaja. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 115–122.
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: The Overview of Mental Health in Adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Haris, N. (2018). Upaya Mengatasi Problematika Remaja. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4(2), 71–82.
- Inshani, S. A., & Nasution, F. Z. (2023). Faktor Penyebab Munculnya Hubungan Prasangka dan Frustrasi dengan Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 70–86.
- Istiqomah, D., & Habsy, B. A. (2019). Keefektifan konseling realita untuk mengatasi kecemasan mengemukakan pendapat pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 61–70.
- Lestari, N. K. A. I., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Narsistik Pada Remaja Di Media Sosial: Literatur Review. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 12178–12196.
- Malelak, D. P. (2023). Peran Konseling Dalam Mengatasi Depresi Pada Remaja Usia 10-24 Tahun. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 244–250.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Rohmah, C. D., Muslimah, M., & Anshari, M. R. (2023). DAMPAK POLA INTERAKSI ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI ANAK. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 10(2), 55–64.
- Rulmuzu, F. (2021). Kenakalan remaja dan penanganannya. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Sa'idah, I., & Annajih, M. Z. H. (2024). *Konsep Dasar Bimbingan & Konseling*. Alifba Media.
- Sekali, R. B. R. K., & Tohir, A. (2020). Upaya meningkatkan penerimaan diri (selfacceptance) siswa melalui konseling individu dengan pendekatan realita kelas XI SMA NEGERI 15 bandar lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147.
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997.

- Siahaan, M., Sianturi, R. P., Lumbantobing, A., Rajagukguk, R., & Gea, C. J. (2023). Cinta, Keperawanan, dan Rasa Malu: Analisis Feminis Interseksional terhadap Kekerasan Dalam Pacaran (KDP). *Indonesian Journal of Theology*, 11(1), 109–137.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiya, E., & Jumailiyah, J. (2020). Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN 2 KURIPAN. *Jurnal Paedagogy*, 3(2), 52–58.
- Wirastania, A., & Farid, D. A. M. (2021). Efektivitas Konseling Realita Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 7(1), 9–13.