

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 12, No 1, 2025
	Tersedia di https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK e-ISSN 2828-2965 p-ISSN 2548-4311	hlm. 16—25

Konseling Realitas dan Transformasi Perilaku Salah Suai Remaja

Aulia Syahrani Raidila^{1*}, Nazwa¹, Gusman Lesmana¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: auliasyahrani589@gmail.com

Abstract: This research aims to examine the contribution of reality counseling in overcoming the behavior of misfit individuals in adolescence. The focus of this study is to analyze the extent to which the reality counseling approach can assist adolescents in changing their behavior in a more positive and adaptive direction. This research uses a qualitative approach with a case study method. The results showed that reality counseling contributed to improving adolescents' self-awareness, emotion management, interpersonal skills, and responsibility for their actions. In addition, this approach helps adolescents build healthier social relationships, increase academic motivation, and develop the ability to overcome challenges independently. The relevance of reality counseling to the underlying theory is reflected in the application of the principles of behavior evaluation and concrete step planning through the WDEP framework. This process not only helps adolescents achieve short-term changes but also provides skills and mindsets that support their future development.

Keywords: Counseling, individual behavior, adolescents

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi konseling realitas dalam mengatasi tingkah laku individu salah suai pada usia remaja. Fokus penelitian ini adalah memahami sejauh mana pendekatan konseling realitas dapat membantu remaja dalam merubah perilaku mereka ke arah yang lebih positif dan adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling realitas berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, keterampilan interpersonal, dan tanggung jawab remaja terhadap tindakan mereka. Selain itu, pendekatan ini membantu remaja membangun hubungan sosial yang lebih sehat, meningkatkan motivasi akademik, serta mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tantangan secara mandiri. Relevansi konseling realitas dengan teori yang mendasarinya tercermin dalam penerapan prinsip evaluasi perilaku dan perencanaan langkah konkret melalui kerangka WDEP. Proses ini tidak hanya membantu remaja mencapai perubahan jangka pendek tetapi juga memberikan keterampilan dan pola pikir yang mendukung perkembangan mereka di masa depan.

Kata kunci : Konseling, tingkah laku individu, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut sering kali mempengaruhi tingkah laku remaja dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Nareswari et al., 2020; Tanjung & Sucipto,

2024). Menurut Santrock (2011) masa remaja adalah fase kritis dalam pembentukan identitas diri dan kemandirian individu. Masa remaja menjadi proses seseorang untuk tidak hanya kematangan fisik tetapi juga mental, emosional, dan sosial (Lestarina et al., 2017). Namun, tidak jarang remaja menunjukkan perilaku yang tidak sesuai atau menyimpang (salah suai), seperti perilaku agresif, kurangnya kontrol emosi, penyalahgunaan teknologi, serta pelanggaran norma sosial. Tingkah laku salah suai ini berpotensi merugikan perkembangan pribadi remaja serta hubungannya dengan lingkungan sekitar.

Masalah tingkah laku ini dipengaruhi oleh kehidupan sekitar remaja (Mokhtar et al., 2023). Faktor-faktor yang mendorong munculnya tingkah laku salah suai di kalangan remaja antara lain adalah kurangnya keterampilan dalam pengambilan keputusan, rendahnya kemampuan untuk menghadapi tekanan lingkungan, serta kurangnya dukungan sosial (Marcel, 2022). Selain itu, pengaruh lingkungan keluarga yang disfungsi dan pergaulan yang negatif juga turut berkontribusi terhadap tingkah laku tersebut (Tanjung et al., 2024). Jika tidak ditangani dengan tepat, tingkah laku salah suai dapat berdampak jangka panjang, seperti menurunnya prestasi akademik, isolasi sosial, hingga keterlibatan dalam perilaku menyimpang lainnya (Lestarina, 2022). Oleh karena itu, untuk membatasi perilaku yang tidak sesuai, maka dibutuhkan layanan konseling bagi remaja.

Layanan konseling ini memegang peran penting sebagai upaya preventif dan intervensi bagi remaja yang mengalami masalah perilaku (Herman, 2023). Salah satu pendekatan konseling yang relevan adalah konseling realitas, yang dikembangkan oleh William Glasser. Konseling realitas berfokus pada perubahan tingkah laku dengan membantu individu untuk memahami bahwa mereka bertanggung jawab atas tindakan mereka (Robey et al., 2011). Melalui pendekatan ini, konselor mengarahkan individu untuk lebih menyadari perilaku mereka saat ini, mengevaluasi apakah perilaku tersebut efektif dalam memenuhi kebutuhannya, serta membantu mereka dalam merancang langkah-langkah perbaikan yang realistis dan berorientasi pada masa depan (Sari et al., 2023).

Pendekatan konseling realitas memiliki prinsip utama bahwa individu memiliki kebebasan untuk memilih perilaku mereka, tetapi mereka juga harus menerima konsekuensi dari pilihan tersebut (Uy & Frances Abendan, 2023). Bagi remaja dengan tingkah laku salah suai, pendekatan ini menawarkan solusi praktis dan konkret dalam merubah pola pikir dan tindakan yang tidak sesuai. Teknik-teknik dalam konseling realitas, seperti WDEP System (Wants, Doing, Evaluation, Planning), membantu individu untuk menyadari tujuan mereka, menganalisis perilaku saat ini, mengevaluasi efektivitasnya, dan merencanakan tindakan yang lebih positif (Viole & Aryani, 2023).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam menangani berbagai permasalahan perilaku individu, seperti meningkatkan kontrol diri, mengurangi perilaku impulsif, serta memperbaiki hubungan interpersonal (Widigdo et al., 2023). Namun, implementasi pendekatan ini dalam menangani tingkah laku salah suai di kalangan remaja masih memerlukan kajian lebih mendalam dan terfokus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kontribusi konseling realitas dalam mengatasi tingkah laku individu salah suai pada usia remaja. Fokus penelitian ini adalah memberikan pemahaman mendalam mengenai efektivitas konseling realitas sebagai intervensi psikologis untuk membantu remaja yang mengalami perilaku salah suai. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi landasan pengembangan strategi penanganan yang tepat, berkelanjutan dan terukur.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka sistematis (*Systematic Literature Review*) yang bertujuan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai temuan empiris maupun konseptual terkait efektivitas konseling realitas dalam mengatasi perilaku salah suai pada remaja (Wahono, 2015). Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan semua artikel yang muncul berdasarkan kata kunci, lalu mengevaluasi judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan kriteria inklusi, dan dilakukan analisis kualitatif (Kitchenham, 2007). Penelitian ini menyajikan temuan secara komprehensif dalam bentuk terstruktur. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam kontribusi konseling realitas terhadap perubahan tingkah laku individu salah suai pada usia remaja. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang holistik terkait konseling realitas dalam membantu remaja mencapai perubahan perilaku yang positif dan adaptif melalui kajian literature yang dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling realitas merupakan pendekatan yang berfokus pada tanggung jawab individu dalam memilih perilaku yang sesuai dengan keinginan dan tujuan hidup mereka. Dalam konteks penelitian ini, konseling realitas diterapkan untuk membantu remaja dengan tingkah laku salah suai, seperti perilaku agresif, kurang disiplin, dan penarikan diri sosial. Konseling realitas memainkan peran penting dalam membantu remaja yang menunjukkan tingkah laku salah suai, yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan norma atau harapan sosial, seperti agresivitas, pelanggaran aturan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal (Jannah, 2023). Peran utama dari konseling ini adalah mengubah perspektif remaja terhadap tanggung jawab mereka atas pilihan perilaku yang dilakukan, sekaligus memberikan panduan untuk menggantikan perilaku negatif dengan tindakan yang lebih konstruktif (Hakim et al., 2020).

Salah satu elemen utama konseling realitas adalah penggunaan *Choice Theory*, yang menekankan bahwa individu memiliki kendali atas tindakannya dan bertanggung jawab penuh atas konsekuensi dari perilakunya. Pendekatan ini sangat relevan untuk remaja karena masa remaja adalah periode pencarian jati diri yang sering kali diwarnai oleh eksperimen terhadap perilaku baru. Oleh karena itu, konseling realitas memberikan wawasan kepada remaja tentang bagaimana perilaku mereka memengaruhi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, seperti rasa memiliki, kebebasan, dan penghargaan (Melianasari, 2022). Melalui proses konseling, remaja diajak untuk mengidentifikasi kebutuhan yang mendasari perilaku mereka, baik kebutuhan akan perhatian, penerimaan sosial, maupun kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan. Proses ini membantu remaja memahami bahwa tingkah laku salah suai, seperti melanggar aturan atau melakukan tindakan agresif, sering kali didorong oleh upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut, namun dengan cara yang kurang tepat. Misalnya, remaja yang bertindak agresif untuk mendapatkan perhatian dari teman sebaya mulai menyadari bahwa tindakan tersebut justru memperburuk hubungan sosial mereka (Braham, 2014).

Pendekatan konseling realitas juga menggunakan metode WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*), yang memberikan panduan sistematis bagi remaja untuk merefleksikan perilaku mereka dan merencanakan tindakan baru (Rauf, 2024). Pada tahap *Wants*, remaja diajak untuk memahami apa yang benar-benar mereka inginkan dalam hidup, seperti diterima oleh lingkungan atau dihargai oleh teman. Tahap ini membantu remaja melihat tujuan jangka panjang mereka secara lebih jelas. Tahap *Doing* menganalisis apakah perilaku mereka saat ini mendukung pencapaian keinginan tersebut. Tahap ini menjadi momen refleksi kritis bagi remaja untuk menyadari adanya ketidaksesuaian antara perilaku dan tujuan mereka (Bariyyah et al., 2018).

Tahap Evaluation dalam konseling realitas memberikan ruang bagi remaja untuk mengevaluasi dampak dari perilaku yang mereka lakukan. Proses ini melibatkan diskusi tentang konsekuensi positif dan negatif dari pilihan perilaku, serta bagaimana perilaku tersebut memengaruhi hubungan mereka dengan orang lain (Adiputra, 2016). Sebagai contoh, seorang remaja yang sering melanggar aturan di sekolah mulai menyadari bahwa tindakan tersebut tidak hanya berdampak buruk pada prestasi akademiknya, tetapi juga pada hubungan dengan guru dan orang tua. Tahap terakhir, Planning, mendorong remaja untuk menyusun rencana tindakan yang lebih positif dan konstruktif. Konselor bekerja sama dengan remaja untuk merancang strategi praktis yang memungkinkan mereka mencapai tujuan dengan cara yang lebih sehat dan bertanggung jawab (Widigdo et al., 2023). Misalnya, remaja yang sebelumnya impulsif dalam mengekspresikan emosi diarahkan untuk menggunakan teknik pengelolaan emosi, seperti berbicara dengan nada tenang atau meminta waktu untuk menenangkan diri sebelum bereaksi terhadap situasi tertentu (Rauf, 2024).

Selain membantu remaja memperbaiki perilaku mereka, konseling realitas juga berperan dalam membangun keterampilan interpersonal dan kesadaran diri. Remaja yang mengikuti konseling menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan mengelola emosi, memperbaiki pola komunikasi, dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya maupun keluarga (Dewi et al., 2022). Hal ini sangat penting karena masa remaja adalah periode yang sangat dipengaruhi oleh dinamika hubungan sosial. Konseling realitas memberikan dampak positif dalam membantu remaja mengembangkan pola pikir yang lebih bertanggung jawab. Dengan memahami bahwa mereka memiliki kendali atas pilihan perilaku mereka, remaja menjadi lebih proaktif dalam menghadapi tantangan hidup (Lestarina, 2022). Hal ini sejalan dengan tujuan utama konseling realitas, yaitu membantu individu menjadi lebih mandiri dalam memilih tindakan yang mendukung tujuan hidup mereka.

Namun, peran konseling realitas tidak terlepas dari tantangan. Salah satu hambatan yang sering ditemui adalah resistensi awal dari remaja, yang sering kali merasa tidak nyaman untuk membahas masalah pribadi mereka. Untuk mengatasi hambatan ini, konselor perlu membangun hubungan empatik dan memberikan rasa aman selama proses konseling. Selain itu, keberhasilan konseling juga bergantung pada dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk keluarga dan teman sebaya. Oleh karena itu, keterlibatan aktif dari pihak-pihak terkait sangat penting untuk memastikan perubahan perilaku yang berkelanjutan (Dewi et al., 2022). Proses konseling merupakan perjalanan dinamis yang membawa remaja dari tahap ketidaksadaran akan masalahnya menuju tahap perubahan perilaku yang lebih positif. Dinamika perubahan ini mencerminkan bagaimana remaja menghadapi, memahami, dan mengelola berbagai tantangan yang muncul selama proses konseling. Dalam konteks konseling realitas, perubahan tingkah laku pada remaja dapat dilihat melalui beberapa tahapan penting yang mencerminkan transformasi pola pikir, emosi, dan tindakan mereka.

Pada tahap awal, remaja sering kali menunjukkan resistensi terhadap proses konseling. Hal ini muncul akibat berbagai faktor, seperti rasa tidak percaya kepada konselor, ketidaknyamanan dalam membahas masalah pribadi, atau kurangnya kesadaran akan hubungan antara perilaku mereka dengan konsekuensi yang dialami. Sebagian remaja cenderung menyangkal adanya masalah dalam perilaku mereka atau merasa bahwa lingkunganlah yang seharusnya berubah (Tuaputimain et al., 2024). Di sinilah pentingnya peran konselor dalam membangun rapport yang kuat, yaitu hubungan yang penuh empati, kepercayaan, dan dukungan. Melalui pendekatan yang ramah dan non-judgmental, konselor mampu membuka ruang bagi remaja untuk berbicara dengan lebih jujur tentang perasaan dan pengalaman mereka.

Seiring berjalannya waktu, remaja mulai memasuki tahap kesadaran diri (*self-awareness*). Pada tahap ini, mereka mulai menyadari bahwa perilaku mereka tidak selalu membantu dalam mencapai kebutuhan atau tujuan hidup. Proses ini biasanya dimulai dengan eksplorasi terhadap keinginan dan tujuan mereka menggunakan metode *Wants* dalam pendekatan konseling realitas. Sebagai contoh, remaja yang sering terlibat dalam konflik dengan teman sebaya mulai menyadari bahwa perilaku tersebut justru menjauhkan mereka dari kebutuhan akan penerimaan sosial (Daud, 1961). Kesadaran ini menjadi titik balik yang mendorong remaja untuk mengevaluasi ulang tindakan mereka. Tahap berikutnya adalah evaluasi perilaku (*behavior evaluation*). Pada tahap ini, remaja didorong untuk melihat hubungan sebab-akibat antara perilaku mereka dan hasil yang diperoleh. Konselor membantu remaja memahami bahwa mereka memiliki pilihan dalam setiap tindakan, dan setiap pilihan membawa konsekuensi tertentu. Proses evaluasi ini sering kali membuka mata remaja terhadap dampak negatif dari perilaku impulsif, seperti melanggar aturan, berbicara kasar, atau bertindak agresif (Di Domenico & Ryan, 2017).

Setelah melalui tahap evaluasi, remaja memasuki tahap penerimaan tanggung jawab. Pada tahap ini, mereka mulai memahami bahwa mereka memiliki kendali atas perilaku mereka sendiri. Perubahan signifikan terjadi ketika remaja mulai menunjukkan kesediaan untuk menerima tanggung jawab atas tindakan mereka dan berkomitmen untuk memperbaikinya. Konselor membantu mereka membangun pola pikir proaktif, di mana remaja belajar untuk mengambil langkah yang mendukung perubahan yang mereka inginkan (Saragih et al., 2023). Tahap terakhir dalam dinamika perubahan tingkah laku adalah perencanaan dan implementasi. Pada tahap ini, remaja diajak untuk menyusun strategi dan rencana tindakan yang konkret untuk mengubah perilaku mereka. Rencana tersebut dirancang agar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan mereka, sehingga lebih mudah untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, remaja yang memiliki masalah dengan pengelolaan emosi mungkin diajarkan teknik-teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau meditasi, untuk membantu mereka mengontrol reaksi terhadap situasi yang menegangkan (Dayati, 2017).

Selama proses implementasi, remaja juga menghadapi tantangan baru, seperti godaan untuk kembali pada kebiasaan lama atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dinamika ini mencerminkan pentingnya dukungan yang berkelanjutan dari konselor, keluarga, dan teman sebaya. Konselor berperan dalam memberikan motivasi dan umpan balik positif untuk mendorong remaja tetap konsisten dengan rencana mereka (Kesuma et al., 2021). Dalam banyak kasus, remaja yang merasa didukung menunjukkan perubahan yang lebih stabil dan berkelanjutan. Hasil dari proses konseling ini tidak hanya terlihat dalam perubahan perilaku, tetapi juga dalam peningkatan keterampilan interpersonal dan emosional. Remaja yang sebelumnya cenderung impulsif mulai menunjukkan kemampuan untuk berpikir sebelum bertindak, mengambil keputusan dengan lebih bijak, dan berkomunikasi dengan cara yang lebih sehat (Wulandari, 2014). Mereka juga menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup karena memiliki strategi yang jelas untuk mengatasi masalah.

Dalam implementasinya, konseling realitas sering kali menghadapi sejumlah hambatan yang dapat memengaruhi efektivitasnya dalam membantu individu, terutama remaja, mengatasi tingkah laku salah suai. Hambatan-hambatan ini bersifat multidimensional dan berkaitan dengan karakteristik individu, dinamika hubungan konselor-dan-klien, serta faktor lingkungan yang memengaruhi proses perubahan perilaku. Salah satu hambatan utama adalah resistensi awal dari individu yang mengikuti konseling. Remaja, sebagai kelompok yang sering menjadi fokus konseling realitas, cenderung menunjukkan sikap defensif dan enggan untuk membahas masalah mereka. Resistensi ini dapat disebabkan oleh berbagai alasan, seperti kurangnya kepercayaan

kepada konselor, perasaan malu atau takut dihakimi, dan ketidakmampuan untuk melihat hubungan antara perilaku mereka dan masalah yang dihadapi (Suswati et al., 2023). Pada tahap ini, peran konselor sangat penting dalam membangun hubungan yang empatik dan menciptakan lingkungan yang aman secara emosional bagi individu. Melalui pendekatan yang ramah dan non-judgmental, konselor dapat perlahan-lahan mengurangi resistensi dan mendorong keterbukaan.

Hambatan berikutnya adalah kurangnya kesadaran diri pada individu mengenai perilaku mereka. Banyak remaja yang tidak sepenuhnya menyadari bahwa tindakan mereka memiliki konsekuensi negatif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kondisi ini sering kali membuat individu sulit untuk mengevaluasi pilihan perilaku mereka. Dalam konteks konseling realitas, tahap evaluasi perilaku menjadi tantangan besar ketika individu enggan atau tidak mampu melihat peran mereka dalam menciptakan masalah. Konselor perlu menggunakan teknik-teknik reflektif yang memungkinkan individu secara perlahan memahami dampak perilaku mereka (Beerling, 1998). Selain hambatan internal, lingkungan sosial dan keluarga juga menjadi faktor signifikan yang dapat menghambat keberhasilan konseling. Remaja yang berasal dari lingkungan yang tidak mendukung, seperti keluarga dengan konflik berkepanjangan atau kelompok teman sebaya yang berperilaku negatif, sering kali menghadapi tekanan yang besar untuk kembali ke pola perilaku lama. Bahkan jika remaja menunjukkan perubahan positif, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat mempersulit mereka untuk mempertahankan perubahan tersebut. Dalam hal ini, konselor perlu melibatkan keluarga dan pihak terkait dalam proses konseling untuk menciptakan ekosistem yang mendukung keberlanjutan perubahan perilaku.

Hambatan lain yang sering ditemui adalah kesulitan dalam merancang rencana tindakan yang realistis. Pada tahap perencanaan dalam konseling realitas, individu sering kali mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi langkah konkret yang dapat diambil untuk menggantikan perilaku negatif dengan perilaku yang lebih positif. Kesulitan ini dapat berasal dari kurangnya keterampilan problem-solving atau ketidakmampuan untuk memproyeksikan langkah jangka panjang (Sakti et al., 2022). Konselor perlu memberikan panduan yang jelas dan membantu individu dalam merancang rencana yang sesuai dengan kebutuhan, kapasitas, dan situasi mereka. Tekanan emosional yang tinggi selama proses konseling juga dapat menjadi hambatan signifikan. Banyak individu yang merasa terbebani secara emosional ketika harus menghadapi masalah mereka secara langsung. Hal ini dapat menyebabkan penolakan terhadap proses konseling atau bahkan penghentian sesi sebelum tujuan tercapai. Konselor harus mampu mengelola tekanan emosional ini dengan menciptakan suasana yang nyaman dan memberikan jeda jika diperlukan, sambil tetap memotivasi individu untuk melanjutkan proses (Afifah et al., 2021).

Dalam beberapa kasus, kurangnya keterampilan konselor dalam menerapkan metode konseling realitas juga menjadi hambatan. Proses konseling ini memerlukan konselor yang terampil dalam membantu individu mengevaluasi perilaku mereka dan merancang rencana yang efektif. Konselor yang kurang memahami prinsip-prinsip dasar dari *Choice Theory* atau pendekatan WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) dapat membuat proses konseling menjadi kurang efektif (Wulandari, 2014). Oleh karena itu, pelatihan yang memadai bagi konselor sangat penting untuk memastikan keberhasilan proses konseling. Selain itu, durasi dan konsistensi proses konseling sering menjadi tantangan. Beberapa individu mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan, sementara dalam praktiknya, sesi konseling sering kali dibatasi oleh waktu atau sumber daya. Konselor perlu menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan individu dan memastikan bahwa sesi konseling memberikan dampak yang berkelanjutan meskipun jumlah pertemuannya terbatas (Suswati et al., 2023).

Meskipun banyak hambatan yang dapat muncul selama proses konseling realitas, tantangan-tantangan ini dapat diatasi dengan pendekatan yang strategis dan empatik. Salah satu strategi penting adalah melibatkan berbagai pihak, seperti keluarga, teman sebaya, dan institusi sekolah, untuk menciptakan dukungan yang lebih holistik. Selain itu, konselor perlu terus mengembangkan keterampilan mereka melalui pelatihan dan supervisi agar dapat memberikan layanan yang optimal (Saragih et al., 2023). Konseling realitas memiliki berbagai implikasi positif yang signifikan terhadap perkembangan remaja, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Pendekatan ini memberikan dampak jangka panjang yang tidak hanya membantu remaja mengatasi masalah perilaku yang sedang dihadapi, tetapi juga membangun keterampilan penting untuk mendukung mereka menjadi individu yang lebih bertanggung jawab, mandiri, dan produktif di masa depan.

Salah satu implikasi utama dari konseling realitas adalah peningkatan kesadaran diri pada remaja. Kesadaran diri ini mendorong remaja untuk lebih reflektif terhadap pilihan perilaku mereka. Sebagai contoh, seorang remaja yang sebelumnya bersikap impulsif dalam menghadapi konflik mulai memahami pentingnya mengelola emosi dan mengambil langkah yang lebih bijak dalam menyelesaikan masalah. Proses ini tidak hanya mengurangi perilaku negatif, tetapi juga meningkatkan kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang lebih baik di berbagai aspek kehidupan mereka. Konseling realitas memberikan dampak signifikan pada kemampuan remaja dalam mengelola emosi. Dalam banyak kasus, perilaku salah suai pada remaja, seperti agresivitas atau pembangkangan, berakar pada ketidakmampuan mereka untuk mengatur emosi secara efektif (Fadlia & Nurjannah, 2023). Pendekatan konseling realitas membantu remaja mengenali emosi yang mereka rasakan dan bagaimana emosi tersebut memengaruhi tindakan mereka. Melalui teknik-teknik yang diajarkan dalam konseling, seperti relaksasi atau perencanaan respons terhadap situasi tertentu, remaja belajar untuk merespons emosi dengan cara yang lebih konstruktif. Sebagai contoh, seorang remaja yang sering menunjukkan perilaku marah karena tekanan akademik dapat belajar menggunakan teknik pernapasan dalam untuk menenangkan diri sebelum menghadapi tantangan tersebut. Kemampuan ini tidak hanya membantu mengurangi konflik interpersonal, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka (Tuaputimain et al., 2024).

Implikasi lain dari konseling realitas adalah peningkatan keterampilan interpersonal pada remaja. Pendekatan ini menekankan pentingnya membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun teman sebaya. Remaja diajak untuk mengevaluasi bagaimana perilaku mereka memengaruhi hubungan mereka dan belajar strategi untuk memperbaiki komunikasi serta interaksi sosial. Misalnya, remaja yang sebelumnya memiliki pola komunikasi agresif mulai belajar untuk mendengarkan secara aktif dan berbicara dengan nada yang lebih asertif (Annisyah & Purwoko, 2023; Meitaza et al., 2024). Kemampuan ini membantu mereka memperkuat hubungan dengan teman, guru, dan anggota keluarga. Dalam jangka panjang, keterampilan interpersonal yang diperoleh melalui konseling ini menjadi bekal penting bagi remaja dalam menghadapi dinamika hubungan sosial di masa dewasa.

Konseling realitas juga berperan dalam meningkatkan kemampuan remaja untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri. Melalui proses evaluasi perilaku dan perencanaan tindakan, remaja belajar untuk mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi, menganalisis penyebabnya, dan mencari solusi yang efektif. Pendekatan ini membangun keterampilan problem-solving yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, seorang remaja yang sering mengalami konflik dengan teman sebaya dapat belajar untuk mengidentifikasi sumber konflik tersebut dan mencari cara untuk menyelesaikannya dengan pendekatan yang lebih damai (Meitaza et al., 2025; Winarni, 2017). Kemampuan ini membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan adaptif. Salah satu implikasi

jangka panjang dari konseling realitas adalah pengurangan risiko perilaku salah suai di masa depan. Dengan memberikan pemahaman yang mendalam tentang konsekuensi dari perilaku tertentu, konseling realitas membantu remaja membangun pola perilaku yang lebih sehat dan bertanggung jawab. Pola ini tidak hanya berdampak pada perilaku mereka selama masa remaja, tetapi juga menjadi fondasi untuk kehidupan dewasa yang lebih stabil dan produktif. Selain memberikan manfaat langsung bagi individu, konseling realitas juga memiliki implikasi positif terhadap lingkungan sosial remaja. Perubahan perilaku yang dialami remaja sering kali membawa dampak positif pada dinamika keluarga, kelompok teman sebaya, dan komunitas sekolah (Assyifa, 2023). Sebagai contoh, seorang remaja yang sebelumnya menunjukkan perilaku agresif dapat menjadi model positif bagi teman-temannya setelah melalui proses konseling, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan semua pihak yang terlibat.

SIMPULAN DAN SARAN

Konseling realitas merupakan alternatif pendekatan yang dapat membantu remaja mengatasi perilaku salah suai dengan memberikan fokus pada tanggung jawab, evaluasi diri, dan perencanaan perilaku yang produktif. Pendekatan ini, yang didasarkan pada teori pilihan, memungkinkan remaja untuk memahami kebutuhan dasar mereka dan bagaimana perilaku mereka memengaruhi pemenuhan kebutuhan tersebut. Analisis literatur menunjukkan bahwa konseling realitas berkontribusi pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, keterampilan interpersonal, dan tanggung jawab remaja terhadap tindakan mereka. Selain itu, pendekatan ini membantu remaja membangun hubungan sosial yang lebih sehat, meningkatkan motivasi akademik, serta mengembangkan kemampuan untuk mengatasi tantangan secara mandiri. Relevansi konseling realitas dengan teori yang mendasarinya tercermin dalam penerapan prinsip evaluasi perilaku dan perencanaan langkah konkret melalui kerangka WDEP. Proses ini tidak hanya membantu remaja mencapai perubahan jangka pendek tetapi juga memberikan keterampilan dan pola pikir yang mendukung perkembangan mereka di masa depan. Untuk memperluas pemahaman tentang bagaimana konseling realitas dapat disesuaikan dengan berbagai kebutuhan dan ciri khas remaja, penelitian lebih lanjut sangat diperlukan. Studi yang lebih mendalam mengenai dampak jangka panjang konseling realitas terhadap perkembangan emosional dan sosial remaja dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas metode ini. Selain itu, penelitian juga bisa mengeksplorasi apakah pendekatan ini perlu dimodifikasi agar lebih relevan dengan konteks budaya dan sosial yang berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiputra, S. (2016). Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(1), 32–39.
- Afifah, M., Maretta, A., Kusumaning, A., & Sosroatmodjo, B. (2021). Problematika Remaja Sebagai Generasi Penerus Bangsa. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*, 37–40. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/10775%0Ahttps://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/download/10775/6073>
- Annisyah, A. P., & Purwoko, B. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 107–118.
- Assyifa, S. S. (2023). Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dengan menggunakan Konseling Realita. *Jurnal Perkumpulan Ahli Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 1–9.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Wulan Sari, E. K. (2018). Konseling Realita untuk Meningkatkan

- Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Konselor*, 7(1), 1–8.
<https://doi.org/10.24036/02018718767-0-00>
- Beerling. (1998). *Pengantar filsafat ilmu*. Tiara Wacana Yogya.
- Braham, P. (2014). Rational Choice. *Key Concepts in Sociology*, August, 141–145.
<https://doi.org/10.4135/9781473914704.n30>
- Daud, A. (1961). *Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas Ali*.
- Dayati, D. A. (2017). Kemandirian dan Penyesuaian Diri Remaja yang Menjadi Orangtua Tunggal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 96–101.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4336>
- Dewi, N. P. L. A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2022). Pengembangan Konseling Realita Dengan Teknik Want, Doing and Direction, Evaluation, dan Planning Untuk Meningkatkan Self Achievement Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(3), 356–363.
- Di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The emerging neuroscience of intrinsic motivation: A new frontier in self-determination research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(March), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145>
- Fadlia, I. R., & Nurjannah, N. (2023). Kritik Terhadap Teori Konseling Realitas. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 14(1), 1–15.
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/index>
- Hakim, B. R., Muhid, A., & Mastutik, S. (2020). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Literatur Review. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(2), 69–79.
<https://doi.org/10.31851/juang.v3i2.5205>
- Herman, S. (2023). Menjalin Hubungan melalui Konseling Pastoral Alkitabiah bagi Jemaat Remaja di GBI Bethel Bandung. *Kharisma: Jurnal Ilmiah Teologi*, 4(2), 68–82.
<https://doi.org/10.54553/kharisma.v4i2.200>
- Jannah, W. (2023). Konseling Individu Teknik WDEP System untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta didik. *JP-3 Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 1076–1082.
- Kesuma, H. H., Martini, L. K. B., & Prami, A. . I. N. D. (2021). Pengaruh Pelatihan Dan Pengembangan Sdm Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Bank Rakyat Indonesia (Persero) Tbk. Kanwil Denpasar. *Majalah Ilmiah Widyacakra*, 2(2), 1–13.
- Kitchenham, B. (2007). Kitchenham , B .: Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in software engineering . EBSE Technical Report EBSE-2007-01 Guidelines for performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering. *Icse, January 2007*, 1–57.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6.
<https://doi.org/10.29210/3003210000>
- Lestarina, N. N. W. (2022). Problem Emosi Dan Perilaku Remaja Di Wilayah Gresik. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(2), 56–61. <https://doi.org/10.54040/jpk.v12i2.232>
- Marcel, I. (2022). Tinjauan atas Gangguan Tingkah Laku pada Anak. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(7), 377–381. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i7.252>
- Meitaza, D., Sriyanti, I., Marlina, L., Najihah, N., & Zulkarnain, B. (2024). A Validity of E-LKPD Based on Problem Based Learning for Improve Critical Thinking Skill. 5(6).
<https://doi.org/10.37251/ijoer.v5i6.1244>
- Meitaza, D., Wiyono, K., Marlina, L., & Sriyanti, I. (2025). An Identification of Learning Motivation and Learning Outcomes in Vibration, Wave, and Light Materials. *Berkala Ilmiah Pendidikan Fisika*, 13(1), 55–62. <https://doi.org/10.20527/bipf.v13i1.19355>
- Melianasari, D. (2022). Teknik konseling wants, doing, evaluation, planning (WDEP) untuk mengembangkan pemilihan karir pada siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 20–28. <https://doi.org/10.26539/teraputik.611085>
- Mokhtar, F. N., Talib, J. A., Nurdin, F. N. A. & Raji, N. A. A. (2023). Jenis Gaya Asuhan Ibu Bapa, Kecerdasan Emosi Dan Hubungannya Dengan Tingkah Laku Remaja Delinkuen.

- Universiti Malaysia Terengganu Journal of Undergraduate Research*, 5(2), 43–54. <https://doi.org/10.46754/umtjur.v5i2.383>
- Nareswari, S. R., Khairi, A. M., & Nafi', A. (2020). Konseling Individual dengan Teknik Motivational Interviewing untuk Menangani Penyesuaian Sosial pada Remaja Tindak Pidana Pencurian di Yayasan Sahabat Kapas Karanganyar. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 123–137. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7362>
- Rauf, U. A. (2024). Penerapan Teknik WDEP : Solusi Mengatasi Motivasi Belajar Rendah Siswa. 4(1), 28–32. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i1-2382>
- Robey, P., Burdenski, T. K., Britzman, M., Crowell, J., & Cisse, G. S. (2011). Systemic Applications of Choice Theory and Reality Therapy: An Interview With Glasser Scholars. *The Family Journal*, 19(4), 427–433. <https://doi.org/10.1177/1066480711415038>
- Sakti, E. B., Wagimin, W., & Purwaningrum, R. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar pada Mata Pelajaran Adaptif. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 4(2), 67. <https://doi.org/10.20961/jpk.v4i2.46864>
- Santrock. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*.
- Saragih, A. P. F., Ntahu, A., Adilang, A., Turang, M. O. E., Mamonto, M. H., Pandey, E. M., Kasenda, R. Y., & Wantah, M. E. (2023). Peran Uji Realitas Dalam Konseling: Sebuah Studi Kualitatif. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 8(2), 447–452. <https://doi.org/10.58258/jupe.v8i2.5185>
- Sari, P., Pautina, M. R., Lakadjo, M. A., & Luthfi, N. (2023). Pandangan Teori Kebutuhan Dasar Abraham Maslow dan Willian Glasser tentang Fenomena Flexing. *Jambura Guidance and Counseling Journal*, 4(2), 89–94.
- Suswati, W. S. E., Yuhbaba, Z. N., & Budiman, M. E. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Tanjung, R. F., & Sucipto, S. D. (2024). *Tinjauan Komprehensif Psikologi Perkembangan dari Janin hingga Dewasa*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Tanjung, R. F., Sucipto, S. D., Lubis, K., Suryani, Y. D., & Minarsi, M. (2024). Analysis of child development based on development psychological theory. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 18(3), 1083–1090. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i3.21769>
- Tuaputimain, H., Valentino Makaruku, A., Pattiruhu, C. M., Bakarbesy, J. F., & Soloweno, S. D. (2024). Penggunaan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Remaja Pada Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 65–82.
- Uy, F. T., & Frances Abendan, C. K. (2023). Enhancing school safety: Integrating William Glasser's choice theory in crisis preparedness and response. *Excellencia International Multi-Disciplinary Journal of Education*, 1(5), 148–158. <https://orcid.org/0000-0002-2180-5874>
- Violine, V., & Aryani, F. (2023). Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Teknik WDEP Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa. *JP-3 Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*. 5(3), 138–144.
- Wahono, R. S. (2015). A Systematic Literature Review of Software Defect Prediction: Research Trends, Datasets, Methods and Frameworks. *Journal of Software Engineering*, 1(1), 1–16.
- Widigdo, R. J., Wibowo, M. E., & Saraswati, S. (2023). Comparison of the effectiveness of Solution Focus Brief Counseling (SFBC) and reality group counseling to improve self-Efficacy Career. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 134–138. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Winarni, M. . (2017). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Tempel. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 10–23.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>.