

EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS WILLIAM GLASSER UNTUK MENANGANI PERILAKU MALADAPTIF REMAJA

Hendri Imam Santoso, Budicharles608@gmail.com

Rosyadi. Rosyadi.suksesbersama87@gmail.com

Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam Nahdlatul Ulama Indramayu

ABSTRAK

Perilaku maladaptif pada remaja, seperti kenakalan, kecanduan gadget, dan ketidakpatuhan terhadap aturan sekolah, menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan dan bimbingan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling realitas yang dikembangkan oleh William Glasser dalam menangani perilaku maladaptif pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, yang melibatkan lima siswa sekolah menengah pertama di Kabupaten Indramayu yang menunjukkan gejala perilaku maladaptif. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling realitas, yang menekankan pada pilihan, tanggung jawab pribadi, dan perencanaan tindakan nyata, mampu mendorong remaja untuk menyadari perilaku mereka dan memilih perilaku yang lebih bertanggung jawab. Setelah enam sesi konseling, terjadi penurunan signifikan dalam frekuensi perilaku negatif serta peningkatan dalam kesadaran diri dan ketaatan terhadap aturan. Pendekatan ini terbukti efektif karena bersifat praktis, fokus pada masa kini, dan melibatkan peran aktif siswa dalam proses pemecahan masalah. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling realitas dapat menjadi alternatif strategi intervensi yang relevan dalam konteks pendidikan modern.

Kata Kunci: Konseling Realitas, Perilaku Maladaptif, Remaja, William Glasser, Efektivitas.

ABSTRACT

Maladaptive behavior among adolescents—such as delinquency, gadget addiction, and noncompliance with school rules—has become a serious challenge in the field of education and counseling. This study aims to evaluate the effectiveness of reality therapy developed by William Glasser in addressing maladaptive behavior among adolescents. The research employed a qualitative approach with a case study design involving five junior high school students in Indramayu Regency who exhibited symptoms of maladaptive behavior. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. The findings reveal that reality therapy, which emphasizes choice, personal responsibility, and concrete action planning, effectively encourages adolescents to recognize their behavior and choose more responsible actions. After six counseling sessions, there was a significant decrease in the frequency of negative behaviors, along with an increase in self-awareness and compliance with school rules. This approach proved effective because it is practical, present-focused, and involves active student participation in problem-solving processes. The findings

indicate that reality therapy can serve as a relevant alternative intervention strategy in modern educational contexts.

Keywords: Reality Therapy, Maladaptive Behavior, Adolescents, William Glasser, Effectiveness.

PENDAHULUAN

Perilaku maladaptif pada remaja merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup banyak ditemukan dalam dunia pendidikan dan perkembangan sosial. Perilaku ini dapat berupa kenakalan, ketidakpatuhan, agresivitas, serta kecanduan terhadap teknologi yang berdampak negatif pada proses belajar dan interaksi sosial (Santrock, 2018). Keadaan tersebut memerlukan penanganan khusus agar remaja mampu mengatasi masalahnya dan kembali ke jalur perkembangan yang sehat.

Konseling menjadi salah satu pendekatan penting dalam menangani perilaku maladaptif. Berbagai teori dan teknik konseling telah dikembangkan untuk membantu remaja mengenali dan mengubah perilaku negatifnya (Corey, 2016). Salah satu pendekatan yang cukup efektif dan banyak digunakan adalah Konseling Realitas (Reality Therapy) yang dikembangkan oleh William Glasser.

Konseling Realitas didasarkan pada teori kontrol pilihan (Choice Theory) yang menekankan bahwa setiap individu bertanggung jawab atas pilihannya sendiri dan dapat mengendalikan perilaku yang mereka lakukan (Glasser, 1998). Pendekatan ini mengarahkan klien untuk fokus pada masa kini dan mengambil tindakan yang dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka secara efektif dan realistis.

Menurut Glasser (1998), lima kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki, kekuasaan, kebebasan, kesenangan, dan kelangsungan hidup. Remaja yang menunjukkan perilaku maladaptif biasanya mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dengan cara yang sehat, sehingga diperlukan intervensi konseling yang menekankan pemilihan tindakan yang lebih konstruktif.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam membantu klien, khususnya remaja, untuk mengubah perilaku maladaptif mereka (Wubbolding, 2011). Misalnya, penelitian oleh Lestari (2019) menemukan bahwa konseling realitas dapat meningkatkan tanggung jawab pribadi dan kesadaran diri pada remaja bermasalah.

Namun, meskipun efektivitas konseling realitas sudah banyak dibuktikan, penerapan pendekatan ini dalam konteks daerah pedesaan atau lingkungan sekolah tertentu masih terbatas dan perlu kajian lebih lanjut. Hal ini penting agar layanan konseling yang diberikan lebih tepat guna dan kontekstual sesuai karakteristik sosial budaya setempat (Handayani, 2022).

Remaja sebagai kelompok yang sedang mengalami masa transisi perkembangan sangat rentan terhadap perilaku maladaptif. Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku tersebut dapat berdampak buruk pada prestasi akademik, hubungan sosial, bahkan perkembangan psikologis jangka panjang (Santrock, 2018). Oleh karena itu, upaya intervensi seperti konseling harus dilakukan secara efektif dan terarah.

Dalam konteks sekolah menengah di Kabupaten Indramayu, ditemukan kasus perilaku maladaptif yang cukup signifikan, seperti ketidakhadiran tanpa alasan, perilaku agresif, dan penggunaan gadget secara berlebihan yang mengganggu proses belajar. Permasalahan ini menjadi latar belakang penting untuk menguji efektivitas konseling realitas dalam mengatasi perilaku maladaptif tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis efektivitas konseling realitas William Glasser dalam menangani perilaku maladaptif remaja di lingkungan sekolah menengah Kabupaten Indramayu. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan konseling di sekolah serta memperkaya kajian ilmiah di bidang bimbingan dan konseling.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study). Pendekatan ini dipilih karena ingin menggali secara mendalam proses dan hasil penerapan konseling realitas pada remaja yang mengalami perilaku maladaptif di lingkungan sekolah menengah Kabupaten Indramayu (Creswell, 2014). Studi kasus memungkinkan peneliti memperoleh data yang komprehensif mengenai perubahan perilaku siswa setelah mengikuti sesi konseling.

Subjek penelitian terdiri dari lima siswa sekolah menengah pertama yang menunjukkan perilaku maladaptif, seperti ketidakhadiran tanpa alasan, agresivitas, dan penggunaan gadget berlebihan yang mengganggu kegiatan belajar. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan rekomendasi guru BK dan observasi awal oleh peneliti.

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu: Wawancara Mendalam dilakukan terhadap siswa sebagai klien konseling untuk menggali pengalaman, persepsi, dan perubahan yang dialami selama proses konseling. Observasi Partisipatif peneliti mengamati langsung proses konseling yang dilakukan oleh guru BK serta perubahan perilaku siswa di lingkungan sekolah. Dokumentasi pengumpulan data berupa catatan sesi konseling, absensi siswa, dan laporan guru mengenai perkembangan siswa selama penelitian berlangsung.

Penelitian dilaksanakan selama dua minggu, dengan sesi konseling realitas dilakukan sebanyak enam kali untuk setiap siswa, masing-masing sesi berdurasi 45 menit. Pada setiap sesi, guru BK menggunakan prinsip-prinsip konseling realitas, seperti membangun hubungan empati, mengajak siswa menyadari perilaku yang bermasalah, dan memotivasi mereka memilih tindakan yang lebih konstruktif. Proses ini didokumentasikan secara rinci oleh peneliti.

Data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) untuk menemukan pola dan tema yang berkaitan dengan efektivitas konseling realitas. Peneliti mengorganisasi data, mengkodekan setiap unit informasi, dan menginterpretasikan hasil sesuai dengan teori konseling realitas dan kebutuhan remaja (Miles & Huberman, 1994). Untuk memastikan validitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan juga pengecekan keikutsertaan (member checking) dengan mengonfirmasi hasil temuan kepada guru BK dan beberapa siswa untuk memastikan keakuratan interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama dua bulan pada lima siswa Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Indramayu yang menunjukkan perilaku maladaptif, seperti ketidakhadiran tanpa alasan, agresivitas, dan kecanduan gadget. Setiap siswa mengikuti enam sesi konseling menggunakan pendekatan konseling realitas William Glasser.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya perubahan positif pada perilaku siswa setelah mengikuti sesi konseling. Secara umum, terjadi penurunan frekuensi perilaku maladaptif dan peningkatan kesadaran diri serta tanggung jawab pribadi.

Tabel 4.1 di bawah ini merangkum hasil perubahan perilaku maladaptif sebelum dan sesudah konseling berdasarkan observasi guru BK.

No	Nama Siswa	Perilaku Maladaptif Sebelum Konseling (Frekuensi per Minggu)	Perilaku Maladaptif Sesudah Konseling (Frekuensi per Minggu)	Persentase Penurunan (%)
1	Siswa A	8	3	62.5
2	Siswa B	10	4	60
3	Siswa C	7	2	71.4
4	Siswa D	9	5	44.4
5	Siswa E	11	3	72.7

Rata-rata penurunan perilaku maladaptif adalah sebesar 62.2%, yang menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam mengurangi perilaku bermasalah pada remaja. Selain itu, dari hasil wawancara, para siswa mengaku menjadi lebih sadar akan akibat tindakan mereka dan mulai berusaha mengambil keputusan yang lebih baik. Guru BK juga melaporkan bahwa siswa menunjukkan sikap lebih terbuka dan bertanggung jawab.

Selain pengurangan frekuensi perilaku maladaptif yang terukur, penelitian ini juga menemukan perubahan kualitas perilaku dan sikap siswa secara signifikan. Melalui wawancara mendalam, para siswa melaporkan bahwa mereka mulai memahami dampak negatif dari perilaku mereka terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sebagian besar siswa mengungkapkan rasa penyesalan dan keinginan untuk memperbaiki hubungan dengan teman dan guru setelah mengikuti sesi konseling.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga mencatat adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam kegiatan sekolah dan interaksi sosial yang lebih positif. Misalnya, siswa yang sebelumnya sering absen tanpa alasan kini menunjukkan kehadiran yang lebih konsisten dan aktif berpartisipasi dalam kelas. Sikap agresif yang semula muncul juga mulai berkurang, digantikan dengan cara komunikasi yang lebih santun dan terbuka.

Selanjutnya, hasil observasi selama proses konseling menunjukkan bahwa siswa semakin mampu mengidentifikasi pilihan-pilihan perilaku yang tersedia dan mulai mempraktikkan cara-cara alternatif untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka. Hal ini menandakan bahwa prinsip dasar dari teori kontrol pilihan William Glasser berhasil diaplikasikan dalam konteks nyata di sekolah tersebut.

Perubahan sikap dan perilaku ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga diperhatikan oleh orang tua melalui komunikasi yang dilakukan oleh guru BK. Beberapa

orang tua melaporkan adanya perubahan positif dalam pola komunikasi dan kedisiplinan anak di rumah, yang menandakan bahwa efek konseling juga memberikan dampak pada lingkungan keluarga.

Hasil ini memberikan gambaran bahwa konseling realitas tidak hanya menurunkan perilaku maladaptif secara kuantitatif, tetapi juga meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk digunakan dalam program layanan konseling di sekolah, khususnya bagi remaja yang menghadapi masalah perilaku.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Penerapan konseling realitas William Glasser dalam penelitian ini menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menangani perilaku maladaptif pada remaja. Hal ini sejalan dengan teori kontrol pilihan yang menekankan pentingnya kesadaran individu terhadap perilaku yang dipilih dan tanggung jawab atas konsekuensinya (Glasser, 1998).

Pendekatan konseling realitas yang fokus pada kebutuhan dasar manusia seperti cinta, kekuasaan, kebebasan, kesenangan, dan kelangsungan hidup memberikan kerangka yang kuat bagi siswa untuk memahami motivasi di balik perilaku mereka. Dalam penelitian ini, siswa dibimbing untuk mengenali kebutuhan yang tidak terpenuhi dan mencari cara yang lebih adaptif untuk memenuhinya.

Perubahan yang terjadi pada siswa dapat dilihat dari penurunan frekuensi perilaku maladaptif yang cukup signifikan, rata-rata 62.2%. Penurunan ini menunjukkan bahwa konseling realitas berhasil mengarahkan siswa untuk membuat pilihan perilaku yang lebih positif, sesuai dengan prinsip-prinsip Glasser (1998) yang menekankan pada pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Selain itu, proses konseling yang dilakukan secara dialogis dan partisipatif membantu siswa merasa didengarkan dan dihargai, sehingga membangun rasa percaya diri dan motivasi untuk berubah (Corey, 2016). Hubungan terapeutik yang hangat dan empatik menjadi kunci keberhasilan intervensi ini.

Salah satu temuan menarik adalah bahwa siswa mulai memahami pentingnya tanggung jawab pribadi dalam mengelola perilaku dan konsekuensi yang timbul. Kesadaran ini merupakan langkah awal menuju kemandirian, yang sangat penting dalam masa remaja sebagai fase perkembangan psikososial (Santrock, 2018).

Penelitian ini juga mengkonfirmasi bahwa konseling realitas efektif dalam konteks sekolah di daerah dengan karakteristik sosial budaya tertentu, seperti Kabupaten Indramayu. Pendekatan yang fokus pada masa kini dan tindakan nyata sangat relevan dengan kebutuhan remaja yang menghadapi berbagai tekanan sosial dan akademik.

Namun, kendala yang ditemui antara lain keterbatasan waktu konseling dan kesulitan siswa dalam membuka diri pada awal sesi. Hal ini menunjukkan bahwa konselor perlu meningkatkan kemampuan membangun rapport dan melakukan pendekatan yang lebih kreatif agar proses konseling berjalan optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa konseling realitas William Glasser merupakan pendekatan efektif untuk menangani perilaku maladaptif remaja, dengan memberikan mereka alat untuk memilih dan mengendalikan perilaku secara sadar dan bertanggung jawab.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa konseling realitas William Glasser efektif dalam mengurangi perilaku maladaptif pada remaja sekolah menengah di Desa Singajaya, Indramayu, dengan penurunan frekuensi perilaku negatif rata-rata sebesar 62,2%, serta meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab pribadi siswa dalam memilih perilaku yang lebih konstruktif, sehingga pendekatan ini sangat direkomendasikan sebagai metode intervensi dalam layanan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Glasser, W. (1998). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*. HarperCollins Publishers.
- Handayani, S. (2022). Implementasi Konseling di Sekolah Pedesaan: Studi Kasus di Jawa Barat. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 15(2), 101-110.
- Lestari, D. (2019). Efektivitas Konseling Realitas dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Pribadi Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45-56.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook (2nd ed.)*. SAGE Publications.
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence (16th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Wubbolding, R. E. (2011). *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry*. Routledge.
- .