

Efektivitas Konseling Realita dalam Meningkatkan Perilaku Positif Siswa

Sasmita Pratiwi^{1*}, Muhammad Ilham Bakhtiar², Muhammad Fahmi Anugerah³,
Wahyu Kurnia Saputra⁴, Arbain Fajar Andi Hamid⁵

^{1,2,3,4,5} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar
Correspondence E-mail: sasmitapратиwi25@gmail.com*

Abstract. *Students often face various challenges in their educational journey, such as lack of learning motivation, test anxiety, and difficulty in self-regulation. If not addressed, these issues may hinder both academic and emotional development. One approach proven to be effective in helping students overcome such problems is reality counseling. This approach emphasizes personal responsibility and awareness of behavioral choices. This study aims to systematically examine the application of reality counseling among students and its impact on their behavioral changes. The method used is a Literature Review focusing on relevant open-access articles published between 2015 and 2025. Based on a review of 15 selected studies, the findings show that reality counseling can improve students' responsibility, learning motivation, self-control, and self-acceptance. These results provide practical insights for school counselors to design guidance services that meet students' psychosocial needs.*

Keywords: Reality Counseling, Students, Behavior Change, WDEP.

Abstrak. *Siswa sering menghadapi berbagai tantangan dalam dunia pendidikan, mulai dari kurangnya motivasi belajar, kecemasan menghadapi ujian, hingga kesulitan dalam mengendalikan diri. Jika tidak segera ditangani, permasalahan tersebut dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik dan emosional siswa. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah tersebut adalah konseling realita. Pendekatan ini menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi dan kesadaran atas pilihan tindakan yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis bagaimana penerapan konseling realita dilakukan pada siswa dan dampaknya terhadap perubahan perilaku mereka. Metode yang digunakan adalah Literature Review dengan untuk menyeleksi artikel yang relevan dan open access dari tahun 2015–2025. Berdasarkan hasil telaah terhadap 15 artikel, ditemukan bahwa konseling realita mampu meningkatkan tanggung jawab, motivasi belajar, kontrol diri, hingga penerimaan diri siswa. Hasil kajian ini dapat menjadi referensi praktis bagi guru BK dalam menerapkan layanan yang sesuai dengan kebutuhan psikososial siswa.*

Kata kunci: Konseling Realita, Siswa, Perubahan Perilaku, WDEP.

PENDAHULUAN

Salah satu pendekatan konseling yang semakin berkembang dan banyak digunakan di lingkungan pendidikan adalah konseling realita. Pendekatan ini diperkenalkan oleh William Glasser dan menitikberatkan pada pentingnya tanggung jawab individu, kesadaran terhadap pilihan perilaku, serta pemenuhan kebutuhan dasar secara realistis tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain (Khumaerah, 2015). Konseling realita mendorong konseli untuk memusatkan perhatian pada kondisi saat ini, bukan pada penyesalan atas masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan yang belum tentu terjadi. Pendekatan ini dianggap relevan untuk diterapkan pada peserta didik di tingkat sekolah dasar hingga menengah, mengingat mereka berada dalam fase pencarian jati diri dan tengah menghadapi beragam tantangan sosial serta akademik. Oleh karena itu, konseling realita menjadi salah satu bentuk intervensi yang mulai banyak dimanfaatkan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk membantu siswa mengatasi masalah dengan cara yang aktif dan bertanggung jawab.

Berbagai permasalahan yang umum dialami oleh siswa di lingkungan sekolah mencakup rendahnya motivasi belajar, munculnya kecemasan menjelang ujian, ketergantungan terhadap gawai, serta perilaku agresif terhadap teman sebaya. Pendekatan konseling realita dipandang sebagai salah satu metode yang efektif, karena menitikberatkan pada upaya perubahan perilaku melalui peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab konseli atas setiap pilihan yang diambil (Bariyyah et al., 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triyono et al. (2016) dan Wahyuningsih et al. (2023) menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling realita terbukti mampu meningkatkan kedisiplinan belajar, rasa tanggung jawab, serta kemandirian siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Temuan ini menegaskan bahwa konseling realita tidak hanya relevan untuk diterapkan di sekolah, tetapi juga memberikan dampak positif yang nyata terhadap perkembangan peserta didik.

Anak usia sekolah, khususnya pada masa remaja, berada dalam fase transisi yang sarat tantangan, baik dari segi emosional, sosial, maupun akademik. Pada tahap ini, remaja diharuskan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam diri mereka maupun lingkungan sekitar, meskipun proses penyesuaian tersebut tidak selalu berjalan lancar (Halik, 2022). konseling realita menawarkan wadah bagi siswa untuk merefleksikan setiap tindakan yang diambil serta merancang perubahan yang lebih positif tanpa terjebak pada sikap menyalahkan orang lain atau masa lalu. Dengan demikian, pendekatan ini memiliki potensi yang kuat dalam membantu siswa menjadi lebih tangguh dan siap menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan konseling realita terhadap siswa, termasuk teknik-teknik yang digunakan serta dampaknya terhadap perubahan perilaku siswa di lingkungan sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi bimbingan dan konseling dalam merancang strategi layanan yang selaras dengan kebutuhan riil peserta didik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan Literature Review sebagai metode untuk menghimpun, mengevaluasi, dan menyintesis berbagai temuan penelitian terkait implementasi konseling realita pada peserta didik. Artikel yang dianalisis diperoleh melalui sejumlah basis data seperti Google Scholar, SINTA, serta repositori perguruan tinggi, dengan cakupan waktu publikasi antara tahun 2015 hingga 2025. Adapun kata kunci yang digunakan dalam proses penelusuran meliputi istilah-istilah seperti “konseling realita pada siswa”, “terapi realita di sekolah”, “WDEP siswa”, dan “reality counseling”.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan artikel mencakup beberapa aspek, yaitu: (1) penelitian dilaksanakan pada peserta didik jenjang sekolah dasar hingga menengah, (2) konseling realita digunakan sebagai pendekatan intervensi utama, (3) artikel menyajikan data empiris baik dalam bentuk kuantitatif maupun kualitatif, (4) tersedia secara open access, serta (5) diterbitkan dalam rentang waktu antara tahun 2015 hingga 2025. Prosedur seleksi artikel dilaksanakan melalui tiga tahapan, yakni penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, evaluasi isi secara menyeluruh, serta penilaian kualitas metodologis dari masing-masing studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis

No	Judul Artikel	Hasil Penelitian
1	Nasratul Khumaerah (2015); Penerapan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMK Negeri 3 Makassar	Konseling realita terbukti memberikan kontribusi signifikan peningkatan kemandirian belajar siswa, tanggung jawab individu dan kesadaran perilaku proses pembelajaran.
2	Triyono et al. (2016); Penerapan Konseling Realita untuk Menurunkan Intensitas Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XII IPS 2 di SMAN 1	Konseling realita efektif dalam menurunkan perilaku agresif verbal siswa secara bertahap.

Jenggawah (2015/2016)		
3	Failasufah (2016); Efektivitas Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN Yogyakarta III)	Peningkatan Motivasi Belajar signifikan setelah mengikuti sesi konseling kelompok realita.
4	Pravesti (2015); Penggunaan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa SMA	Konseling kelompok realita efektif memperbaiki kebiasaan belajar negatif siswa.
5	Bariyyah et al. (2018); Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa	Tanggung jawab belajar siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah mengikuti konseling realita.
6	Hadi & Nurhaidah (2021); Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Selama Covid-19 melalui Pendekatan Konseling Kelompok Realita: (Studi Kasus Siswa Kelas X1 SMA Negeri 2 Lambu)	Konseling kelompok realita mampu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa selama proses pembelajaran jarak jauh (PJJ).
7	Marsudi (2021); Konseling Realita bagi Siswa Underachiever di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan	Konseling realita efektif dalam membantu siswa underachiever mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik serta menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap proses belajar, sehingga mereka dapat mengenali potensi diri dan memperbaiki kinerja akademik.
8	Adibah & Priyambodo (2022); Keefektifan Penerapan Konseling Realita untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar di SMK Siding Puri Lenteng	Penerapan konseling dengan teknik WDEP terbukti efektif dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa SMK.
9	Hariadi & Zulaifi (2024); Pengaruh Konseling Realita terhadap Identitas Diri Siswa pada MTs Al-Muslimun NW Kebon Kongok	Konseling realita mendorong Siswa mengenali nilai-nilai pribadi, memahami konsekuensi pilihan perilaku dan tanggung jawabnya.
10	Amel & Esmiati (2024); Penerapan Konseling Realita (WDEP) dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMP yang Kehilangan Ayah (Remaja Yatim)	Teknik WDEP dalam konseling realita membantu siswa remaja yatim dalam menyesuaikan diri setelah kehilangan ayah, mengidentifikasi keinginan, memahami perilaku, mengevaluasi dampaknya, merancang langkah adaptif yang mendukung pemulihan emosional dan penyesuaian sosial.
11	Nadhifa et al. (2020); Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah?	Konseling kelompok realita terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar melalui proses refleksi dan penguatan tanggung jawab pribadi.

12	Putri et al. (2022); Konseling Kelompok Realita dan Kecemasan Siswa	Konseling realita efektif menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa dengan membantu mereka mengenali pikiran dan perilaku yang tidak adaptif.
13	Rahmah (2019); Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak di Usia Sekolah Dasar	Konseling realita berperan penting dalam membantu anak sekolah dasar menerima diri mereka apa adanya dan membangun kepercayaan diri, mendorong pemahaman terhadap keunikan diri, tanggung jawab pribadi, sikap positif terhadap potensi dan keterbatasan yang dimiliki.
14	Putra & Karneli (2021); Konseling Realita untuk Resiliensi Korban Self-Injury	Konseling realita meningkatkan resiliensi siswa yang menjadi korban <i>self-injury</i> , memperkuat pilihan hidup, kontrol diri, adaptif dalam menghadapi tekanan emosional dan situasi sulit.
15	Wahyuningsih et al. (2023); Konseling Realitas untuk Meningkatkan Self-Control Siswa Nomophobia di SMK Negeri 7 Palembang	Konseling realita efektif dalam meningkatkan kontrol diri siswa terhadap kecanduan ponsel, menyadari dampak dan mengevaluasi pilihan yang diambil, serta merancang tindakan yang positif terhadap teknologi.

Berbagai studi yang dilakukan oleh para peneliti menunjukkan efektivitas konseling realita dalam mendukung perkembangan siswa, terutama dalam aspek akademik dan personal. Nasratul Khumaerah (2015), melalui desain pre-eksperimen satu kelompok, menemukan bahwa konseling realita secara signifikan meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Triyono et al. (2016), yang menggunakan pendekatan tindakan konseling dan berhasil mengurangi perilaku agresif verbal siswa secara bertahap melalui peningkatan kesadaran terhadap pilihan perilaku yang diambil. Failasufah (2016), dengan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, membuktikan adanya peningkatan signifikan dalam motivasi belajar siswa setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan pendekatan realita. Penelitian Pravesti (2015), yang menggunakan metode kuasi-eksperimen, menyimpulkan bahwa kebiasaan belajar negatif siswa dapat diperbaiki secara efektif melalui konseling kelompok berbasis realita. Selain itu, Bariyyah et al. (2018), melalui studi pre-eksperimen, mencatat adanya peningkatan signifikan dalam tanggung jawab belajar siswa setelah mendapatkan intervensi konseling realita.

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Hadi dan Nurhaidah (2021) dalam bentuk studi kasus selama masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan realita efektif dalam meningkatkan tanggung jawab siswa terhadap proses pembelajaran jarak jauh. Temuan serupa juga diperoleh oleh Marsudi (2021) melalui studi observasi terhadap siswa yang tergolong *underachiever*, di mana penerapan konseling realita terbukti mampu mendorong peningkatan kesadaran diri dan tanggung jawab akademik siswa. Dalam studi lain, Adibah dan Priyambodo (2022) menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dan menemukan bahwa teknik WDEP dalam konseling realita secara signifikan meningkatkan tanggung jawab siswa dalam aktivitas

belajar. Sementara itu, Hariadi dan Zulaifi (2024), melalui penelitian eksperimen semu, menyimpulkan bahwa konseling realita memberikan kontribusi positif terhadap pembentukan identitas diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Amel dan Esmiati (2024) juga menambahkan bahwa penerapan teknik WDEP dalam pendekatan realita membantu siswa sekolah menengah pertama yang mengalami kehilangan figur ayah untuk menyesuaikan diri secara emosional dan sosial dengan lebih baik.

Nadhifa et al. (2020), melalui rancangan pretest-posttest dengan kontrol, membuktikan peningkatan kedisiplinan belajar siswa madrasah setelah mengikuti konseling kelompok realita. Dalam eksperimen satu kelompok, Putri et al. (2022) menemukan bahwa konseling realita mampu menurunkan kecemasan akademik siswa menjelang ujian. Studi kasus oleh Rahmah (2019) menunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar yang mengikuti konseling realita menjadi lebih menerima diri dan percaya diri. Penelitian Putra dan Karneli (2021) menegaskan bahwa konseling realita berperan dalam membangun resiliensi emosional siswa yang mengalami *self-injury*. Terakhir, Wahyuningsih et al. (2023) dalam eksperimen satu kelompok menunjukkan bahwa konseling realita membantu siswa mengembangkan kontrol diri dalam menghadapi kecanduan ponsel atau *nomophobia*. Secara keseluruhan, hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling realita merupakan pendekatan yang adaptif dan efektif dalam membentuk karakter, tanggung jawab, dan kesejahteraan psikologis siswa di berbagai jenjang pendidikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis terhadap 15 artikel, konseling realita terbukti memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan berbagai aspek perkembangan siswa, seperti kemandirian belajar, tanggung jawab akademik, kemampuan mengontrol diri, penerimaan terhadap diri sendiri, hingga ketangguhan dalam menghadapi tekanan psikologis. Teknik WDEP terbukti menjadi instrumen yang efektif dalam menggali keinginan siswa dan membantu mereka menyusun rencana tindakan yang konkret.

REFERENSI

- Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2022). Keefektifan penerapan konseling realita untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam belajar di SMK Siding Puri Lenteng. *Flourishing Journal*, 2(1), 14–23.
- Amel, A. P., & Esmiati, A. N. (2024). Penerapan konseling realita (WDEP) dalam meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMP yang kehilangan ayah (remaja yatim). *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 6(2), 45–54.
- Bariyyah, K., Hastini, R. P., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling realita untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Konselor*, 7(1), 25–32.
- Failasufah. (2016). Efektivitas konseling kelompok realita untuk meningkatkan motivasi
- 937 | “Transformasi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Meneguhkan Karakter Bangsa yang Bermutu dan Berdampak dalam Bingkai Keberagaman” | 978-623-387-370-3|

- belajar siswa (Studi eksperimen pada siswa MAN Yogyakarta III). *Jurnal Hisbah*, 13(2), 85–94.
- Hariadi, R., & Zulaifi, R. (2024). Pengaruh konseling realita terhadap pembentukan identitas diri siswa pada MTs Al-Muslimun NW Kebon Kongok. *Al-Aqlu: Jurnal Matematika, Teknik dan Sains*, 10(1), 67–75.
- Hadi, S., & Nurhaidah. (2021). Meningkatkan tanggung jawab belajar selama Covid-19 melalui pendekatan konseling kelompok realita: Studi kasus siswa kelas XI SMA Negeri 2 Lambu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 110–120.
- Khumaerah, N. (2015). Penerapan konseling kelompok realitas untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMK Negeri 3 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 1(2), 78–85.
- Marsudi, M. S. (2021). Penerapan konseling realita bagi siswa underachiever di SMK Muhammadiyah 1 Prambanan. *Eduagama: Jurnal Kependidikan dan Sosial Keagamaan*, 7(2), 101–110.
- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling kelompok realita untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah, efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 55–64.
- Pravesti, C. A. (2015). Penggunaan konseling kelompok realita untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa SMA. *Prosiding Jurnal BK ABKIN Jatim*, 1(1), 44–51.
- Putra, B. N., & Karneli, Y. (2021). Konseling realitas untuk meningkatkan resiliensi siswa korban self-injury. *Muhafadzah: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 20–28.
- Putri, F. S., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Konseling kelompok realita sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan siswa. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 10(2), 45–53.
- Rahmah, H. (2019). Konseling realitas untuk meningkatkan penerimaan diri pada anak di usia sekolah dasar. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 13(1), 33–41.
- Triyono, D. W., Budiono, A. N., & Rahayu, S. (2016). Penerapan konseling realita untuk menurunkan intensitas perilaku agresif pada siswa kelas XII IPS 2 di SMAN 1 Jenggawah (2015/2016). *Jurnal Educazione*, 2(2), 19–28.
- Wahyuningsih, J., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2023). Konseling realitas untuk meningkatkan self-control siswa nomophobia di SMK Negeri 7 Palembang. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 9(1), 56–63.