
**KONSELING INDIVIDU BERBASIS TERAPI REALITAS:
STRATEGI MENINGKATKAN ASERTIVITAS PADA
GEN-Z DI ERA DIGITAL**

¹Harirotul Janiah Rojabiah, Mahmudah², Imam Khaudli³

^{1,2,3}Universitas KH. Mukhtar Syafaat, Indonesia

Email: harirotuljr02@gmail.com

Article Info

History
Articles
Received:
8 Maret 2025
Accepted:
23 September
Published:

Kata Kunci:
Transformasi Asertivitas,
Terapi Realitas, dan Era
Digital

Keywords:
*Transformation of
Assertiveness, Reality
Therapy, and the Digital
Era*

Abstrak

Di era digital yang serba cepat, generasi Z menghadapi tantangan unik dalam mengembangkan kemampuan asertif, yaitu kemampuan mengekspresikan diri secara efektif sekaligus mempertahankan hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas penerapan teknik realitas dalam konseling individu untuk meningkatkan asertivitas generasi Z di era digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek generasi Z yang mengikuti sesi konseling individu berbasis terapi realitas. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi perilaku non-verbal, inventori kepribadian, angket skala asertivitas, serta jurnal harian klien. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menggali dinamika konseling dan perubahan perilaku asertif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik realitas efektif meningkatkan asertivitas generasi Z, ditandai dengan peningkatan kemampuan menyampaikan pendapat, menetapkan batasan interpersonal, serta mengelola konflik secara konstruktif. Faktor keberhasilan meliputi kesadaran tanggung jawab pribadi dan dukungan sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi teknik realitas dalam program konseling untuk memperkuat keterampilan asertif, ketahanan psikologis, dan adaptasi sosial generasi Z di era digital.

Abstract

In today's fast-paced digital era, Generation Z faces unique challenges in developing assertiveness, namely the ability to express oneself effectively while respecting the rights of others. This study aims to examine the effectiveness of applying reality therapy techniques in individual counseling to enhance the assertiveness of Generation Z in the digital age. This research employed a qualitative approach with Generation Z participants who engaged in individual counseling sessions using reality therapy. Data collection techniques included in-depth interviews, nonverbal behavior observation, personality inventory, assertiveness scale, and clients' daily journals. The data were analyzed thematically to explore the counseling process and behavioral changes in assertiveness. The findings reveal that reality therapy effectively improves Generation Z's assertiveness, indicated by better communication skills, the ability to set interpersonal boundaries, and constructive conflict management. Key factors contributing to success include personal responsibility awareness and social support. This study highlights the relevance of integrating reality therapy into counseling programs to strengthen assertive skills, psychological resilience, and social adaptability among Generation Z in the digital era.

PENDAHULUAN

Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa asertivitas merupakan aspek krusial dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh di era digital. Generasi muda saat ini juga dikenal sebagai generasi digital yang tidak bisa lepas dari teknologi informasi dan komunikasi, seperti internet dan gawai (Herman Nirwana, 2021).

Asertivitas berperan penting dalam kehidupan sosial dan personal karena memungkinkan individu menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain (Setyowati & Dwikurnaningsih, 2014). Dalam konteks konseling, penguatan asertivitas menjadi fokus utama untuk membantu individu mengekspresikan diri dengan lebih efektif guna mencegah konflik interpersonal, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun hubungan yang sehat (Fela Hadziqoh et al., 2023).

Generasi Z, biasanya didefinisikan sebagai mereka yang lahir dari pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dicirikan oleh kefasihan digital mereka, pola pikir inovatif, dan identitas budaya unik yang dibentuk oleh teknologi (Maharani et al., 2025). Generasi ini menghadapi tantangan yang berbeda di lingkungan sosial, terutama dalam menyeimbangkan penggunaan teknologi dengan norma atau aturan sosooial yang berlaku. Konseling merupakan salah satu pendekatan yang digunakan untuk membimbing remaja agar dapat mencapai perkembangan yang optimal melalui cara-cara yang tepat dan positif. (Nafs & Nurjannah, 2022).

Teori yang mendasari penelitian ini adalah teori asertivitas oleh Alberti dan Emmons, yang menyatakan bahwa asertivitas adalah suatu bentuk komunikasi interpersonal yang sehat, di mana seseorang mampu mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara jujur, langsung, dan tepat, sambil tetap menghormati hak-hak orang lain. Teori ini menekankan bahwa individu yang tidak mampu bersikap asertif cenderung mengalami kecemasan, kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, dan rentan terhadap tekanan sosial (Alberti & Emmons dalam Setyowati & Dwikurnaningsih, 2014).

Generasi Z, yakni mereka yang lahir dari pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dikenal karena kefasihan digital, kreativitas tinggi, serta identitas yang sangat dipengaruhi oleh media sosial dan budaya online (Maharani et al., 2025). Namun, kelompok ini juga menghadapi tantangan sosial yang kompleks, seperti tekanan dari media sosial, cyberbullying, fear of missing out (FoMO), serta kesulitan dalam membedakan interaksi maya dan nyata. Dalam situasi ini, mereka sering menunjukkan perilaku pasif, agresif, atau manipulatif karena tidak terlatih untuk bersikap asertif.

Teknik penentuan informasi dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yakni siswa kelas 10 di MAN 2 Banyuwangi yang mengalami permasalahan perilaku akibat penggunaan gawai secara tidak tepat. Peneliti juga mengumpulkan data melalui asesment, wawancara mendalam, observasi non-verbal, skala angket asertivitas, inventori kepribadian, pengamatan sosial, serta jurnal harian, guna memperoleh informasi secara holistik terkait perkembangan perilaku asertif subjek.

Contoh konkret dari fenomena tersebut terlihat pada kasus seorang siswi kelas 10 yang lahir tahun 2010 di MAN 2 Banyuwangi, yang mendapatkan poin pelanggaran karena menggunakan ponsel saat shalat Dhuha. Pelanggaran ini tidak hanya melanggar tata tertib sekolah, tetapi juga menunjukkan kurangnya keterampilan mengelola impuls dan memahami konteks sosial secara asertif. Sekolah pun mengambil langkah pembinaan melalui pendekatan konseling yang melibatkan wali kelas, guru BK, serta orang tua siswi.

Pendekatan terapi realitas digunakan sebagai strategi dalam sesi konseling individu, karena teknik ini menekankan pada pengambilan tanggung jawab dan pengembangan kesadaran diri atas tindakan yang dilakukan (Rahayu, 2019). Dalam terapi ini, klien dibimbing untuk mengenali pilihan perilaku yang tersedia dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap keputusan, sehingga dapat belajar bersikap lebih asertif dan bertanggung jawab (Syafiq & Taufikkurahman, 2024). Terapi ini berakar dari teori pilihan oleh William Glasser yang menekankan bahwa semua perilaku adalah pilihan dan individu memiliki kendali terhadap hidupnya.

Dalam era digital, generasi muda kerap mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan sosial yang muncul dari dunia maya. Media sosial, dengan segala ekspektasinya, dapat memicu rasa tidak aman, membentuk citra diri palsu, dan mempersulit seseorang dalam mengekspresikan diri secara jujur. Asertivitas diperlukan untuk membangun komunikasi yang sehat, menetapkan batas dalam interaksi online, serta mempertahankan harga diri (Aprilistya Alma et al., 2023).

Asertivitas merupakan suatu perilaku yang mencakup berbagai aspek, seperti mengekspresikan atau menerima kasih sayang, memberikan atau menerima masukan, memenuhi atau menolak permintaan, serta kemampuan dalam mengidentifikasi masalah dan berkompetisi. Namun, pada kenyataannya, banyak orang merasa ragu untuk menolak suatu hal karena adanya ketakutan berlebihan bahwa tindakan tersebut akan mengecewakan orang lain dan menyebabkan mereka tidak disukai secara sosial (Sadewa et al., 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengintegrasikan teknik terapi realitas dengan pelatihan asertivitas dalam layanan konseling individu sebagai strategi untuk meningkatkan keterampilan adaptif, ketahanan psikologis, dan keseimbangan sosial siswa Generasi Z. Penelitian ini diharapkan mampu menjawab kesenjangan antara teori dan praktik dalam upaya membina karakter asertif di lingkungan pendidikan berbasis digital.

Lebih lanjut, penelitian ini dilakukan di MAN 2 Banyuwangi Genteng, sebuah madrasah aliyah negeri di Jawa Timur yang berkomitmen membentuk siswa yang religius, mandiri, dan bertanggung jawab. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan bagi layanan bimbingan konseling di sekolah, khususnya dalam membangun perilaku asertif melalui pendekatan terapeutik yang sesuai dengan karakteristik siswa generasi digital.

Penelitian ini diharapkan akan menjadi masukan bagi para remaja dalam meningkatkan pemahaman mengenai betapa pentingnya asertivitas dalam kehidupan sehari-hari (Musfiroh

et al., 2024), khususnya di kalangan Generasi Z yang menghadapi tekanan era digital. Tujuan utama penelitian ini adalah mengintegrasikan teknik terapi realitas dengan pelatihan asertivitas guna memberikan solusi praktis dan teoritis yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis dan sosial, memfasilitasi komunikasi interpersonal yang sehat, serta membantu individu mengatasi tantangan yang dihadirkan oleh media sosial dan teknologi digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang diambil dari data, dan memanfaatkan teori yang ada sebagai bahan penjas dan berakhir dengan sebuah teori (Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, 2019). Pendekatan ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara jelas penggunaan teknik terapi realitas dalam konseling individu guna mengembangkan asertivitas pada Generasi Z di lingkungan digital. Fokus penelitian ini adalah pada efektivitas terapi dalam membangun keterampilan asertif sebagai strategi menghadapi tantangan sosial di era digital.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam efektivitas konseling individu berbasis terapi realitas dalam meningkatkan asertivitas pada Generasi Z di era digital. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman subjektif subjek secara kontekstual dan naturalistik (Sidiq & Choiri, 2019). Subjek dalam penelitian ini adalah seorang remaja perempuan berusia 16 tahun yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan sikap asertif akibat pengaruh media sosial.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam (face-to-face). Observasi bertujuan untuk mengidentifikasi gejala kurangnya asertivitas serta perkembangan perilaku subjek selama sesi konseling. Sementara itu, wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjek terkait interaksi sosial, tekanan sosial digital, dan perubahan-perubahan yang dirasakan setelah mengikuti konseling (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014).

Sesi konseling dilakukan sebanyak tiga kali dengan durasi masing-masing 25 menit. Setiap sesi diarahkan untuk membangun hubungan terapeutik, mengeksplorasi pilihan-pilihan perilaku, serta melatih keterampilan membuat keputusan dan mengekspresikan pendapat secara sehat (Andriani, 2016; Glasser, 2000). Analisis data dilakukan secara tematik dengan menafsirkan transkrip wawancara dan catatan observasi untuk mengidentifikasi pola perubahan perilaku asertif (Creswell, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini mendokumentasikan transformasi perilaku asertif generasi Z melalui terapi realitas di era digital. Penelitian dilakukan pada satu subjek dengan rentang usia 15 tahun yang menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan diri secara asertif akibat tekanan media sosial dan era digital.

Masa remaja awal merupakan tahap peralihan dari fase anak-anak menuju kedewasaan.

Usia remaja awal umumnya berada di rentang 12 hingga 18 tahun. Pada periode ini, individu tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga perkembangan dalam hal sikap dan emosi. Remaja dalam tahap ini biasanya lebih peka terhadap situasi yang membuat mereka merasa tidak nyaman. Kondisi tersebut juga dialami oleh seorang remaja asal Jawa Timur dengan inisial ZA, yang kini berusia 16 tahun dan sedang berada dalam proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Saat masih anak-anak, ZA dikenal sebagai sosok yang patuh dan menunjukkan perilaku yang baik sebagaimana mestinya.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan terakhir, perilakunya menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan, berikut adalah temuan hasil penelitian:

A. Temuan Utama

Perubahan Tingkat Asertivitas, Subjek menunjukkan peningkatan signifikan dalam menyatakan kebutuhan, pendapat, dan perasaan secara tegas setelah mengikuti tiga sesi terapi realitas. Sebelum terapi, subjek cenderung pasif atau agresif dalam komunikasi. Setelah terapi, mereka mampu mengekspresikan diri tanpa melanggar hak orang lain.

Pemahaman Tanggung Jawab Pribadi, Melalui sesi terapi, subjek belajar mengidentifikasi kebutuhan dasar mereka, memahami dampak dari pilihan yang mereka buat, dan meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap keputusan.

Adaptasi terhadap Tekanan Digital: Subjek menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan media sosial, seperti menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial dan mengelola konflik interpersonal yang dipicu oleh dunia digital.

1. Dampak Media Sosial pada Prilaku Asertif

Tabel berikut menyajikan hasil observasi sebelum dan sesudah terapi terkait dampak media sosial pada perilaku asertif:

Table 1. Dampak Media sosial pada perilaku asertif

Indikator	Sebelum Terapi	Setelah Terapi
Frekuensi konflik interpersonal	Tinggi	Menurun
Penggunaan waktu di media sosial	>6 jam/hari	3-4 jam/hari
Kemampuan menetapkan batasan	Lemah	Meningkat

2. Hasil Wawancara

Wawancara mendalam dengan subjek mengungkapkan refleksi bahwasannya ZA mengatakan "*Sebelum terapi, saya sering takut mengungkapkan pendapat karena khawatir akan ditolak. Sekarang saya lebih percaya diri untuk berbicara.*" ZA menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan menetapkan batasan dan mengekspresikan diri setelah terapi. Sebelum terapi, ia mengalami kesulitan berbicara secara asertif karena khawatir akan reaksi orang lain. Pada tabel, hal ini tercermin dalam indikator kemampuan menetapkan batasan, yang meningkat setelah sesi terapi.

Pertemuan selanjutnya mengasumsikan bahwa "*Terapi membantu saya memahami*

bahwa saya punya pilihan untuk tidak selalu mengikuti tekanan teman di media sosial." Perbaikan dalam mengelola waktu penggunaan media sosial tersebut dapat berkurang dari 6 jam menjadi 3–4 jam per hari. Hal ini sesuai dengan tabel yang menunjukkan penurunan tekanan dari media sosial setelah terapi. Kemampuan menetapkan batasan juga meningkat, karena ia mampu membuat keputusan yang lebih sehat.

Pertemuan selanjutnya mengasumsikan bahwa *"Saya merasa lebih nyaman mengekspresikan diri tanpa merasa bersalah atau menyakiti orang lain."* ZA mengalami peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal, terlihat dari indikator frekuensi konflik interpersonal yang menurun setelah terapi. Sebelumnya, ia cenderung menghindari atau bersikap agresif dalam interaksi, tetapi setelah terapi, ia merasa lebih nyaman untuk mengekspresikan dirinya dengan cara yang sehat.

Narasi wawancara memperkuat temuan dari tabel dan menunjukkan dampak positif terapi realitas dalam membangun perilaku asertif subjek. Berikut gambar tabel:

Tabel 2. hasil wawancara

Indikator	Sebelum Terapi	Setelah Terapi	Keterangan dari Narasumber
Frekuensi konflik interpersonal	Tinggi	Menurun	ZA merasa lebih nyaman mengekspresikan diri
Penggunaan waktu di media sosial	>6 jam/hari	3-4 jam/hari	ZA mengurangi tekanan media sosial dengan menetapkan batasan
Kemampuan menetapkan batasan	Lemah	Meningkat	ZA lebih percaya diri dan mampu berbicara tegas

Analisis tematik dari data wawancara dan observasi mengidentifikasi bahwa terapi realitas mendorong subjek untuk lebih sadar akan tanggung jawab pribadi mereka dalam memilih perilaku yang positif. Perubahan asertivitas ini terjadi melalui langkah-langkah sistematis dalam terapi yang difokuskan pada pemahaman realitas, eksplorasi pilihan, dan pelatihan keterampilan.

Setelah melakukan wawancara dengan seorang narasumber, menceritakan bahwa ZA sebagai seorang anak yang merasa terasingkan, kurang diperhatikan, serta kurangnya kasih sayang dan perhatian yang seharusnya ia terima selayaknya kewajiban orang tua terhadap anak malah justru menambah luka dengan sikap ibunya yang dingin dan tidak adil. Perasaan-perasaan negatif tersebut memicu emosional sang anak menjadi perilaku yang serius, termasuk kecanduan gadget sebagai alat pelarian dari kenyataan latar belakang keluarganya yang pahit. Awalnya, penggunaan media sosial hanya untuk hiburan. Namun, lama kelamaan hal tersebut berubah menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan, bahkan membuatnya merasa ada yang kurang jika tidak memegang gadget. Ia mulai menyadari bahwa dirinya mengalami kecanduan, yang berdampak pada perubahan perilaku menjadi lebih sensitif dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Ketiadaan kontrol diri menyebabkan kebiasaan negatif ini terus berlanjut hingga mengarah pada perilaku yang kurang baik. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukanlah konseling individu sebagai upaya membantu mengendalikan emosi dan mengarahkan pada perilaku yang lebih positif.

Dalam pelaksanaannya, konseling individu ini dipadukan dengan pendekatan terapi

realitas. Tujuannya adalah untuk membimbing konseli agar dapat mengendalikan diri, bersikap sesuai norma, serta bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan yang diambil sesuai dengan kapasitas dan tahap perkembangan dirinya. Selain itu, konseli juga diarahkan untuk menyusun kembali jadwal aktivitas harian agar ia bisa bertanggung jawab terhadap pengaturan waktunya sendiri. Terapi realitas dikenal sebagai pendekatan yang menitikberatkan pada kondisi nyata yang sedang dialami saat ini. Pendekatan ini terbukti efektif karena telah banyak diterapkan dalam praktik konseling dan mendapatkan hasil yang positif.

Pada sesi kedua, konselor mulai memperkenalkan perbedaan antara perilaku yang baik dan buruk, serta menjelaskan risiko yang mungkin timbul dari penggunaan gadget yang berlebihan. Dalam sesi ini, konselor membimbing konseli untuk membuat keputusan terkait perilaku yang akan dipilih dan mengajarkan pentingnya menerima konsekuensi dari setiap tindakan. Selain itu, konseli juga didorong untuk mulai bertanggung jawab atas keputusan yang ia ambil.

Memasuki sesi ketiga, konselor mengevaluasi perubahan yang telah terjadi. Konseli mengungkapkan bahwa ia mulai menunjukkan perubahan, seperti tidak lagi membantah orang tua dengan nada tinggi dan mulai mengerjakan tugas sekolah, walaupun masih membutuhkan pengingat. Ia juga mengakui bahwa masih kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan gadget. Dalam sesi ini, konselor menyarankan pembuatan jadwal harian serta sistem reward dan punishment untuk memperkuat komitmen terhadap perubahan perilaku.

Jadwal yang disusun ditampilkan pada **Tabel 3**, dan dirancang berdasarkan inisiatif konseli. Jadwal tersebut mencakup waktu untuk belajar, beristirahat, bermain gadget, dan bersosialisasi dengan teman. Tujuan dari jadwal ini adalah agar konseli dapat lebih produktif dan mampu mengatur kesehariannya secara seimbang selama berada di rumah.

Tabel 3. Jadwal Kegiatan ZA sehari-hari

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00-12.00	Sekolah Online
2	13.00-15.00	Les Online/ Tidur Siang
3	16.00-17.00	Bermain Game/ Bermain dengan Teman
4	18.30-19.00	Mengaji
5	19.30-20.30	Belajar dari Mengerjakan Tugas

Setelah menerapkan jadwal tersebut, konseli mulai merasakan dampak positif. Ia mengakui bahwa pada awalnya merasa kewalahan, namun seiring waktu, ia mulai terbiasa. Ia pun mulai terbuka dalam mengungkapkan pendapat kepada orang tua, serta menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu tanpa merasa terburu-buru. Hal ini menunjukkan adanya perkembangan dalam kemampuan manajemen waktu dan tanggung jawab diri.

Melalui konseling individu dan penerapan terapi realitas, perubahan positif mulai terlihat pada diri ZA (nama disamarkan). Konseli mulai mampu mengendalikan keinginannya untuk terus menerus menggunakan gadget. Salah satu indikator keberhasilannya adalah inisiatif konseli dalam menyusun jadwal harian, yang kemudian

membantunya menjadi lebih bertanggung jawab dan mampu mengelola perilaku secara mandiri.

B. Temuan Kedua

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan asertivitas siswa setelah menjalani terapi realitas. Berikut ringkasan perubahan berdasarkan indikator asertivitas:

1. Kemampuan Menyatakan Pendapat: Sebelum terapi, siswi cenderung pasif dalam menyampaikan pendapat, khawatir akan ditolak. Setelah terapi, mereka lebih percaya diri dalam berbicara di depan teman dan guru.
2. Kemampuan Menetapkan Batasan: Sebelum menjalani terapi, siswi kerap dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya di media sosial. Namun, setelah terapi mereka dapat menetapkan batas waktu dalam menggunakan media sosial dan mengurangi konflik dalam hubungan interpersonalnya.
3. Pengelolaan Konflik: Siswi menunjukkan peningkatan dalam menyelesaikan konflik secara konstruktif, baik dengan teman maupun keluarga.

Tabel 4. perubahan tingkat asertivitas

Indikator Asertivitas	Sebelum Terapi	Sudah Terapi
Kemampuan menyatakan Pendapat	Rendah	Tinggi
Menetapkan Batasan Interpersonal	Lemah	Meningkat
Pengolahan Konflik	Sulit	Lebih Konstruktif

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi

1. Pemahaman Tanggung Jawab Pribadi

Terapi realitas berbasis teori pilihan (Choice Theory) membantu siswi memahami bahwa mereka memiliki kendali atas pilihan dan tindakan mereka. Kesadaran ini menjadi dasar penting dalam mengubah perilaku menjadi lebih asertif.

2. Dukungan Lingkungan Sosial

Dukungan dari teman sebaya, guru, dan keluarga memainkan peran penting dalam keberhasilan terapi. Dukungan tersebut memberikan ruang aman bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan asertif mereka tanpa rasa takut atau khawatir.

3. Keterlibatan Aktif dalam Proses Terapi

Keterlibatan siswi dalam setiap tahap terapi, mulai dari eksplorasi realitas hingga pelatihan keterampilan asertif, sangat menentukan keberhasilan. Siswa yang aktif dan konsisten dalam mengikuti terapi menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang terlibat.

4. Media Sosial dan Pengaruh Digital

Pengaruh negatif dari media sosial seperti cyberbullying dan tekanan sosial menjadi tantangan besar dalam membangun asertivitas. Namun, terapi realitas membantu siswa menetapkan batasan yang lebih sehat dalam berinteraksi di dunia digital.

PEMBAHASAN

Menurut survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah

pengguna internet di Indonesia diperkirakan mencapai 221,56 juta orang pada tahun 2024. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 215,65 juta orang pada periode 2022–2023. Tingkat penetrasi internet pada tahun 2024 juga naik menjadi 79,5%, mengalami kenaikan sebesar 1,4% dari periode sebelumnya. Berdasarkan data GoodStats tahun 2023, jumlah pengguna internet yang sangat besar ini menempatkan Indonesia sebagai negara dengan pengguna internet terbanyak keempat di dunia (Edy Susilo et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi realitas efektif dalam membangun perilaku asertif pada generasi Z di era digital. Subjek penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam menyatakan kebutuhan, pendapat, dan perasaan secara tegas tanpa melanggar hak orang lain. Hal ini sejalan dengan teori asertivitas yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2017) dalam (Kirana et al., 2024), yang menyatakan bahwa asertivitas membantu individu dalam mengekspresikan diri secara jujur, terbuka, dan penuh rasa hormat.

Penelitian ini juga mendukung pandangan Corey (2016) dalam (Maullasari, 2021), yang menekankan bahwa terapi realitas berbasis teori pilihan (Choice Theory) membantu individu memahami tanggung jawab pribadi dalam mengambil keputusan. Dalam konteks penelitian ini, langkah-langkah terapi realitas membantu subjek mengidentifikasi pilihan perilaku yang lebih positif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi secara asertif.

Tekanan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat asertivitas generasi muda. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sebelum terapi, subjek cenderung menghabiskan lebih dari 6 jam per hari di media sosial, yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menetapkan batasan interpersonal. Setelah mengikuti terapi realitas, waktu penggunaan media sosial menurun menjadi 3–4 jam per hari, yang disertai peningkatan kemampuan menetapkan batasan dan berkurangnya konflik interpersonal.

Hasil ini konsisten dengan temuan (Alaika Amaly Khaira et al., 2024) yang menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi keterampilan komunikasi individu, dan penguasaan asertivitas dapat membantu mengurangi dampak negatif tersebut. Penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan integratif seperti terapi realitas dalam membantu generasi muda mengelola tekanan digital.

Perubahan perilaku subjek, seperti yang dicatat dalam hasil wawancara, menunjukkan perubahan positif setelah terapi. Amira, misalnya, melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam menyatakan pendapat tanpa takut ditolak, yang mendukung pandangan bahwa terapi realitas efektif dalam menggantikan pola perilaku yang tidak produktif dengan perilaku yang lebih sehat. Seperti halnya sesuai dengan makna yang terkandung dalam ayat suci al-qur'an yaitu pada QS. Ali Imran ayat 159 (Mela & Ichsan, 2023).

Selain itu, Amira menunjukkan kemampuan menetapkan batasan terhadap tekanan sosial, terutama dari media sosial. Hal ini sesuai dengan temuan (Astinah, 2015) yang mencatat bahwa kombinasi terapi realitas dengan pelatihan asertivitas meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal dan mengurangi perilaku impulsif.

Penelitian ini berperan dalam pengembangan teori dengan menggabungkan terapi realitas dan pelatihan asertivitas sebagai strategi dalam menghadapi tantangan di era digital.

Asertivitas sebagai keterampilan interpersonal dapat diperkuat melalui pendekatan terapi realitas yang fokus pada pemahaman tanggung jawab pribadi. Integrasi ini relevan dalam konteks digital, di mana generasi muda sering menghadapi tantangan unik, seperti tekanan media sosial, dan isolasi sosial.

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi praktis bagi konselor atau pendidik untuk mengadaptasi pendekatan terapi realitas dalam program bimbingan konseling di sekolah atau komunitas. Dengan cara ini, generasi Z dapat dibekali keterampilan yang relevan untuk menghadapi tekanan sosial dan lingkungan digital secara efektif, yang mana tidak hanya sebagai pengguna saja tetapi juga sebagai agen perubahan atau transformasi yang mendorong menuju masa depan yang lebih terhubung (Manullang, 2024).

Pembahasan ini menunjukkan bahwa terapi realitas tidak hanya efektif dalam meningkatkan perilaku asertif, tetapi juga relevan untuk diterapkan dalam era digital. Penelitian ini memperkuat dasar teoritis tentang pentingnya tanggung jawab pribadi dan pilihan perilaku dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta menawarkan pendekatan praktis untuk meningkatkan ketahanan sosial generasi Z.

Proses konseling individu berfungsi sebagai panduan sekaligus bantuan bagi konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Tahapan konseling yang diterapkan meliputi: tahap awal untuk membangun hubungan dan mengenali masalah, tahap identifikasi masalah secara lebih mendalam, tahap penanganan permasalahan, serta tahap evaluasi hasil konseling. Tahapan ini sejalan dengan model konseling individu menurut Willis, yang terdiri dari fase pembukaan (untuk membangun kedekatan dengan konseli dan mengklarifikasi masalah), fase kerja (di mana proses konseling berlangsung secara aktif), dan fase akhir (yang ditandai dengan perubahan perilaku positif dan perencanaan kehidupan ke depan). Keberhasilan terapi juga mendukung pandangan (Azmi & Nurjannah, 2022), yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan asertif dapat membantu individu mengelola tekanan sosial secara lebih konstruktif. Dukungan lingkungan sosial dan konsistensi pelaksanaan terapi terbukti menjadi faktor penting dalam memaksimalkan hasil terapi.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan program konseling di sekolah, khususnya dalam mengintegrasikan terapi realitas sebagai pendekatan untuk meningkatkan asertivitas siswa di era digital. Pendekatan ini relevan untuk membangun ketahanan psikologis dan sosial generasi Z dalam menghadapi tekanan lingkungan digital yang semakin kompleks.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terapi realitas merupakan pendekatan yang efektif dalam membangun perilaku asertif pada generasi Z di era digital. Melalui penerapan terapi realitas, subjek penelitian mampu meningkatkan kemampuan mengekspresikan kebutuhan, pendapat, dan perasaan secara tegas tanpa melanggar hak orang lain (Ridho, 2016). Proses terapi yang fokus pada tanggung jawab pribadi dan pengambilan keputusan yang sehat mendorong transformasi perilaku yang signifikan, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan tantangan media digital.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terapi realitas membantu subjek mengurangi ketergantungan pada media sosial, menetapkan batasan interpersonal, dan mengelola konflik

secara lebih konstruktif. Temuan ini sejalan dengan teori asertivitas dan teori pilihan yang menekankan pentingnya tanggung jawab individu dalam memenuhi kebutuhan dasar dan membangun hubungan yang sehat.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi dunia bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengintegrasikan terapi realitas untuk menghadapi tantangan psikososial generasi muda di era digital. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan pendekatan konseling berbasis asertivitas yang lebih integratif dan adaptif terhadap kebutuhan modern.

Sebagai langkah lanjutan, implementasi terapi realitas secara lebih luas, terutama di sekolah atau komunitas, dapat menjadi strategi efektif untuk membekali generasi muda dalam menghadapi tekanan lingkungan sosial dan digital yang semakin kompleks.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi realitas mampu membawa perubahan signifikan terhadap tingkat asertivitas generasi Z di era digital. Temuan utama mengungkapkan bahwa setelah mengikuti terapi realitas, subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menyatakan pendapat, menetapkan batasan interpersonal, dan mengelola konflik secara konstruktif. Sebelum terapi, subjek cenderung pasif atau bahkan agresif dalam komunikasi, namun setelah terapi, mereka lebih mampu mengekspresikan diri dengan cara yang tenang dan menghormati hak orang lain.

Keberhasilan terapi realitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah pemahaman tanggung jawab pribadi yang ditekankan dalam proses terapi, dukungan dari lingkungan sosial seperti keluarga dan teman, serta keterlibatan aktif subjek selama proses terapi. Media sosial yang sebelumnya menjadi faktor penghambat asertivitas berhasil diatasi dengan menetapkan batasan penggunaan yang lebih sehat.

Penelitian ini mempertegas relevansi terapi realitas dalam membantu generasi muda menghadapi tantangan era digital, seperti tekanan sosial dan ketergantungan pada media digital. Dengan terapi ini, generasi Z tidak hanya meningkatkan keterampilan asertif, tetapi juga membangun ketahanan psikologis dan sosial yang lebih baik untuk menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pembimbing dan dosen yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penelitian ini.

Penulis juga ingin menyampaikan apresiasi kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan wawasan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi selama proses penulisan artikel ini. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat serta menjadi kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang konseling dan pengembangan asertivitas generasi Z di era digital. Terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaika Amaly Khaira, Gisella Aisyah, Hocky Nis Kharisma Dewi, Rahma Aniq Aulia, & April Laksana. (2024). Pengaruh Media Digital dalam Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 357–366.
- Andriani, N. (2016). *Reality Therapy untuk Mengatasi Percaya Diri pada Anak Penyandang Disabilitas (Tunadaksa)*.
- Aprilistya Alma, Azhari Charisma Vietra, & Pramesti Chintya Ayu. (2023). 79375-230161-1-Pb (1). *Indigenous Knowledge*, 2(2), 150–157.
- Astinah. (2015). *ASERTIF TRAINING MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMKN X*. 3(1), 1–15.
- Azmi, W., & Nurjannah, N. (2022). Teknik Assertive Training Dalam Pendekatan Behavioristik Dan Aplikasinya Konseling Kelompok: Sebuah Tinjauan Konseptual [Assertive Training Techniques in Behavioristic Approaches and Its Applications Group Counseling: a Conceptual Review]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 101–112.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dr. Umar Sidiq, M.Ag Dr. Moh. Miftachul Choiri, M. (2019). Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Edy Susilo, M., Prayudi, P., & Yanu Florestiyanto, M. (2025). Oversharing Behavior in Gen Z on Social Media. *SHS Web of Conferences*, 212, 04022.
- Fela Hadziqoh, Dyan Evita Santi, & Rahma Kusumandari. (2023). Perilaku asertif pada remaja di panti asuhan: Bagaimana peranan dukungan sosial dan konsep diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3 SE-Articles), 375–388.
- Herman Nirwana, M. S. N. S. M. (2021). Bimbingan Konseling Dan Implementasinya (Masalah Dalam Praktek Bimbingan Konseling Di Era Digital Dan Bagaimana Mengatasinya?). *Inovasi Pendidikan*, 8(1a), 23–28.
- Janatin, R. P., & Kurnia, M. D. (2022). Upaya Pengembangan Karakter pada Generasi Muda di Era Digital. *Jubah Raja (Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran)*, 1(2), 109–115.
- Kirana, D. L., Mutiah, R., & Prayona, B. A. (2024). The Effectiveness of Assertive Training in Improving Assertive Behaviour in Peer Counselors. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 107–114.
- Maharani, A. P., Widiyanarti, T., Meilina, A., Lestari, D. A., & Aidilia, Z. (2025). *Kebudayaan Gen Z: Kekuatan Kreativitas di Era Digital*. 1, 1–10.
- Manullang, J. G. (2024). Peran Generasi Muda di Era Digitalisasi 5.0. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 1(1), 164–168.
- Maullasari, S. (2021). Reality Counseling Approach As a Preventive Effort for People With Disabilities. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 2(2), 86–101.
- Mela, L. M., & Ichsan, I. (2023). Assertive Behavior of Adolescents in Psychology Perspective of the Qur'an. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 11–19.

- Musfiroh, Y., Syahid, A., & Airlangga, D. Z. (2024). *Machine Translated by Google Pengaruh Pola Asuh , Kepribadian Big Five dan Gender terhadap Ketegasan Remaja Machine Translated by Google. 8(2), 157–176.*
- Nafs, S. K., & Nurjannah, N. (2022). Konseling Individu Melalui Pendekatan Terapi Realitas Untuk Remaja Yang Kecanduan Gadget Individual Counseling Through Approach Reality Therapy for Those Who Gadget Addiction. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam, 5(2), 109–122.*
- Rahayu, P. (2019). Pengaruh Era Digital Terhadap Perkembangan Bahasa Anak. *Al-Fathin: Jurnal Bahasa Dan Sastra Arab, 2(1), 47.*
- Rahman, D., Masril, M., Nelisma, Y., & Dasril, D. (2022). EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK REALITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS VIII MTsN 6 PADANG. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia, 8(1), 148.*
- Ridho, M. (2016). Konseling di Era Digital: Nilai dan Etika Konseling Sosial dalam Konteks Perubahan Sosial. *Lentera, XVIII(1), 109–122.*
- Sadewa, I., Mutakin, F., & Triana, D. (2022). Meningkatkan Asertifitas Dengan Teknik Role Playing Pada Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 5(2), 85–95.*
- Setyowati, P. A., & Dwikurnaningsih, Y. (2014). Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X Sma Kartika Iii-1 Banyubiru Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Satya Widya, 30(1), 8.*
- Syafiq, M., & Taufikkurahman, T. (2024). Terapi Realita dalam bingkai Konseling sebagai Proses Penyesuaian Diri Santri di Ponpes Roudlotul Mustofa Al Banjari, Amuntai Kalimantan Selatan. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan, 8(1), 67–74.*