

HARIROTUL JANIAH R
NIM: 2112211059

Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas:
**STRATEGI MENINGKATKAN
ASERTIVITAS PADA GEN-Z
DI ERA DIGITAL**



FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
BLOK AGUNG BANYUWANGI
TAHUN 2025

Dosen Pembimbing: H. Mahmudah, S.Sos.I., M.Pd.I

ARTIKEL

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



Oleh :

HARIROTUL JANIAH ROJABIAH

NIM : 2112211059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

ARTIKEL

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



Oleh :

HARIROTUL JANIAH ROJABIAH
NIM : 2112211059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

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

ARTIKEL

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

HARIROTUL JANIAH ROJABIAH

NIM : 2112211059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan Judul:

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

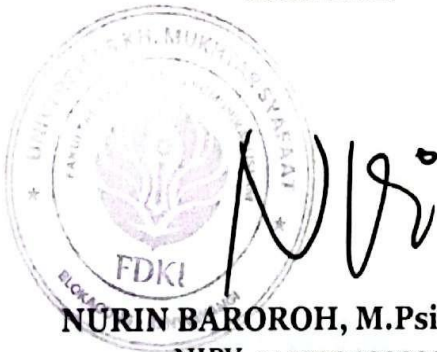
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian Artikel

Pada tanggal: 16 Juli 2025

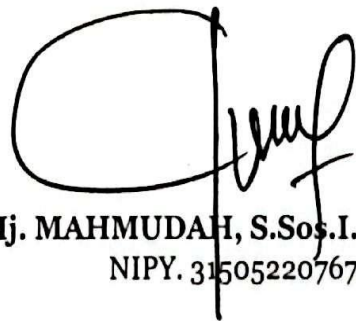
Mengetahui,

Ketua Prodi

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301



Hj. MAHMUDAH, S.Sos.I., M.Pd.I
NIPY. 3150522076701

PENGESAHAN PENGUJI

Artikel saudara Harirotul Janiah Rojabiah Telah di Munaqosyah Kepada
Dewan Penguji Artikel Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung
Banyuwangi pada tanggal:

(16 Juli 2025)

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim Penguji:

Ketua



Hj. MAHMUDAH, S.Sos.I., M.Pd.I

NIPY. 3150522076701

Penguji 1



NUR HAFIFAH, S.Ag., M.Sos

NIPY. 3151601037201

Penguji 2



AFIF MAHMUDI, M.Sos

NIPY. 3150928108401



Dekan

ACUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY. 3150128107201

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

“Tugas akhir ini bukan hanya tentang menyelesaikan kewajiban akademik, melainkan juga tentang belajar bertanggung jawab atas pilihan, berdamai dengan kegagalan, dan terus berjalan meski penuh tantangan.”

Persembahan :

Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, sumber segala ilmu dan kekuatan. Atas rahmat dan karunia-Nya, aku diberi kesempatan menyelesaikan tugas akhir ini. Dan tak lupa Kedua orang tuaku tercinta yaitu Ibu Mimin dan Bapak Atang, yang tak henti memberi doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tiada tergantikan. Terima kasih atas segala jerih payah, peluh, dan air mata dalam membesarkanku hingga titik ini. Segala pencapaianku adalah cerminan dari cinta dan keteguhan kalian. Serta Teh Siti Namiroh dan A Ahmad Muhtarom selaku kakak-kakak saya, yang selalu menjadi tempatku berbagi tawa, keluh kesah, dan semangat. Terima kasih telah menjadi rumah yang hangat saat aku lelah. Dan rekan teman BKI Angkatan 2021 yang senantiasa menemani Langkahku, menyemangati di saat sulit, dan ikut bahagia di saat lapang. Kebersamaan kita adalah warna indah dalam perjalanan ini. Serta buat Angkatan 15 Dream Of Stars, di Bandung Kota Sejuta Kenangan yang tidak lupa sempat tertulis dalam Sejarah kehidupanku dalam berproses, berkembang, dan menggali pengalaman dalam setiap Langkah untuk belajar menjadi lebih baik dan pantang menyerah untuk lebih baik dalam belajar.

Dosen pembimbing dan seluruh dosen di jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang dengan sabar dan tulus membagikan ilmu serta bimbingan hingga aku dapat menyelesaikan proses akademik ini. Dan untuk diriku sendiri, terima kasih sudah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meski banyak rintangan datang. Semoga perjalanan ini menjadi awal dari langkah yang lebih besar. Dan yang terakhir untuk Rendi Irawan, terima kasih telah hadir sebagai sosok yang mana denganmu setiap tujuan akan selalu ada dan harus pada setiap poros dan jalannya, dan selalu melibatkan sang pencipta rasa dan pembolak balik hati dalam setiap siklus kehidupan yang akan terus berputar.

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya:

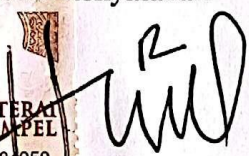
Nama : Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Cisit Kidul, RT. 02, RW. 03 Desa Kalimanggis
Kecamatan Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya
Provinsi Jawa Barat

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.



Banyuwangi, 16 Juli 2025
Yang menyatakan




Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059

Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan Asertivitas pada Gen-Z di Era Digital

Harirotul Janiah Rojabiah¹, Mahmudah², Imam Khaudli³
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi¹⁻³
e-Mail: harirotuljro2@gmail.com¹

ABSTRAK

Di era digital yang serba cepat, generasi Z menghadapi tantangan unik dalam mengembangkan kemampuan asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan diri secara efektif dan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penggunaan teknik realitas dalam konseling individu guna meningkatkan asertivitas generasi Z di era digital.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui konseling individu untuk memahami secara mendalam bagaimana penerapan teknik realitas melalui konseling individu. Melalui konseling individu ini dapat difokuskan pada bagaimana teknik realitas dapat memberdayakan generasi Z untuk memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi tujuan mereka, dan mengembangkan keterampilan asertif yang diperlukan di lingkungan era digital ini. Fokus topik yang akan dibahas disini meliputi bagaimana teknik realitas dapat berkontribusi pada peningkatan asertivitas generasi Z di era digital dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan konseling dengan teknik realitas ini?.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa teknik realitas efektif dalam meningkatkan asertivitas para generasi Z di era digital. Klien menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan menyampaikan pendapat, menetapkan batasan interpersonal, dan mengelola konflik secara konstruktif. Keberhasilan konseling dipengaruhi oleh pemahaman tanggung jawab pribadi, dan dukungan sosial. Penelitian ini menggarisbawahi relevansi teknik realitas dalam membangun ketahanan psikologis dan sosial generasi Z di tengah tantangan era digital. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya mengintegrasikan teknik realitas dalam program konseling untuk membantu generasi Z mengembangkan asertivitas yang kuat dan sehat di era digital.

Keyword: Transformasi Asertivitas, Terapi Realitas, dan Era Digital

**Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan
Asertivitas pada Gen-Z di Era Digital**

Harirotul Janiah Rojabiah¹, Mahmudah², Imam Khaudli³
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi¹⁻³
e-Mail: harirotuljro2@gmail.com¹

ABSTRACT

In the fast-paced digital era, Generation Z faces unique challenges in developing assertiveness—the ability to express themselves effectively and uphold personal rights without violating the rights of others. This study aims to examine the effectiveness of using reality techniques in individual counseling to enhance the assertiveness of Generation Z in the digital era.

This research employs a qualitative approach through individual counseling to gain an in-depth understanding of how reality techniques are applied in counseling sessions. Through individual counseling, the focus is placed on how reality techniques can empower Generation Z to understand themselves, identify their goals, and develop the assertive skills necessary for navigating the digital environment. The key topics explored include how reality techniques contribute to the improvement of Generation Z's assertiveness in the digital era and the factors influencing the success of counseling with this technique.

The findings reveal that reality techniques are effective in enhancing Generation Z's assertiveness in the digital era. Clients demonstrated significant improvements in their ability to express opinions, set interpersonal boundaries, and manage conflicts constructively. The success of counseling was influenced by an understanding of personal responsibility and social support. This study highlights the relevance of reality techniques in fostering the psychological and social resilience of Generation Z amid the challenges of the digital age. The implications of these findings emphasize the need to integrate reality techniques into counseling programs to help Generation Z develop strong and healthy assertiveness in the digital environment.

Keyword: Transformation of Assertiveness, Reality Therapy, and the Digital Era

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji pada Allah SWT., artikel ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya. Sholawat dan salam semoga tetap telimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, artikel ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa'at, M.A. Selaku Ketua Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
2. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
3. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
4. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Prodi Bimbingan dan konseling Islam
5. Hj. Mahmudah, S.Sos.I., M.Pd.I dan Dr. H. Muh. Imam Khauldi, S.Pd.I., MSI. selaku dosen pembimbing dalam penulisan artikel ini.
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
7. Seluruh Staf FDKI yang senantiasa mendampingi, terkhusus untuk Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
8. Kepada keluarga yang memberikan dukungan penuh selama menempuh Pendidikan ini
9. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan artikel ini

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak retak, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan artikel ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Atas segala kehilafan dalam penulisan artikel ini penulis mohon maaf sebagai insan yang dho'if.

Akhirnya kepada Allah Azza Wajalla, penulis kembalikan segala
suatunya dengan harapan semoga artikel ini tersusun dengan ridho Nya serta
dapat memberikan manfaat. Amin Ya Robbal 'Alamin.

Banyuwangi, 16 Juli 2025
Yang menyatakan

Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	
Halaman Sampul Dalam.....	i
Halaman Prasyarat Gelar	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Penguji.....	iv
Halaman Moto Dan Persembahan	v
Halaman Pernyataan Keaslian Artikel	vi
Halaman Abstrak	vii
Halaman Abstract	viii
Halaman Kata Pengantar	ix
Halaman Daftar Isi	xi
PENDAHULUAN	4
METODE	7
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	8
A. Temuan Utama	8
B. Temuan Kedua.....	12
KESIMPULAN	18
UCAPAN TERIMAKASIH	20
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

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

¹Harirotul Janiah Rojabiah, Mahmudah², Imam Khaudli³

¹⁻³Universitas KH. Mukhtar Syafaat

harirotuljro2@gmail.com

Article Info

History
Articles
Received:
dd month
year
Accepted:

Abstrak

Di era digital yang serba cepat, generasi Z menghadapi tantangan unik dalam mengembangkan kemampuan asertif, yaitu kemampuan untuk mengekspresikan diri secara efektif dan mempertahankan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penggunaan teknik realitas dalam konseling individu guna meningkatkan asertivitas generasi Z di era digital.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui konseling individu untuk memahami secara mendalam bagaimana penerapan teknik realitas melalui konseling individu. Melalui konseling individu ini dapat difokuskan pada bagaimana teknik realitas dapat memberdayakan generasi Z untuk memahami diri mereka sendiri, mengidentifikasi tujuan mereka, dan mengembangkan keterampilan asertif yang diperlukan di lingkungan era digital ini. Fokus topik yang akan dibahas

disini meliputi bagaimana teknik realitas dapat berkontribusi pada peningkatan asertivitas generasi Z di era digital dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi keberhasilan konseling dengan teknik realitas ini?.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa teknik realitas efektif dalam meningkatkan asertivitas para generasi Z di era digital. Klien menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan menyampaikan pendapat, menetapkan batasan interpersonal, dan mengelola konflik secara konstruktif. Keberhasilan konseling dipengaruhi oleh pemahaman tanggung jawab pribadi, dan dukungan sosial. Penelitian ini menggarisbawahi relevansi teknik realitas dalam membangun ketahanan psikologis dan sosial generasi Z di tengah tantangan era digital. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya mengintegrasikan teknik realitas dalam program konseling untuk membantu generasi Z mengembangkan asertivitas yang kuat dan sehat di era digital.

month year

In the fast-paced digital era, Generation Z faces unique challenges in developing assertiveness—the ability to express themselves effectively and uphold personal rights without violating the rights of others. This study aims to examine the effectiveness of using reality techniques in individual counseling to enhance the assertiveness of Generation Z in the digital era.

This research employs a qualitative approach through individual counseling to gain an in-depth understanding of how reality techniques are applied in counseling sessions. Through individual counseling, the focus is placed on how reality techniques can empower Generation Z to understand themselves, identify their goals, and develop the assertive skills necessary for navigating the digital environment. The key topics explored include how reality techniques contribute to the improvement of Generation Z's assertiveness in the digital era and the factors influencing the success of counseling with this technique.

The findings reveal that reality techniques are effective in enhancing Generation Z's assertiveness in the digital era. Clients demonstrated significant

improvements in their ability to express opinions, set interpersonal boundaries, and manage conflicts constructively. The success of counseling was influenced by an understanding of personal responsibility and social support. This study highlights the relevance of reality techniques in fostering the psychological and social resilience of Generation Z amid the challenges of the digital age. The implications of these findings emphasize the need to integrate reality techniques into counseling programs to help Generation Z develop strong and healthy assertiveness in the digital environment.

Published: dd month year

Keywords: Transformasi Asertivitas, Terapi Realitas, dan Era Digital
Transformation of Assertiveness, Reality Therapy, and 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 menjadi suatu alternatif yang dipakai dalam rangka membimbing remaja mencapai dengan cara yang baik (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 penjasar 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 masa transisi dari anak-anak menuju seorang dewasa. Remaja awal dapat dilihat dari umur kisaran 12-18 tahun. Pada masa ini, remaja tentu mengalami perubahan secara fisiknya, tetapi juga terjadinya perubahan pada sikap dan emosionalnya. Mereka cenderung lebih sensitif terhadap hal yang membuatnya tidak nyaman. Hal ini juga sedang dialami oleh salah satu remaja awal asal Jawa Timur berinisial ZA. Dia adalah anak yang berusia 16 tahun dan sedang berada di fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa anak-anak kesehariannya begitu baik. Dia merupakan anak yang sangat penurut dan berperilaku baik sebagaimana umumnya.

Namun setelah melakukan pengamatan perilaku ini, cenderung berubah, 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 Perilaku Asertif

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

Table No. 2.1 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 No. 3.1 hasil wawancara

Indikator	Sebelum Terapi	Setelah Terapi	Keterangan dari Narasumber
Intensi konflik interpersonal	Tinggi	Menurun	ZA merasa lebih nyaman mengekspresikan diri
Aktif di media sosial	>6 jam/hari	3-4 jam/hari	ZA mengurangi penggunaan media sosial dengan menetapkan batasan
Menetapkan batasan	Lemah	Meningkat	lebih percaya dan mampu bicara 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 kurang 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. Namun ternyata hal tersebut menjadi candu, bahkan ia jadi menyukai bermain medsos. Dia mengatakan bahwa terasa ada yang kurang ketika tidak memegang gadget. Dia menyadari bahwa dirinya sudah kecanduan terhadap gadget. Bahkan dia pun sudah sadar perilakunya pun mulai berubah menjadi sensitif dan anti sosial karena gadget. Hal tersebut terjadi karena kurangnya kontrol menyebabkan perilakunya itu terus menerus dilakukan hingga cenderung melakukan hal yang buruk. Dengan kondisinya yang

seperti itu, maka diadakannya konseling individu dalam membantu mengontrol emosi serta mengarahkannya pada perilaku yang lebih baik.

Konseling individu yang dilakukan yakni dibantu dengan terapi realitas. Tujuan dari konseling ini adalah untuk mendorong konseli agar konseli mampu mengontrol diri dan berperilaku baik sebagaimana mestinya dengan bertanggung jawab atas dirinya, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Selain itu, mengatur kembali jadwal untuk kegiatan sehari-harinya agar konseli bertanggung jawab atas apa yang telah dibuatnya. Terapi realitas merupakan salah satu terapi dengan memperlihatkan keadaan yang sebenarnya pada masa kini. Terapi ini dinilai efektif karena telah banyak penelitian yang menggunakannya sebagai proses pemberian bantuan pada klien.

Selanjutnya, pada pertemuan kedua, konselor mulai mengenalkan perilaku-perilaku yang baik dan buruknya. Selain itu juga, memperlihatkan resiko yang terjadi apabila kita terus menerus menggunakan gadget dan melakukan perilaku yang negatif. Dalam pertemuan ini, konselor memantu konseli agar dapat memutuskan perilaku seperti apa yang akan dia ambil dan harus menerima konsekuensi dari setiap yang dilakukannya dan juga merangsang konseli untuk mampu mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas keputusannya itu.

Pada pertemuan ketiga, konselor memulai menanyakan kembali perubahan apa yang dilakukan selama beberapa hari sebelumnya. Dia mulai cerita dengan tidak membantah orang tua dengan nada yang keras. Selain itu juga, dia mulai tidak mengabaikan tugas sekolahnya meskipun masih harus diingatkan oleh orangtuanya. Walaupun dia masih menyadari bahwa untuk bermain telepon seluler masih belum bisa mengatur waktunya. Pada pertemuan ini, konselor memberikan saran untuk membuat jadwal harian kembali dan membuat hadiah serta punishment ketika dia melanggar.

Jadwal yang dibuat ini disajikan dalam **Tabel 1** dan dibuat atas keinginan konseli untuk membagi jadwal yang baik untuk mengerjakan tugas, memiliki waktu sendiri untuk bermain telepon seluler, dan bermain bersama teman. Tujuannya agar konseli mampu mengatur waktu kembali kegiatan hariannya selama di rumah untuk lebih produktif.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan ZA sehari-hari

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00-12.00	kolah Online
2	13.00-15.00	s Online/ Tidur Siang
3	16.00-17.00	rmain Game/ Bermain dengan man
4	18.30-19.00	ngaji
5	19.30-20.30	ajar dari Mengerjakan Tugas

Konseli menceritakan hasil yang telah ia capai setelah dibuatkan jadwal keseharian. Pada tahap ini, konseli menceritakan bahwa pada hari-hari pertama konseli kewalahan dengan jadwal yang dibuatnya. Namun, seiring berjalannya waktu, adanya perbuahan yang baik pada diri konseli. Dia mulai terbiasa dengan jadwal yang dibuatnya sendiri. Kemudian, jika ada keinginan orang tua yang tidak sesuai dengan dirinya, dia mencoba untuk mengemukakan pendapatnya. Tugas-tugas yang diberikan oleh guru dikerjakan tepat waktu sehingga dia tidak keteteran dengan waktu untuk mengerjakan tugas lainnya.

Dari konseling individu dan terapi realitas yang diberikan pada ZA (sebuah nama samaran) memberikan efek positif terhadap dirinya. Konseli sudah mulai mengontrol dirinya untuk tidak di depan gadget terus menerus. Lambat laun dia sudah mulai mengontrol diri terhadap keinginannya untuk memainkan gadget. Hal ini terlihat dari mulai pembuatan jadwal untuk kegiatan sehari-harinya. Jadwal tersebut dibuat oleh dirinya sendiri. Hal ini membuatnya jadi lebih bertanggung jawab terhadap apa yang telah dia buat dan jadwal tersebut dapat membantunya manajemen terhadap pengontrolan dirinya.

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 dimedia

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 berikut menunjukkan perubahan tingkat asertivitas:

Indikator Asertivitas	belum terapi	dah Terapi
mampuan menyatakan pendapat	ndah	ggi
menetapkan Batasan interpersonal	mah	ingkat
ngolahan Konflik	it	pih onstruktif

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 ini mengarahkan dan membantu konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Tahapan dalam konseling individu yang dilakukan pada ini yaitu tahap pengenalan, mengidentifikasi masalah, membantu menangani masalah, dan evaluasi hasil konseling. Sama seperti tahapan konseling individu menurut Willis yaitu tahap awal yang mana membangun hubungan dengan konseli serta memperjelas masalah yang terjadi. Kemudian, tahap kerja yaitu adanya proses konseling pada konseli dan tahap akhir yaitu adanya perubahan yang positif serta terdapat rencana hidup masa mendatang.

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.

KESIMPULAN

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 TERIMA KASIH

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*, 7(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.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.70/UIMSYA/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Kepala MAN 2 Banyuwangi
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a	: HARIROTUL JANIAH ROJABIAH
NIM	: 2112211059
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat	: Dusun Cisitu Kidul Rt/Rw 013/005 Ds. Kalimanggis Kec. Manonjaya Kab. Tasikmalaya Prov. Jawa Barat
No HP	: 085864747031
Dosen Pembimbing	: Hj.Mahmudah,S.Sos.I,M.Pd.I

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan Asertivitas Pada Gen-Z Di Era Digital"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

NIP : 3150128107201



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANYUWANGI
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANYUWANGI**

Jl. Kh. Wakhid Hasyim 06 Genteng
Telepon (0333) 845019 ; Faksimile (0333) 845019
Website : <http://man2banyuwangi.sch.id>; Email : mangtg1658@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
Nomor : 828/Ma.13.30.02/PP.00.6/06/2025**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Saeroji, M.Ag.
NIP : 19680202 200112 1 003
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I (IV/b)
Jabatan : Guru Ahli Madya dengan tugas tambahan sebagai Kepala
MAN 2 Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya :

Nama : Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Adalah mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat yang telah selesai melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi Dengan Judul "Konseling Individu Berbasis Terapi Realitas: Strategi Meningkatkan Asertivitas pada Gen-Z di Era Digital" pada tanggal 10 Maret 2025 - 15 Mei 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 07 Juni 2025
Kepala



Saeroji



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : yxltFaSU



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 51.2.12/059.30/UIMSya/FDKI/B.4/VV2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil: 25%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel

Banyuwangi, 16 Juni 2025

Dekan



Agus Ballaqui, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail : official@uimsya.ac.id, Website : uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : HARIOTUL JANIAH RAJABIAH
NIM : 2112211059
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
Judul Skripsi : KONSELING INDIVIDU BERBASIS TERAPI REALITAS :
MENINGKATKAN STRATEGI MENINGKATKAN
AKTIVITAS PADA GEN-Z DI ERA DIGITAL
Pembimbing : Dr. H. MUH. IMAM KHAUDLI, S.Pd.I., Mst.

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul	15/11/24	
2	Pengajuan Outline	28/11/24	
3	Att judul / Outline	30/11/24	
4	Revisi Artikel	08/12/24	
5	Revisi	19/12/24	
6	Pengajuan Sempra	08/01/25	
7	Pembahasan	05/05/25	
8	Revisi	15/05/25	
9	Konfirmasi LoA	03/06/25	
10	Review Jurnal	21/6/25	
11	Review	26/6/25	
12	Pengesahan Penguji	09/7/25	

Blokagung, 28/6/2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
NIP. 3152304039301

ASESMENT KONSELING INDIVIDU

1. Identifikasi Masalah Utama Konseli

Saya berasal dari keluarga sederhana. Ibu saya adalah seorang ibu rumah tangga yang cukup ketat dalam hal agama, sementara ayah saya seorang wiraswasta yang lebih cuek terhadap urusan ibadah dan pendidikan. Sebagai anak pertama dari dua bersaudara, saya sering merasa memikul beban emosional yang berat sejak kecil. Kehangatan dan dukungan emosional dalam keluarga tidak terlalu saya rasakan. Di saat-saat seperti itu, saya banyak melarikan diri ke media sosial. Bermain HP, scroll TikTok atau Instagram jadi cara saya menenangkan diri, semacam ruang bebas yang saya rasa tidak saya dapatkan di rumah. Hal ini jadi kebiasaan, hingga saya makin sulit lepas dari dunia digital karena di sana saya merasa lebih diterima dan tidak dihakimi.

Hubungan saya dengan ibu juga cukup rumit. Saya merasa sering dibandingkan dengan adik saya, dan itu bikin saya merasa tidak dihargai. Saya jadi anak yang lebih sering memendam perasaan, bingung cara mengekspresikan emosi, apalagi bicara jujur di depan orang lain, termasuk keluarga. Saya juga susah menolak permintaan orang lain karena takut dianggap nggak sopan atau menyakiti perasaan mereka. Di sekolah pun, saya kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat. Kadang saya merasa ingin berubah, tapi nggak tahu harus mulai dari mana. Media sosial pun jadi pelarian, walau di sisi lain malah bikin saya sering membandingkan diri dan merasa rendah diri. Masalah yang sering bikin saya overthinking adalah soal hubungan dengan ibu dan perasaan saya yang sering merasa "nggak cukup baik". Saya ingin bisa lebih tegas, percaya diri, dan bisa menyampaikan isi hati tanpa takut salah.

Metode: Wawancara awal, observasi perilaku, angket asertivitas

2. Pengumpulan Data Personal Konseli

a. Latar belakang keluarga

Konseli berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi dan pola pengasuhan yang sederhana. Ayah konseli berprofesi sebagai wiraswasta dan kurang aktif dalam aspek spiritual dan pendidikan, sedangkan ibu merupakan ibu rumah tangga yang memiliki prinsip keagamaan yang kuat dan tegas dalam mendidik anak. Konseli adalah anak pertama dari dua bersaudara. Hubungan antara konseli dengan orang tua, khususnya dengan ibu, dirasakan kurang harmonis. Konseli merasa sering dibanding-bandingkan dengan adiknya, sehingga muncul perasaan tidak dihargai, kurang diperhatikan, dan membuatnya lebih banyak memendam emosi.

b. Riwayat penggunaan gadget/media sosial

Konseli memiliki kecenderungan kuat untuk menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional yang ia alami di rumah. Sejak kecil, media sosial seperti Instagram dan TikTok

menjadi tempat ia merasa bebas dan lebih nyaman daripada di lingkungan keluarga. Dalam sehari, konseli dapat menghabiskan waktu 5–6 jam menggunakan ponsel. Aktivitas ini memberikan rasa lega sementara, tetapi di sisi lain juga memicu perasaan minder dan sering membandingkan diri dengan orang lain yang terlihat lebih baik di media sosial.

c. Pola komunikasi sehari-hari

Konseli menunjukkan pola komunikasi yang cenderung pasif. Ia sulit mengekspresikan perasaannya secara terbuka, terutama dalam lingkungan keluarga. Ketika merasa tidak nyaman atau tidak setuju terhadap suatu hal, konseli memilih diam atau mengikuti alur agar tidak memicu konflik. Ia juga mengaku kesulitan menyampaikan pendapat, terutama di depan orang banyak. Rasa takut disalahpahami, tidak percaya diri, dan takut dianggap tidak sopan menjadi penghambat utama dalam berkomunikasi secara asertif.

d. Hubungan sosial dengan teman sebaya

Dalam lingkungan sosial, konseli lebih menyukai kesendirian dibandingkan berada di tengah keramaian, terutama saat sedang tidak dalam suasana hati yang baik. Ia tidak memiliki banyak interaksi mendalam dengan teman sebaya, dan lebih nyaman menghabiskan waktu sendiri atau dengan gadget-nya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan sosial dan hubungan interpersonal konseli masih terbatas, serta membutuhkan penguatan dalam hal keterampilan komunikasi dan keberanian menyatakan diri secara sehat.

Alat: Inventori kepribadian

3. Pengukuran Asertivitas

a. Latar Belakang

Dalam konteks era digital, remaja Gen-Z menghadapi berbagai tantangan sosial yang berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi secara asertif. Kehadiran media sosial sebagai medium utama interaksi telah menciptakan pola komunikasi yang lebih cepat namun minim empati, sehingga banyak remaja mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, menolak ajakan, atau mempertahankan batas diri secara sehat. Dalam hal ini, pengukuran asertivitas diperlukan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai kondisi psikososial remaja dan menjadi dasar dalam intervensi konseling individu berbasis terapi realitas.

b. Tujuan

Menggambarkan tingkat kemampuan asertif yang dimiliki oleh peserta (konseli), sebagai bagian dari pemetaan kondisi psikologis dan perilaku komunikasi sosial remaja Gen-Z.

c. Metode Pengumpulan Data

Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui penggabungan antara:

- 1) Angket skala asertivitas
- 2) Wawancara
- 3) Observasi perilaku non-verbal (sebagai data tambahan)

d. Alat Ukur

Assertiveness Inventory (Alberti & Emmons, 2001)

- Bentuk: Skala Likert 4 poin (1= Tidak Pernah, 4 = Selalu)
- Jumlah Item: 32
- Kategori Skor:
 - 8–16 : Asertif Rendah
 - 17-24 : Asertif Sedang
 - 25-32 : Asertif Tinggi

WAWANCARA AWAL

Data Klien:

- Nama : ZA
- Usia : 16
- Kelas : X-F
- Jenis Kelamin : Perempuan

Pertanyaan Pendahuluan (Bangun Kepercayaan):

1. Halo, boleh cerita sedikit tentang dirimu?
2. Gimana biasanya kamu bersosialisasi di sekolah atau medsos?
3. Apa hal yang bikin kamu senang atau stres akhir-akhir ini?

Pertanyaan Utama (Fokus Asertivitas):

1. Kalau kamu nggak setuju sama teman, kamu biasanya gimana?
2. Pernah nggak kamu merasa terpaksa bilang "iya" padahal kamu mau nolak?
3. Gimana perasaanmu setelah itu?
4. Apakah kamu nyaman menyampaikan pendapat di depan orang banyak?
5. Ada nggak kejadian terakhir di mana kamu ingin menolak atau menyampaikan pendapat tapi malah diam saja?

Pertanyaan Penutup:

1. Kalau bisa mengubah satu hal dari dirimu, apa itu?
2. Apa harapanmu setelah ikut konseling ini?

PEDOMAN WAWANCARA

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur, di mana peneliti sudah menyiapkan item pertanyaan tetapi pertanyaan tersebut dapat berkembang. Dengan wawancara ini bisa menggali pemahaman, pengalaman, dan perasaan klien ZA terkait perilaku asertif, pengaruh lingkungan yaitu keluarga dan teman sebaya, serta penggunaan media sosial.

No	Aspek	Item Pertanyaan
1	Biodata	Nama, Usia, Kelas, dan Jenis Kelamin
2	Rapport	Halo, boleh cerita sedikit tentang dirimu? (misalnya keluarga, kegiatan, hobi), Gimana biasanya kamu bersosialisasi? Langsung atau lewat medsos?, Apa hal yang bikin kamu senang atau stres akhir-akhir ini?
3	Asertivitas	Kalau kamu nggak setuju sama teman, kamu biasanya gimana menyikapinya?, Pernah nggak kamu merasa terpaksa bilang “iya” padahal mau nolak?,
4	Refleksi Emosi	Kalau pernah, gimana perasaanmu setelah itu?
5	Kepercayaan Diri	Apakah kamu nyaman menyampaikan pendapat di depan orang banyak?
6	Faktor Penghambat	Kenapa menurutmu kamu susah ngomong atau susah bilang “nggak”?
7	Pengalaman Nyata	Ada nggak kejadian terakhir kamu ingin menolak atau memberi pendapat tapi diam saja?
8	Refleksi Diri	Kalau kamu bisa ubah satu hal dari dirimu, apa itu?
9	Harapan	Apa harapanmu setelah ikut konseling ini?

TRANSKIP WAWANCARA KLIEN

Nama : ZA
Kelas : X-F
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin: Perempuan

No	Pertanyaan	Jawaban Klien	Aspek
1	Nama, Usia, Kelas, dan Jenis Kelamin	Nama: ZA, Usia: 16 Tahun, Kelas: X-F, Jenis Kelamin: Perempuan	Biodata
2	Halo, boleh cerita sedikit tentang dirimu? (misalnya keluarga, kegiatan)	Saya anak pertama dari dua bersaudara. Ibu saya IRT dan cukup ketat dalam hal agama, sementara ayah saya lebih cuek.	Rapport
3	Gimana biasanya kamu bersosialisasi? Langsung atau lewat medsos?	Saya lebih nyaman bersosialisasi lewat media sosial. Di sekolah saya jarang ngobrol, lebih sering menyendiri.	Rapport
4	Apa hal yang bikin kamu senang atau stres akhir-akhir ini?	Saya senang kalau bisa main HP dan lihat konten hiburan. Tapi akhir-akhir ini sering stres karena masalah sama ibu.	Rapport
5	Kalau kamu nggak setuju sama teman, kamu biasanya gimana menyikapinya?	Biasanya saya diam saja, nggak berani ngomong langsung. Saya takut mereka marah atau nggak suka.	Asertivitas
6	Pernah nggak kamu merasa terpaksa bilang “iya” padahal mau nolak?	Pernah, sering malah. Saya susah nolak kalau diminta sesuatu, walaupun saya sebenarnya nggak mau.	Asertivitas

7	Kalau pernah, gimana perasaanmu setelah itu?	Saya ngerasa nyesel dan capek sendiri. Kadang mikir, kenapa sih aku nggak bisa nolak aja?	Refleksi Emosi
8	Apakah kamu nyaman menyampaikan pendapat di depan orang banyak?	Nggak nyaman. Saya sering grogi, takut salah ngomong, dan mikir orang bakal nilai saya jelek.	Kepercayaan Diri
9	Kenapa menurutmu kamu susah ngomong atau susah bilang “nggak”?	Saya takut dibilang nggak sopan atau nanti orang lain jadi ilfeel sama saya.	Faktor Penghambat
10	Ada nggak kejadian terakhir kamu ingin menolak atau memberi pendapat tapi diam saja?	Iya, waktu kerja kelompok saya sebenarnya nggak setuju sama ide teman, tapi saya cuma ikut aja karena nggak enakan.	Pengalaman Nyata
11	Kalau kamu bisa ubah satu hal dari dirimu, apa itu?	Saya ingin lebih berani bilang apa yang saya rasain dan nggak selalu mikirin orang lain dulu.	Refleksi Diri
12	Apa harapanmu setelah ikut konseling ini?	Saya pengen bisa lebih percaya diri dan belajar bilang "nggak" kalau memang saya nggak mau.	Harapan

CATATAN OBSERVASI NON-VERBAL

Aspek	Catatan
Ekspresi Wajah	Senyum tipis, datar, terlihat murung
Nada Suara	Pelan
Kontak Mata	Menunduk
Bahasa Tubuh	Memainkan jari, duduk gelisah

PEDOMAN OBSERVASI

No	Aspek	Item Pengamatan
1	Komunikasi Verbal	Klien mampu menyampaikan pendapat secara langsung dan jelas saat berdialog.
2	Komunikasi Nonverbal	Kontak mata, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh saat berbicara
3	Kepercayaan Diri	Klien tampak percaya diri dalam situasi sosial atau saat diminta berbicara di depan orang lain.
4	Kemampuan Menolak	Klien mampu mengatakan “tidak” saat menghadapi permintaan yang tidak sesuai dengan keinginannya.
5	Respons terhadap Tekanan Sosial	Klien tetap konsisten pada pendapat sendiri meskipun mendapat tekanan dari teman.
6	Interaksi Sosial	Klien aktif dalam berinteraksi, menyapa teman, atau terlibat dalam kegiatan kelompok.
7	Ekspresi Emosi	Klien mampu menunjukkan emosi secara wajar sesuai dengan situasi (tidak berlebihan/menekan).
8	Reaksi saat Dikritik	Klien merespon kritik dengan terbuka, tidak tersinggung atau marah secara berlebihan.
9	Partisipasi Kegiatan	Klien menunjukkan keterlibatan dalam aktivitas kelas, diskusi, atau kelompok belajar.
10	Ketegasan	Klien mampu menyatakan keinginan, perasaan, dan kebutuhan tanpa ragu atau menyakiti orang lain.

HASIL OBSERVASI

Nama : ZA
 Kelas : X-F
 Usia : 16 Tahun
 Jenis Kelamin: Perempuan

TABEL HASIL OBSERVASI ASERTIVITAS KLIEN (ZA)

No	Aspek	Item Pengamatan	Hasil Observasi	Ya	Tidak
1	Komunikasi Verbal	Menyampaikan pendapat saat diskusi di kelas	Klien terlihat ragu dan sering diam saat diminta berbicara di forum kelas		✓
2	Komunikasi Nonverbal	Ekspresi wajah saat menyampaikan pendapat	Wajah cenderung datar dan gugup, kontak mata kurang		✓
3	Asertivitas	Menolak ajakan teman dengan sopan	Klien dapat menolak ajakan jika ada alasan jelas, tapi dengan nada pelan dan ragu-ragu	✓	
4	Kepercayaan Diri	Berani menyampaikan opini saat presentasi kelompok	Klien cenderung menyerahkan tugas bicara kepada teman lain		✓
5	Hubungan Sosial	Aktif berinteraksi saat istirahat atau di luar kelas	Klien lebih banyak sendiri, tetapi mau menjawab jika diajak bicara	✓	
6	Respons Emosional	Menunjukkan emosi jika merasa tidak nyaman atau ditekan	Klien cenderung memendam dan tidak menunjukkan reaksi emosional secara terbuka		✓
7	Kemandirian Sikap	Mengambil keputusan pribadi tanpa terlalu dipengaruhi tekanan teman sebaya	Klien dapat mempertimbangkan pilihannya sendiri walau kadang masih ragu	✓	
8	Refleksi Diri	Mengakui kelemahan dan mengungkapkan harapan terhadap perubahan diri	Klien menyadari kelemahannya dan berharap menjadi lebih percaya diri	✓	

HASIL KONSELING

Nama : ZA
Kelas : X-F
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin: Perempuan

No	Hasil Konseling	Ya	Tidak
1	Klien sudah mulai berani mengungkapkan isi hati yang selama ini dipendam, seperti rasa kecewa pada orang tua dan teman.	✓	
2	Klien menyadari bahwa selama ini sering menuruti kemauan orang lain meski tidak sesuai dengan keinginannya.	✓	
3	Klien masih mengalami kesulitan untuk menolak ajakan teman jika merasa tidak enak atau takut dikucilkan.		✓
4	Klien lebih bisa membedakan antara bersikap pasif, agresif, dan asertif, meski belum konsisten dalam penerapannya.	✓	
5	Klien mulai bisa berpendapat saat diskusi kelompok, walaupun masih terlihat ragu-ragu saat di depan kelas.	✓	
6	Klien mengaku sering merasa menyesal dan lelah secara emosional setelah memaksakan diri untuk menyenangkan orang lain.	✓	
7	Klien menangis saat sesi konseling ketiga ketika menceritakan rasa tidak dihargai di rumah.	✓	
8	Klien menyadari bahwa terlalu sering menggunakan media sosial membuatnya suka membandingkan diri dengan orang lain.	✓	
9	Klien mulai mengatur waktu penggunaan gadget, mencoba mengurangi durasi main Instagram dan TikTok.	✓	
10	Klien mulai menyadari pentingnya mengatakan yang sebenarnya meskipun bertentangan dengan keinginan orang lain.	✓	
11	Klien mulai menulis catatan harian tentang perasaan dan kejadian yang membuat dia kesal	✓	

	atau senang.		
12	Klien mampu menetapkan tujuan pribadi, seperti ingin lebih tegas dan tidak takut ditolak.	✓	
13	Klien masih sulit mengontrol perasaan takut saat ingin berbicara di forum umum atau presentasi.		✓
14	Klien merasa nyaman menjalani konseling karena tidak merasa dihakimi dan bisa jadi diri sendiri.	✓	
15	Klien telah memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang percaya diri dan tidak takut berbeda pendapat.	✓	
16	Klien telah memiliki kemauan kuat untuk berubah, terbuka pada saran, dan aktif mengikuti sesi.	✓	
17	Klien masih suka merasa bersalah ketika tidak bisa menyenangkan orang lain, walau sedang belajar mengatasi itu.		✓
18	Klien terbuka dalam mengevaluasi dirinya sendiri, mengakui kesalahan, dan bersedia memperbaiki pola komunikasi.	✓	
19	Klien telah menjalani refleksi hidup, terutama soal kebiasaannya menghindar dari konflik atau tekanan.	✓	
20	Klien menunjukkan perkembangan yang cukup signifikan dalam mengenali dan mengelola emosinya sendiri.	✓	

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 1

- 1. Nama Partisipan 1 : ZA
- 2. Hari, Tanggal : Jumat, 20 September 2024
- 3. Durasi : 60 Menit
- 4. Tempat : Ruang BK
- 5. Keterangan : Therapy Reality
 - Pen : Peneliti
 - K : Klien

PEN / K	Dialog	Tahapan Konseling
Pen	Hai ZA, kenalan dulu yuk. Kamu kelas berapa dan suka ngapain aja di waktu luang?	Rapport
K	Aku kelas X-F, Kak. Kalau luang biasanya nonton, main HP, atau dengerin lagu.	
Pen	Wah seru juga. Di rumah biasanya gimana hubunganmu sama keluarga?	Eksplorasi keluarga
K	Ya... biasa aja, Kak. Aku jarang ngobrol sama Ibu.	
Pen	Kok bisa gitu? Ada yang bikin kamu kurang nyaman?	Eksplorasi emosi
K	Kadang Ibu lebih dengerin adik. Aku ngerasa kayak dilupain gitu.	
Pen	Kalau di sekolah gimana? Punya banyak temen atau lebih ke beberapa aja?	Eksplorasi sosial
K	Aku deketnya sama dua temen doang, Kak. Sama yang lain ya kenal doang.	
Pen	Kamu nyaman nggak sih ngobrol atau nyampaiin pendapat di depan kelas?	Kepercayaan diri
K	Nggak nyaman, Kak. Rasanya malu banget.	
Pen	Misal kamu gak setuju sama temen, kamu biasanya ngomong atau diem?	Asertivitas
K	Pasti diem sih, Kak. Takut dia marah.	
Pen	Kamu pernah maksa bilang iya padahal mau nolak?	Asertivitas
K	Iya sering, apalagi kalau disuruh bantuin tugas.	
Pen	Nah, abis itu kamu ngerasa gimana?	Refleksi emosi
K	Kesel sama diri sendiri. Kenapa nggak berani nolak?	

Pen	Kalau ada temen ngajak nongkrong tapi kamu capek, kamu ngomong jujur?	Asertivitas
K	Nggak berani bilang capek, Kak. Takut disangka nggak asik.	
Pen	Kamu tahu nggak, sebenarnya kamu berhak nolak lho kalau memang nggak sanggup.	Pendidikan asertif
K	Iya sih... tapi susah, Kak.	
Pen	Kalau boleh milih, kamu mau berubah jadi orang kayak gimana?	Refleksi diri
K	Pengen lebih pede dan bisa bilang “nggak” tanpa takut.	
Pen	Sekarang kamu lebih banyak dengerin apa yang orang lain mau, ya?	Klarifikasi
K	Iya, Kak. Aku takut nyakitin hati orang.	
Pen	Kira-kira itu kebiasaan dari kecil atau baru akhir-akhir ini?	Eksplorasi masa lalu
K	Dari kecil, Kak. Soalnya sering dibilang anak baik kalau nurut.	
Pen	Kalau boleh minta satu hal berubah di hidupmu, apa tuh?	Harapan
K	Aku pengen bisa punya keberanian buat ngomong jujur.	
Pen	Oke ZA, makasih ya buat ceritanya. Kita lanjutin sesi berikutnya minggu depan ya.	Penutup

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 2

- 1. Nama Partisipan 1 : ZA
- 2. Hari, Tanggal : Jumat, 20 September 2024
- 3. Durasi : 60 Menit
- 4. Tempat : Ruang BK
- 5. Keterangan : Therapy Reality
 - Pen : Peneliti
 - K : Klien

Pen / K	Dialog	Tahapan Konseling
Pen	Halo ZA, apa kabar minggu ini? Ada hal menarik?	Rapport ulang
K	Baik, Kak. Cuma masih ngerasa gak enakan kalau nolak.	
Pen	Kita coba liat bareng yuk, sebenarnya apa yang bikin kamu gak enakan?	Evaluasi
K	Takut dimusuhin, Kak.	
Pen	Kalau kamu terus-terusan nurutin orang, yang dirugikan siapa?	Evaluasi realita
K	Aku sendiri sih, Kak.	
Pen	Kamu sebenarnya pengen orang lain gimana ke kamu?	Eksplorasi kebutuhan
K	Ya, pengen dihargai juga. Pengen dimengerti.	
Pen	Nah menurutmu, kamu udah menghargai dirimu sendiri belum?	Evaluasi diri
K	Kayaknya belum, Kak.	
Pen	Jadi kamu sadar bahwa rasa takut itu bikin kamu nggak adil ke diri sendiri ya?	Klarifikasi
K	Iya bener, Kak. Aku suka mikirin orang lain tapi lupa mikirin diri sendiri.	
Pen	Sekarang coba pikir, kamu bisa ngelakuin apa buat mulai berubah?	Rencana tindakan
K	Mungkin belajar bilang “nggak” pelan-pelan, Kak.	
Pen	Contohnya dalam situasi apa?	Penegasan rencana
K	Kayak kalo diajak keluar tapi aku lagi capek, aku coba	

	bilang langsung.	
Pen	Kamu mau mulai dari situ? Itu langkah kecil tapi penting banget.	Penguatan
K	Iya, Kak. Tapi deg-degan juga.	
Pen	Deg-degan itu wajar. Kita akan latih bareng nanti.	Motivasi
K	Siap Kak.	
Pen	Kalau kamu berhasil ngomong jujur ke temen, apa yang kamu rasain?	Eksplorasi dampak positif
K	Mungkin lega ya Kak, dan lebih percaya diri.	
Pen	Nah ZA, penting banget kamu punya cara buat ngelola takut.	Edukasi
K	Iya Kak, aku baru nyadar sekarang.	
Pen	Kalau nanti gagal, kamu bakal gimana?	Kesiapan gagal
K	Aku coba ulangin lagi sih Kak, jangan nyerah.	
Pen	Wah, itu mindset bagus banget.	Penguatan mindset
K	Makasih, Kak. Baru kali ini ngerasa dimengerti.	
Pen	Kamu layak didengerin dan dihargai, ZA.	Validasi
K	Makasih banget, Kak.	
Pen	Kita lanjutkan sesi berikutnya dengan latihan ya.	Penutup

VERBATIM KONSELING INDIVIDU PERTEMUAN KE 3

- 1. Nama Partisipan 1 : ZA
 - 2. Hari, Tanggal : Jumat, 20 September 2024
 - 3. Durasi : 60 Menit
 - 4. Tempat : Ruang BK
 - 5. Keterangan : Therapy Reality
- Pen : Peneliti
K : Klien

Pen / K	Dialog	Tahapan Konseling
Pen	Halo ZA, minggu ini ada cerita soal usaha kamu bilang “nggak”?	Evaluasi tindak lanjut
K	Ada Kak. Kemarin aku nolak temen ngajak keluar.	
Pen	Wah keren! Gimana perasaannya abis itu?	Refleksi emosi
K	Lega, Kak. Kayak plong aja gitu.	
Pen	Temen kamu responnya gimana?	Evaluasi respon lingkungan
K	Awalnya kecewa, tapi akhirnya dia ngerti juga.	
Pen	Itu bukti bahwa jujur nggak selalu bikin orang marah, kan?	Penguatan
K	Iya, bener Kak.	
Pen	Kira-kira kamu bisa lanjut ke situasi lain nggak?	Komitmen bertahap
K	Bisa, Kak. Pngen coba juga di rumah.	
Pen	Misalnya kayak gimana?	Spesifikasi tindakan
K	Kalau disuruh-suruh terus padahal lagi capek, aku coba ngomong jujur.	
Pen	Kamu mau janji ke diri sendiri buat terus latihan asertif?	Komitmen

K	Iya, Kak. Aku mau belajar terus.	
Pen	Kalau nanti ketemu situasi yang bikin kamu mundur, apa yang akan kamu lakuin?	Strategi fallback
K	Tarik napas, inget tujuan aku, terus coba tetap ngomong baik-baik.	
Pen	Bagus! Itu langkah dewasa banget.	Validasi perkembangan
K	Terima kasih udah bantuin aku selama ini, Kak.	
Pen	Sama-sama ZA. Kamu yang kerja keras. Aku cuma bantu nemuin jalannya.	
K	Aku juga pengen bantu temen yang punya masalah kayak aku.	
Pen	Wah keren! Kamu bisa jadi support buat mereka juga.	Generalisasi
K	Aku akan terus latihan, Kak.	
Pen	Siap! Nanti aku kasih lembar latihan ya buat kamu lanjut sendiri.	Follow-up
K	Makasih banget ya, Kak. Aku nggak nyangka bisa sejauh ini.	
Pen	Aku bangga banget sama kamu, ZA. Sesi kita selesai, tapi perjalanan kamu baru mulai.	Penutup

PEDOMAN PENULISAN AUTOBIOGRAFI

A. Tujuan Pedoman Ini:

1. Membantu klien mengenali dan menceritakan diri sendiri secara jujur dan terbuka.
2. Menjadi alat awal assessment bagi konselor untuk memahami latar belakang klien.
3. Menjadi refleksi klien terhadap pengalaman hidup, pola pikir, dan perilaku.
4. Menumbuhkan kesadaran diri serta rasa tanggung jawab pribadi.

No	Aspek	Pertanyaan
1.	Identitas Diri	Nama Lengkap, Usia, Jenis Kelamin, Unit Kurikulum, Kelas, Hobi atau Minat
2	Keluarga dan Kehidupan	Berapa saudara kandung?, Apa pekerjaan orang tua?, Bagaimana suasana rumah sehari-hari?.
3	Kehidupan Sehari-hari	Apa saja kegiatan rutinnnya?, Apakah lebih suka menyendiri atau bersosialisai?.
4	Pengalaman Emosional	Apakah anda merasa kesulitan menyampaikan perasaan?, Pernahkah merasa tertekan atau merasa kurang dihargai?.
5	Hubungan Sosial	Bagaimana perasaannya saat harus menyampaikan pendapat di depan keluarga atau orang lain?, Apakah mudah bilang “tidak”?.
6	Media Sosial atau Digital	Seberapa sering memakai media sosial?, Seberapa lama memakai Gadget/Hp?, Apakah media sosial mempengaruhi rasa percaya diri?.
7	Masalah Utama Saat Ini	Masalah apa yang paling mengganggu pikiran anda saat ini?, Bagaimana pengaruh masalah tersebut dalam kehidupan sehari-hari?.
8	Harapan dan Tujuan	Apa yang ingin anda ubah dari diri pribadi anda?, Apa harapan anda dari konseling ini?.

AUTOBIOGRAFI KLIEN

Nama Lengkap : AZ
Usia : 16 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Unit Kurikulum : MAN 2 Banyuwangi
Kelas : X-F
Hobi atau Minat : Lebih suka melakukan kegiatan praktikum Kinestetik

Saya dilahirkan dari keluarga yang biasa-biasa saja, terlahir dari ibu yang berprofesi sebagai IRT dan ayah yang juga seorang wiraswasta. Saya merupakan anak pertama dari kedua bersaudara, ibuku merupakan tipe orang yang ketat dalam urusan agama dan sebaliknya ayah merupakan orang yang jarang memperhatikan dalam konsep ibadah begitu juga dalam urusan agamanya demikian juga mereka memiliki sikap yang acuh terhadap Pendidikan sekolah. Masa kecil saya dipenuhi dengan perjuangan mental yang harus saya upayakan agar tetap baik-baik saja. Walaupun begitu dimasa-masa seperti itu, saya selalu menyibukkan nya dengan bermain media sosial. Ketika saya merasa lelah atau jenuh, saya lebih memilih untuk bermain media sosial. Itu jadi semacam pelarian atau tempat saya merasa lebih “bebas”.

Hubungan saya dengan ibu juga cukup berat. Saya merasa ibu sering pilih kasih antara saya dan adik saya. Hal itu bikin saya kadang merasa kurang dihargai atau tidak diinginkan. Akibatnya, saya tumbuh jadi anak yang lebih banyak memendam perasaan. Dalam keseharian, saya punya rutinitas seperti berangkat sekolah, membantu di rumah jika diminta, dan menghabiskan waktu dengan HP. Saya lebih suka sendiri ketimbang ramai-ramai, apalagi kalau sedang tidak mood.

Saya termasuk orang yang cukup kesulitan menyampaikan perasaan. Rasanya seperti bingung harus mulai dari mana atau takut disalahpahami. Apalagi kalau harus menyampaikan pendapat di depan keluarga atau banyak orang, saya jadi grogi dan sering nggak percaya diri. Kalau disuruh bilang “tidak”, saya juga masih sering nggak enakan. Takut dianggap sombong atau nggak sopan. Jadinya saya sering mengiyakan hal-hal yang sebenarnya saya nggak mau.

Media sosial adalah bagian besar dari hidup saya. Bisa dibilang saya hampir tiap hari pakai HP selama 5–6 jam. Kadang saya merasa media sosial bikin saya lebih percaya diri, tapi kadang juga malah bikin saya membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Itu bikin saya mikir, “Kok aku nggak sebaik mereka, ya?” Masalah yang paling sering ganggu pikiran saya saat ini adalah soal hubungan saya dengan ibu dan juga tentang rasa percaya diri saya sendiri. Saya sering merasa nggak cukup baik dan bingung harus cerita ke siapa. Hal itu kadang bikin saya cepat lelah, gampang overthinking, dan jadi kurang semangat.

Hal yang ingin saya ubah dari diri saya adalah keberanian saya dalam menyampaikan pendapat dan kemampuan buat lebih tegas, terutama kalau

memang saya nggak nyaman dengan sesuatu. Saya ingin bisa lebih asertif, bisa bilang “nggak” tanpa merasa bersalah. Dari konseling ini, saya berharap bisa lebih mengenal diri sendiri, bisa punya cara buat mengelola emosi dan pikiran, dan tentu saja bisa lebih percaya diri buat menjadi diri sendiri, tanpa harus takut dihakimi atau dibandingk

ANGKET ASERTIVITAS

Dibawah ini adalah pengisian skor pada angket skala asertivitas berdasarkan identifikasi masalah klien Bernama ZA, siswi kelas X-F yang berusia 16 tahun, dengan tujuan meningkatkan asertivitas pada kondisi era digital saat ini.

Angket disusun berdasarkan skala Likert 4 poin:

Skor	Keterangan
1	Tidak Pernah
2	Jarang
3	Sering
4	Selalu

No	Pernyataan	Skor	Keterangan
1	Saya bisa bilang “tidak” kalau tidak ingin melakukan sesuatu.	2	Jarang
2	Saya merasa nyaman mengutarakan pendapat walau berbeda dengan orang lain.	2	Jarang
3	Saya bisa menolak permintaan teman yang mengganggu waktu belajar saya.	1	Tidak Pernah
4	Saya bisa minta tolong tanpa merasa bersalah atau malu.	3	Sering
5	Saya tetap tenang saat menyampaikan pendapat kepada orang yang lebih tua.	2	Jarang
6	Saya mampu mempertahankan pendapat tanpa menyakiti perasaan orang lain.	3	Sering
7	Saya bisa menyampaikan perasaan saya secara jujur.	2	Jarang
8	Saya tetap menolak meskipun ditekan atau dibujuk oleh teman.	1	Tidak Pernah

Skor Total:

$$2 + 2 + 1 + 3 + 2 + 3 + 2 + 1 = 16$$

Keterangan :

Skor Total	Kategori Asertivitas
8–16	Rendah
17–24	Sedang
25–32	Tinggi

Dengan skor 16, ZA berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa klien memiliki kecenderungan pasif dalam berkomunikasi, tidak berani menolak, dan enggan menyampaikan pendapat secara terbuka. Ini selaras dengan wawancara dan hasil observasi non-verbal.

INVENTORI KEPERIBADIAN

Aspek Kepribadian	Pernyataan	Skor (1-4)*	Keterangan
Ekstrovert – Introvert	Saya merasa nyaman berbicara di depan orang banyak.	2	Cenderung pemalu
Stabilitas Emosional	Saya mudah merasa cemas saat menghadapi masalah.	3	Rentan terhadap tekanan
Percaya Diri	Saya yakin dengan pendapat yang saya sampaikan.	2	Kurang percaya diri
Kemampuan Sosial	Saya mudah menjalin relasi dengan teman baru.	3	Cukup baik
Tanggung Jawab	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu.	4	Bertanggung jawab
Kemandirian	Saya mampu membuat keputusan tanpa pengaruh orang lain.	2	Kurang mandiri
Fleksibilitas	Saya mudah beradaptasi saat kondisi	3	Adaptif

	berubah.		
Pengendalian Diri	Saya bisa menahan diri saat marah.	2	Perlu penguatan

Berdasarkan hasil pengisian inventori kepribadian, subjek menunjukkan kecenderungan kepribadian yang tertutup dan kurang percaya diri dalam situasi sosial. Subjek tidak nyaman ketika harus berbicara di depan orang lain dan cenderung menghindari interaksi langsung yang membutuhkan keberanian untuk mengungkapkan pendapat. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan sosial yang relatif tinggi, yang memengaruhi pola komunikasi dan hubungan interpersonalnya.

Selain itu, dalam aspek pengendalian emosi, subjek masih mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan ketika berada dalam situasi yang menekan atau penuh tuntutan. Respons emosional seperti gugup, marah, atau sedih muncul secara spontan dan kurang dapat dikendalikan, sehingga menghambat proses pengambilan keputusan secara rasional.

Namun demikian, hasil inventori juga menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat tanggung jawab yang cukup baik dalam menjalani aktivitas akademik dan kepatuhan terhadap peraturan sekolah. Subjek juga mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, walaupun belum menunjukkan inisiatif dalam membangun relasi sosial secara aktif.

Kecenderungan subjek yang masih bergantung pada arahan orang lain dalam membuat keputusan menunjukkan bahwa tingkat kemandirian psikologisnya belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, strategi konseling yang diterapkan diharapkan dapat memperkuat aspek-aspek seperti kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan komunikasi asertif agar subjek mampu menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan sosial dan digital yang kompleks di masa remaja.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059
TTL : Tasikmalaya, 08 September 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Telp : 081233037618
Alamat : Dsn. Cisit Kidul, RT. 02/Rw. 03 Desa
Kalimangis Kecamatan Manonjaya
Kabupaten Tasikmalaya

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi	Bidang Studi
SD	2003	2004	SD Negeri 1 Pasirpanjang	
SMP	2005	2010	SMP Negeri 2 Manonjaya	
MA	2017	2019	MA Darul Inayah	IPS
S1	2021	2025	Universitas KH. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Lembaga Pendidikan	Bidang Studi
Ula	2021	2023	PP. Darussalam Blokagung	

Wustho	2023	2025	PP. Darussalam Blokagung	
Ulya	2025		PP. Darussalam Blokagung	

Banyuwangi, 16 Juli 2025

TTD

Harirotul Janiah Rojabiah
NIM : 2112211059



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