

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
: Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
- Penanggung Jawab** : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviewer

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd Univ. Mathla'ul Anwar Banten

Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon

Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Dita Kurnia Sari, M.Pd	UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur
Ari Khusumadewi, M.Pd	Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI

Halaman

Andika Putra Pratama, Mamat Supriatna, dan Nadia Aulia Nadhirah Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Sekolah dan Implikasi Untuk Guru Bimbingan Konseling	2053 – 2065
Diah Nurul Fitriani dan Irman Teknik Konseling Berdasarkan Perspektif QS. Yunus Ayat 57	2066 – 2073
Ni Made Sulastri Pengaruh Konseling Individu terhadap <i>Bullying</i> pada Siswa	2074 – 2080
Farida Herna Astuti dan Mustakim Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa di SMAN 1 Labuapi	2081 – 2088
Hariadi Ahmad dan Jessica Festi Maharani Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram	2089 – 2097
Aluh Hartati Pengaruh Konseling Rasional <i>Emotive Behavioral Therapy</i> terhadap Pelaku Bullying pada Siswa SMA Kabupaten Lombok Barat	2098 – 2107
Amelia Septianing Ariyanti dan Ari Khusumadewi Pengembangan Media Rubikons untuk Meningkatkan Hubungan Positif dengan Orang Lain pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Aletheia	2108 – 2114
Chrisanta Kezia Yemima Dampak <i>Cyberbullying</i> pada Tingkat Emosional Remaja	2115 – 2123
Nuraeni dan I Made Sonny Gunawan Dampak <i>Cyberbullying</i> terhadap Siswa yang Menjadi Korban Perundungan di Sekolah	2124 – 2136
M. Najamuddin Konseling <i>Humanistik</i> terhadap Perilaku Jujur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Suela Kabupaten Lombok Timur	2137 – 2145
Lina Lestari, Ni Ketut Alit Suarti, dan Jessica Festy Maharani Pengaruh Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap Perilaku Conduct Disorder di Sentra “Paramita” Mataram Tahun 2023	2146 – 2154
Muhammad Iqbal, Baiq Ririn Rizza Watun, Rudi Hariawan, dan Agus Fahmi Pengaruh Program Habitiasi terhadap Kondusifitas Lingkungan Sekolah ..	2155 – 2161

Wardatul Hamidah, Wira Solina, dan Fuadillah Putra

Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat 2162 – 2166

Ariyani Putri dan Eneng Garnika

Pengaruh Konseling *Humanistik* terhadap Sikap Moral pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Mataram 2167 – 2175

Hasna Amania Waqiati

Dampak Negatif *Social Climber* di Media Sosial pada Remaja 2176 – 2187

Aspini, Mujiburrahman dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Permainan *Puzzle* terhadap Keterampilan Kognitif Anak pada Usia 5-6 Tahun di Raudhatul Athfal 2188 – 2194

Ahmad Zainul Irfan

Penggunaan Metode *Talking Stick* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI di SDN Mertak Paok 2195 – 2201

Lalu Jaswandi dan Baiq Sarlita Kartiani

Pengaruh Penggunaan Matematika *Realistic* dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Siswa SD Kelas Tinggi di SD Hadi Sakti 2202 – 2208

Gatis Sri Harsantik

Studi Kasus: Konseling Keluarga dengan Teknik Asertif Untuk Menangani Masalah Adiksi Game 2209 – 2214

STUDI KASUS: KONSELING KELUARGA DENGAN TEKNIK ASERTIF UNTUK MENANGANI MASALAH ADIKSI GAME

Oleh:

Gatis Sri Harsantik

Guru Sekolah Menengah Kejuruan Islam Panggul Kabupaten Trenggalek Provinsi
Jawa Timur Indonesia

Email: gatusonyuts@gmail.com

Abstrak. Keluarga merupakan kelompok terkecil yang terbentuk dalam suatu masyarakat. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dimiliki oleh seorang anak. Maka dari itu, kondisi keluarga sangatlah berpengaruh pada kestabilan psikologis dan emosional anak. Komunikasi yang tidak terjalin secara baik juga dapat menyebabkan timbulnya permasalahan dalam keluarga. Subjek memiliki masalah kecanduan yang penyebabnya kurangnya perilaku asertif yang berkaitan keluarga. Dalam artikel ini akan membahas mengenai permasalahan yang dialami Subjek serta penanganannya dalam konseling.

Kata Kunci: **Konseling, keluarga, kecanduan game, asertif.**

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan suatu kelompok kecil yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa anggota memiliki ikatan serta biasanya tinggal bersama-sama (Andriyanti, 2016). Keluarga dapat terbentuk karena adanya pernikahan dan perkawinan, kelahiran, maupun adopsi. Hal tersebut ditegaskan melalui pendapat Mubarak yang menjabarkan bahwa keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang memiliki keterikatan dari sebuah pernikahan, hubungan darah maupun adopsi, dimana anggota keluarganya melakukan interaksi satu sama lain. Keluarga juga dapat membentuk suatu keintiman sehingga muncul adanya ikatan emosi satu sama lainnya (Ulfiah, 2021). Keluarga terdiri atas beberapa individu yang memiliki kewajiban dan peran masing-masing. Setiap anggota keluarga saling berkaitan satu sama lain dan bahkan saling bergantung serta saling menunjang (Ulfiah, 2021).

Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama yang dikenal oleh anak, maka dari itu hubungan antar keluarga harus terjaga untuk menghindari

munculnya konflik atau masalah antara anak dengan keluarganya. Namun tak dapat dipungkiri bahwa setiap keluarga pasti memiliki masalah yang dapat menyebabkan kecanggungan antar anggota keluarga. Keluarga yang baik menyediakan suasana yang nyaman, tenram, dan sejahtera kepada seluruh anggotanya yang diwujudkan dengan perlakuan kasih sayang satu sama lain.

Namun tak dapat dipungkiri bahwa pasti dalam keluarga akan muncul berbagai permasalahan. Permasalahan tersebut dapat muncul antara suami istri, orang tua dengan anak, maupun anak dengan saudaranya. Berbagai permasalahan dalam keluarga tersebut dapat mengganggu kestabilan psikologis dan emosional pada anak. Dan bisa saja hal tersebut juga mempengaruhi kegiatan belajar yang dilakukan oleh sang anak. Konseling keluarga merupakan salah satu proses bantuan yang berfokus pada problematika keluarga.

Konseling adalah proses pemberian bantuan kepada konseli sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang sedang dialami. Konseling memiliki tujuan untuk membantu konseli

dalam merubah diri sendiri untuk menyelesaikan masalah mereka. Proses konseling ini melibatkan konselor yang memiliki dasar pengetahuan psikologi sebagai bekal untuk melakukan konseling. Pengertian tersebut tidak jauh berbeda dengan konseling keluarga. Konseling keluarga adalah proses atau upaya pemberian bantuan kepada konseli dengan memanfaatkan sistem keluarga dan melibatkan unsur keluarga dalam prosesnya. Jenis permasalahan yang ditangani pada konseling ini pada umumnya memiliki kaitan erat dengan keluarga. Masalah-masalah yang muncul akibat interaksi antar anggota keluarga merupakan contoh yang banyak ditemui

Konseling keluarga memang dirancang untuk lebih fokus pada kasus keluarga sebagai salah satu usaha untuk menyelesaikan masalah pribadi konseli. Konseling ini memiliki pandangan bahwa masalah yang muncul tidak hanya berasal dari pribadi konseli saja, namun bisa saja muncul akibat adanya konflik dalam keluarga. Beberapa konseling keluarga disengaja untuk fokus pada orang tua konseli, hal ini dilakukan atas dasar bahwa orang tua merupakan pemegang kendali dalam sistem keluarga sehingga partisipasi pihak orang tua dinilai sangat penting dalam setiap konseling keluarga (Noviyanti, 2020).

Konseling keluarga memiliki pandangan bahwa konseli dengan keluarganya merupakan satu kesatuan (Risdwati, 2015). Apapun yang terjadi pada suatu individu pasti memiliki kaitan dengan apa yang terjadi pada keluarga, karena pada dasarnya perubahan emosi yang terjadi pada satu anggota keluarga akan merubah kondisi emosional dari anggota keluarga lainnya. Selain itu, konseling ini memberikan pengertian kepada keluarga bahwa salah satu anggota keluarga mereka memiliki masalah yang harus diselesaikan untuk menjaga keutuhan. Kesadaran anggota keluarga

akan pentingnya dinamika yang dihasilkan dari hubungan dan interaksi anggota keluarga didapatkan melalui konseling keluarga ini. Dinamika tersebut tidak hanya dihasilkan dari suami dan istri saja, namun juga antara orang tua dengan anak maupun anak dengan saudaranya.

Dinamika dalam keluarga memiliki unsur penting yaitu komunikasi. Komunikasi merupakan aspek utama yang menentukan ketahanan suatu keluarga. Komunikasi adalah sesuatu yang pasti sering dilakukan oleh setiap manusia, begitu pula dalam keluarga. Salah satu faktor yang menyebabkan munculnya konflik dalam suatu keluarga adalah kurang terjalannya komunikasi antar keluarga. Komunikasi yang tidak berjalan dengan baik akan menyebabkan pelaksanaan peran maupun fungsi masing-masing anggota keluarga juga terganggu. Hubungan antar anggota keluarga juga dapat terganggu bila komunikasi yang terjadi dalam keluarga tidak berjalan dengan lancar.

Salah satu contoh masalah yang ditimbulkan oleh keluarga dan akan dibahas pada artikel ini adalah munculnya kecanduan bermain game online yang dialami oleh K (16 tahun). Kecanduan game yang ia alami merupakan efek dari tekanan yang diberikan oleh orang tuanya. Orang tua K sering sekali menuntut K untuk melakukan banyak hal dan dia dituntut untuk menghasilkan yang terbaik dalam setiap kegiatan yang ia lakukan. Maka dari itu, K menjadikan game sebagai pelarian dari perasaan tertekannya dan hal tersebut menjadi suatu kebiasaan yang sampai saat ini masih ia lakukan. Si K belum pernah mengungkapkan perasaan tertekan dan kelelahan yang ia miliki kepada orang tuanya. Pada artikel ini akan menjabarkan proses konseling menggunakan teknik yang dirasa tepat untuk membantu K mengungkapkan apa

yang ia rasakan akibat dari tekanan maupun tuntutan orang tuanya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode studi kasus. Metode ini melibatkan suatu individu atau kelompok untuk dijadikan suatu obyek penelitian untuk mencari informasi atau mendalami mengenai suatu fenomena yang terjadi pada kehidupan nyata. Metode studi kasus berfokus pada suatu masalah untuk nantinya digali melalui kegiatan penelitian. Menurut Susilo dan Gudnanto studi kasus adalah metode yang dilakukan untuk memahami suatu individu secara mendasar dan dipraktekkan dengan komprehensif.

Dalam penelitian ini dilakukan analisis terhadap individu dan masalah yang dialaminya melalui proses konseling untuk mendapatkan detail masalah, penyebab, dan penyelesaian yang sesuai dengan masalah yang dimiliki individu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

K merupakan siswa laki-laki yang sekarang duduk dibangku kelas 12. Kesibukan yang ia miliki di kelas 12 tidak menghalangi kecanduannya terhadap game online. Setiap hari ia meluangkan waktu sekitar 3-4 jam untuk bermain *game mobile legend* bersama temannya. Tak jarang ia juga menghabiskan waktu selama 5 jam dalam sehari. Kegiatan tersebut sering K lakukan disela-sela kegiatan belajar maupun sekolahnya sehingga dapat dipastikan bahwa ia terkadang mengabaikan waktu belajar dan tugas yang seharusnya ia kerjakan. K ini memiliki jadwal rutin dimana ia harus memainkan game, yaitu sekitar pukul 7 sampai 10 malam. Kebiasaan tersebut menimbulkan sedikit konflik dalam keluarganya. Orang tua K tidak suka jika ia sering lupa waktu dan mengabaikan tugasnya sebagai pelajar, yaitu mengerjakan tugas dan belajar. Ia

menolak untuk menghentikan kebiasaannya bermain game setiap hari dan tetap bersikeras untuk mempertahankannya. Karena larangan yang diberikan oleh orang tua tidak diindahkan, maka orang tua dan si K menentukan kesepakatan dimana K hanya diperbolehkan bermain game bila ia sudah mengerjakan tugas dan tidak bermain sampai larut malam. Namun meski terdapat kesepakatan tersebut, tak jarang K masih melanggarnya. Dia tidak selalu melakukan perjanjian belajar yang sudah ia buat bersama ibunya. Ia masih sering memanfaatkan waktu disela-sela sekolah onlinenya atau waktu mengerjakan untuk bermain game, hal itu pastinya mengganggu kegiatan belajar yang seharusnya bisa dilakukan semaksimal mungkin. Dari penjabaran tersebut dapat diketahui bahwa penyelesaian yang dilakukan dalam keluarga tidaklah efektif.

Hal yang membuat K sangat bergantung pada kebiasaan ini adalah karena K memandang bermain game sebagai kegiatan yang menimbulkan dampak positif dalam hidupnya. K beranggapan bahwa dengan ia bermain game, ia mendapatkan kebebasan dan kebahagiaan. Mulai dari mendapatkan uang setelah menjuarai tournament ML, meningkatkan kemampuan komunikasinya, dan bahkan mendapatkan teman baru. Faktor itulah yang membuat dirinya semakin kecanduan untuk selalu bermain *mobile legend* setiap hari. Namun, apa yang sebenarnya membuat K merasa tidak memiliki kebebasan dan kebahagiaan sehingga ia harus mendapatkannya dengan bermain game? Dalam pembicaraan yang telah dilakukan dalam proses konseling didapatkan bahwa K memiliki perasaan tertekan. K mengaku jika bermain game adalah hal yang menyenangkan dan hal tersebutlah yang membuat dia tidak lagi merasa tertekan dengan situasi yang ada. Tak hanya tertekan dengan sekolah, namun ternyata

K juga merasakan tekanan dari pihak keluarga, khususnya orang tua. Seperti yang dia ceritakan pada pertemuan sebelumnya bahwa ia dulunya mengikuti sekolah badminton. Ketika ia mengikuti sekolah badminton inilah ia mendapatkan tekanan dari banyak pihak, dimana ia harus latihan setiap hari, harus mengasah fisik setiap hari, dituntut untuk selalu bermain bagus (jika tidak dia akan mendapatkan omelan dari orang tua). K ini sudah berusaha semaksimal mungkin namun tetap kurang dimata orang tuanya. Hal ini membuat dirinya memiliki pemikiran bahwa apapun yang dia lakukan akan selalu kurang dan dia tidak bisa memenuhi harapan orang-orang sehingga dia memilih untuk menyerah dan mengalihkan stressnya terhadap kegiatan yang baginya menyenangkan. Pada masa terpuruk inilah dia bertemu dengan game mobile legend dan menganggapnya sebagai hiburan. Pola tersebutlah yang menjadi kebiasaan K untuk mengalihkan dirinya dari situasi tertekan, salah satunya adalah sekolah. Bisa dikatakan bahwa ia mengalami stress akademik akibat tekanan yang pernah ia dapatkan. Pada dasarnya K ini melakukan pelarian dari situasi tertekannya dengan bermain game.

Dapat dipahami bahwa K menjadikan game suatu pelarian dari perasaan dan pemikiran yang tidak pernah ia ungkapkan kepada orang tua. Ia memilih untuk menekan dan memendamnya daripada mengekspresikannya kepada orang tuanya. Hal ini menandakan bahwa dibalik hubungan keluarganya, masih terdapat gangguan komunikasi antar anggota keluarga. Anggota keluarga K cenderung memikirkan perasaan dan anggapan orang lain dibandingkan dirinya sendiri sehingga mereka akan mempertimbangkan dua kali jika ingin mengungkapkan apa yang mereka inginkan dan mereka pikirkan. Peran orang tua yang dirasa mendominasi juga

menjadi salah satu faktor komunikasi antar orang tua dengan K tidak terjalin secara baik.

Dari penjabaran masalah kecanduan game yang dialami K, diketahui bahwa terdapat masalah komunikasi antar keluarga dimana K merasa tertekan dengan tuntutan yang diberikan oleh orang tuanya. Tindakan konseling yang sesuai dengan masalah komunikasi tersebut adalah latihan asertif. Latihan asertif adalah salah satu teknik konseling yang membantu individu untuk bisa mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan yang mereka miliki secara bebas (Prabowo, 2018). Kasus atau masalah yang membutuhkan latihan ini adalah konseli yang kesulitan untuk bisa menyampaikan dan mengekspresikan pendapat, perasaan, maupun pemikirannya kepada orang lain. Kebanyakan mereka cenderung enggan untuk melakukannya dikarenakan takut mengetahui respon yang diberikan oleh orang lain tidak sesuai dengan harapan mereka.

Latihan asertif ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan konseli untuk berperilaku asertif serta meningkatkan kemampuan komunikasi. Latihan ini memberikan pembelajaran kepada konseli bagaimana cara mengungkapkan keinginan, ataupun menolak permintaan dengan baik tanpa menyinggung orang lain. Teknik ini menerapkan sebuah latihan behavior yang tegas dalam menentukan suatu hal dan komunikasi (Muthohharoh, 2016). Individu yang sudah melakukan latihan asertif diharapkan mampu bebas dalam mengekspresikan diri. Corey mengatakan bahwa asumsi dasar dari teknik ini adalah setiap individu memiliki hak dalam mengungkapkan apa yang mereka rasakan, apa yang dipikirkan atau diyakini, dan menunjukkannya kepada individu lain dengan respect (Khairani, 2017).

Konseling ini dilakukan dengan total 3 pertemuan. Pada pertemuan ke 1 dan ke 2 digunakan untuk menggali informasi berkaitan dengan masalah kecanduan game dan pendalaman terhadap penyebab kecanduan game, yaitu adanya tekanan dan tuntutan dari orang tua yang tidak bisa ditolak oleh K. Pertemuan ke 4 adalah proses penerapan latihan asertif. Pada pertemuan 4 dilakukan proses konseling untuk membantu K dalam mengungkapkan diri kepada salah satu pihak orang tua yang ia anggap dekat dengannya, yaitu ibu.

Dalam penerapan konseling ini, dilakukan beberapa langkah yaitu :

- a. Rasional, dimana konselor memberikan penjelasan singkat mengenai strategi yang akan digunakan. Penjelasan yang diberikan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti mengingat konseli masih awam dengan strategi latihan asertif ini.
- b. Identifikasi situasi masalah, dalam tahap ini konselor memastikan kembali inti masalah yang dimiliki konseli yaitu adanya perasaan tertekan akibat tuntutan orang tuanya. Hal tersebutlah yang membuat K memilih untuk bermain game sebagai pelarian dari stress dan tertekannya.
- c. Membedakan perilaku asertifnya, konselor mendorong K untuk bisa mengetahui apakah perilaku yang ia miliki sudah asertif atau belum. Menurut keterangan K, perilaku yang ia miliki belum asertif karena dia belum berani mengungkapkan apa yang ia rasakan ataupun pikirkan kepada orang tuanya dikarenakan ia takut mengecewakan mereka jika tau kalau K tidak bisa memenuhi tuntutannya dengan maksimal.
- d. Latihan asertif dengan bermain peran, pada tahap ini dilakukan pertukaran peran, hal ini bertujuan untuk memberikan model asertif yang

sesuai dengan kondisi masalah yang dimiliki oleh K sehingga nantinya konseli dapat menirukan atau mengadaptasinya agar bisa diterapkan pada situasi asli.

- e. Latihan dan praktik, selanjutnya melakukan praktik perilaku asertif yang sebelumnya sudah dicontohkan oleh konselor. K mengulang perkataan atau ucapan yang sebelumnya sudah dicontohkan konselor.
- f. Penutup, sebelum menutup konseling pada pertemuan tersebut, konselor terlebih dulu memberikan tugas rumah kepada K. Tugas rumah yang diberikan adalah agar K memberikan informasi progress perilaku asertif yang ia miliki setelah dilakukannya konseling. Hal ini bertujuan sebagai monitoring dan sebagai penentuan tindak lanjut jika ditemui kendala dalam implementasi latihan asertif yang dilakukan oleh K.

Setelah konseling dilakukan K mencoba untuk menerapkan perilaku asertif yang sudah dilatihkan kepada ibunya. Pemilihan ibu sebagai target pertama adalah karena K cenderung lebih dekat dengan ibunya dan ia menganggap bahwa ibunya lebih cepat mengerti mengenai kondisinya jika ia mau menjelaskan apa yang terjadi. Pada beberapa kali percobaan ibu K sedikit tidak terima dengan penolakan yang dilakukan oleh K, namun juga ada penerimaan dari si ibu sehingga beliau tidak terlalu menuntut K untuk melakukan sesuatu dan lebih mempertimbangkan kondisi K pada saat itu. Si K memberikan keterangan bahwa setelah tekanan dari sang ibu berkurang, ia merasa lebih ringan dan lebih mau untuk belajar dengan kemauannya sendiri. Meski kegiatan bermain game yang ia lakukan masih cukup rutin, namun K berusaha mengurangi intensitas bermain menjadi sekitar 1-2 jam saja sehari dan sisanya ia

gunakan untuk melakukan kegiatan lainnya.

PENUTUP

Keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama yang dikenal oleh anak, maka dari itu hubungan antar keluarga harus terjaga untuk menghindari munculnya konflik atau masalah antara anak dengan keluarganya. Namun tak dapat dipungkiri bahwa pasti dalam keluarga akan muncul berbagai permasalahan. Permasalahan yang timbul dapat disebabkan oleh komunikasi yang tidak terjalin dengan baik sehingga dapat menyebabkan munculnya kelalaian satu anggota keluarga atas perannya. Permasalahan yang terjadi pada keluarga dapat menimbulkan tekanan pada anak sehingga anak. Teknik latihan asertif dapat diterapkan pada contoh kasus artikel ini karena memiliki tujuan untuk individu bisa mengungkapkan dan mengekspresikan perasaan yang mereka miliki secara bebas

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 22(2).
- Harahap, E., & Yolanda, F. (2020). KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI SEBAGAI SOLUSI PENGENTASAN KONFLIK HUBUNGAN ORANGTUA DENGAN REMAJA DI SMK N 2 PADANGSIDIMPUAN. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 211-217.
- Khairani, A., Yahya, M., & Fajriani, F. (2017). Pelaksanaan teknik asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa si SMP Negeri 2 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 2(3).
- Muthohharoh, M. (2016). EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK LATIHAN ASERTIF UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(2).
- Prabowo, A. S., & Asni, A. (2018). Latihan asertif: Sebuah intervensi yang efektif. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 116-120.
- Siregar, R. (2015). Urgensi konseling keluarga dalam menciptakan keluarga sakinah. *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 2(1), 77-91.
- Ulfiah, U. (2021). Konseling Keluarga untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 69-86.
- YANTI, N. (2020). Konseling Keluarga Dalam Membangun Komunikasi Islami Antar Orang Tua Dan Anak. *Bina'Al-*



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

