
KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWI AMTSILATUNA

Zubda Royhani, Wawan Juandi, Hanik Mufaridah

zubda@gmail.com, wawanjuandi@gmail.com, hanyfarida2801@gmail.com
Fakultas Dakwah Universitas Ibrahimy Sukorejo Situbondo

Abstrak

Konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada masa kini dan masa akan datang, serta bertujuan untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Konseling realitas didasarkan pada teori pilihan, yang menjelaskan bahwa manusia berfungsi secara individu dan sosial dengan pilihan perilaku yang bertanggung jawab. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan sikap santri yang kurang percaya diri menjadi lebih positif dan sesuai dengan kadarnya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) dengan dua siklus, siklus I dan siklus II. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan, perencanaan, pelaksanaan, observasi hasil dan refleksi sebagai bahan perenungan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas dengan tahapan WDEP terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi konseli untuk semangat dalam belajar.

Kata Kunci: konseling realitas, kepercayaan diri, siswi amtsilatuna

Abstract

Reality counseling is a counseling approach that focuses on the present and future, and aims to help clients face reality and fulfill their basic needs. Reality counseling is based on choice theory, which explains that humans function individually and socially with responsible behavioral choices. The aim of this research is to describe the attitude of students who lack self-confidence to be more positive and appropriate to their level. This research uses an action research method with two cycles, cycle I and cycle II. Each cycle consists of four stages, planning, implementation, observation of results and reflection as material for reflection. The results of this research show that the application of reality counseling with the WDEP stages has been proven to increase the counselee's self-confidence to be enthusiastic about learning.

Keywords: reality counseling, self-confidence, amtsilatuna female students

Pendahuluan

Pendidikan merupakan komponen penting dalam perkembangan anak. Tentu saja pendidik paling utama dalam membentuk karakter anak adalah orang tua. Orang tua mempunyai tanggung jawab dalam memberikan cerminan terbaik kepada anak agar menjadi orang yang berguna sesuai ketentuan Allah SWT.¹ Ketika anak sudah memasuki masa remaja, maka perlu didikan dan bimbingan yang baik karena akan berpengaruh terhadap masa depan. Remaja akan menghadapi proses perubahan dalam dirinya yang akan berpengaruh terhadap perkembangan. Oleh karena itu, sangat penting dalam menanam dan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja.²

Remaja adalah individu yang mengalami masa transisi pada tahap perkembangan dan pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa umumnya. Seperti halnya pertumbuhan dan perkembangan merupakan hal yang penting, karena berpengaruh terhadap biologis, psikologis, dan sosial. Masa remaja dimulai dari umur 12 tahun dan berakhir pada umur belasan tahun atau terhitung dari awal umur dua puluh tahun.³

Perkembangan sosial pada masa remaja merupakan tahapan yang penting, karena remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan sesuai dengan usianya. Pada usia remaja “usia kelompok” ditandai dengan minat dan keinginan yang kuat untuk diterima dikelas. Remaja yang gagal dalam menjalankan tugas perkembangan sosial akan membawa dampak negatif yang menimbulkan

ketidakbahagiaan, sulit bersosialisasi, penolakan lingkungan, dan kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan selanjutnya.⁴

Remaja yang memiliki perkembangan sosial ditandai dengan komunikasi dengan teman sebaya, memperhatikan norma yang berlaku, melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, memperluas pergaulan dengan teman sebaya dan teman sekelas sebagai wadah penyesuaian, sehingga ruang gerak hubungan sosial semakin bertambah luas. Namun tidak semua remaja dapat bergaul dengan teman sebaya seperti yang diharapkan. Ada sebagian remaja yang mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya, sehingga menjadi pribadi yang kurang percaya diri.

Kepercayaan diri merupakan keahlian untuk mempercayai segala kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki kepercayaan diri, maka banyak peluang untuk mencapai kesuksesan. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri, maka dorongan dalam individu akan timbul dan meraih hasil yang diinginkan. Percaya diri akan berdampak positif setiap melakukan kegiatan.⁵ Menurut Thantaway, percaya diri adalah keadaan mental atau spiritual seseorang yang mempunyai keyakinan kuat untuk melakukan suatu tindakan. Individu yang tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, maka akan mendatangkan konsep diri yang negatif pada diri sendiri.⁶

Secara umum remaja yang kurang percaya diri maka memerlukan pendekatan konseling, salah satu pendekatannya adalah menggunakan konseling realita, dalam

¹ Imam. Rohani and dkk, *Pendidikan Agama Islam Untuk Difabel* (Yogyakarta: Gestalt Media, 2020).

² Cahyo Setiadi Ramadhan and Siti Bahiroh, “Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1 (2021): 15.

³ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), 219.

⁴ Andi Mappiare, *Psikologi Remaja* (Surabaya: Bina Usaha, 2000), 76.

⁵ Martin Perry, *Confidnce Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri* (Indonesia: Erlangga, 2006).

⁶ Fani Julianto Perdana, “Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar,” *Edueksos* 8 (2019): 70-87.

konseling realita ada beberapa karakter yang menjadi ciri khas dalam proses pelaksanaannya, yaitu tidak terpaku pada masa lalu dan kejadian yang terjadi pada sebelumnya. Namun konseli fokus pada yang ia jalani sekarang, tanpa terpengaruh pada kejadian masa lalunya yang dapat menghambat perkembangan masa sekarang. Proses konseling lebih menekankan pada tingkah laku yang kurang percaya diri dengan merencanakan dan melakukan tindakan tersebut.⁷

Menurut Glasser basis terapi realitas adalah konselor membantu konseli untuk membantu kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa seseorang berguna baik bagi diri sendiri maupun orang lain”. Terapi realitas lebih tertuju pada masa kini, seharusnya dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya. Dan hasil yang terpenting bagi konseli adalah memperoleh kesuksesan pada masa akan datang.⁸

Glasser mengatakan konseling realitas adalah individu yang mengalami gangguan emosional dan mental yang menolak realitas dunia seperti norma, hukum, dan sosial. Terdapat dua penolakan yang sering dilakukan individu, yaitu: Mengubah dunia nyata dalam pikirannya agar cocok dan pantas, serta mengabaikan realitas dengan menolak atau menantang hukum yang ada. Bentuk-bentuk penolakan lama kelamaan akan memunculkan perilaku bermasalah dalam istilah konseling realitas disebut identitas kegagalan yang ditandai dengan penolakan diri dan irasionalitas, perilaku yang kaku,

ketersaingan, tidak objektif, menolak kenyataan dan kurang percaya diri.⁹

Sebagaimana hasil wawancara peneliti dengan salah satu siswi amtsilati di Pondok Pesanteran Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo “*bahwa santri yang memiliki sikap dan perilaku yang kurang percaya diri, yaitu ketika menghafal di depan kelas merasa cemas dan ragu dan efeknya menjadi grogi lupa ketika menghafal, setelah menghafal santri merasa malu, gemetar, sulit beradaptasi dengan teman baru, kurang bergaul, merasa tidak mampu dalam memahami materi dan kebanyakan mereka memutuskan tidak melanjutkan pendidikan sampai lulus*”¹⁰. Hambatan-hambatan tersebut perlu dituntaskan agar santri dapat belajar dengan baik dan nyaman.

Ketidakpercayaan siswi dapat dilihat selama proses kegiatan. Santri yang merasa ragu dan grogi, berakibat pada hafalan tidak sempurna. Dalam proses belajar ada sebagian santri yang susah bergaul dengan teman dan tidak betah di dalam kelas karena pernah tidak naik kelas dan bawaannya malas.

Sehingga dengan adanya latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengkaji tentang santri yang kurang percaya diri dengan judul “Konseling Realitas untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswi Amtsilatuna Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo”.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian tindakan (*action research*). Penelitian tindakan merupakan suatu metode yang digunakan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi

⁷ Neneng Suryani Putri, “Konseling Kelompok Dengan Terapi Realitas Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik,” *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 6, No.1 (2019): 4956, <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>.

⁸ Anwar Sutoyo dan Edy Purwanto, “Effectiveness of Reality Terapy Group Counseling

to Increase the Self-Esteem of Students”, *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, No. 1 (2018): 12-16.

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*, (Jakarta: Kencana, 2011), 187.

¹⁰ Nurhaliza, *Wawancara*, Situbondo, 20 April 2024.

atas masalah tersebut dan melakukan perbaikan dalam tindakan nyata atas suatu kelas yang khusus. Penelitian tindakan dalam penelitian ini tertuju kepada santri yang kurang percaya diri.

Menurut Kemmis dan Teggart, penelitian tindakan hakikatnya memiliki empat tahapan, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Sehingga empat tahapan tersebut menjadi satu rangkaian yang disebut dengan siklus.¹¹

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Deskripsi Pra Tindakan

Penelitian tindakan dilakukan untuk mengetahui proses pemberian konseling realitas dengan tahapan *Want*, *Direction*, *Evaluation* dan *Plant* (WDEP) pada siswi amtsilati yang kurang percaya diri di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Teknik ini dipilih dengan harapan mampu membantu konseli untuk keluar dari permasalahannya, yakni kurang percaya diri. Pada proses konseling ini melibatkan konselor yang diperankan oleh peneliti sendiri, konseli yang berinisial SBL. Maka hal ini dapat kami jelaskan di bawah ini tentang kondisi konseli.

Sebelum melakukan proses konseling konselor dan konseli membuat jadwal pelaksanaan konseling. Pelaksanaan konseling tersebut terdapat siklus I dan siklus II, pada siklus keduanya terdapat pelaksanaan, tindakan, observasi dan refleksi. SBL merupakan salah satu siswi amtsilatuna di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo. Kamar tempat SBL tinggal merupakan kamar khusus dengan mayoritas anak kamarnya adalah siswi madrasah I'dadiyah. SBL sendiri berasal dari Sumatera. SBL merupakan anak pertama dari empat bersaudara.

SBL merupakan siswi amtsilatuna yang masuk dalam kategori malas,

membolos untuk mengikuti kegiatan amtsilati. SBL mengatakan bahwa dirinya sering membolos karena merasa kurang percaya diri. SBL mengatakan bahwa dia merupakan peserta didik yang paling senior di kelasnya, sedangkan teman yang lain masih menempuh pendidikan dijenjang SMP dan SMA.

SBL lahir di Purbalingga, tapi saat lulus SD orang tua SBL merantau ke Sumatera karena tuntutan pekerjaan orang tua. Sejak SMP SBL tinggal bersama tante, sementara orang tuanya merantau ke Sumatera. Sejak SMP SBL melanjutkan pendidikan di Purbalingga, dan melanjutkan kuliahnya di Universitas Ibrahimy Situbondo.

Ayah SBL bekerja sebagai petani sawit, sedangkan ibunya sebagai ibu rumah tangga sekaligus mempunyai pekerjaan sampingan membuka *laundry*-an di rumah. Di rumah SBL tergolong anak yang sedikit malas membantu orang tua. Adakalanya rajin dan adakalanya malas membantu orang tuanya. SBL sangat dimanja dan dituruti semua keinginan oleh orang tuanya. SBL tergolong anak yang jarang di rumah karena ketika imtihan/liburan SBL sibuk mengurus organisasi santri yakni sebagai Ketua IKSASS Rayon Sumatera.

Kamar SBL merupakan kamar yang tergolong individunya kurang peduli dengan sesama, artinya masing-masing anak hanya memikirkan dirinya sendiri dan enggan berteman dengan yang lain karena tidak se-frekuensi. Di kamar, SBL jarang bergaul dengan temannya karena merasa malu dengan jenjang pendidikan yang saat ini semester VIII. SBL merasa kurang percaya diri karena di kamar termasuk yang paling senior.

SBL menempuh pendidikan amtsilati sudah satu tahun. Ketika di jilid 1-3, SBL berhasil naik kelas. Namun ketika kenaikan kelas dua SBL tidak naik kelas karena nilainya tidak memenuhi syarat. Dari nilai itu SBL malas mengikuti

¹¹ Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dan Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT indeks, 2012), 12.

Amtsilati karena mengulang lagi dari jilid tiga. SBL merasa malas karena harus mengulang hafalannya kembali dari jilid tiga sementara hafalan di jilid tiga paling banyak.

Terkadang SBL merasa iri dengan teman seangkatannya yang lulus tanpa mengulang jilid, dalam artian naik kelas terus. Bahkan SBL hampir putus asa dan tidak mau mengikuti kegiatan amtsilati lagi. Namun, di sisi lain teman-teman terdekatnya tidak sungkan menyadarkan dan mengingatkan SBL bahwa jika malas, maka lebih besar pengorbanan orang tua di rumah yang sedang mencari uang untuk di kirim ke pondok.

Namun herannya, di bidang lain SBL tidak pernah malas dan tidak mudah jenuh. Seperti halnya sekolah I'dadiyah, kuliah, bahkan menjabat sebagai Ketua IKSASS Rayon Sumatera. Maka dari itu, jika ada hal yang berkaitan dengan pembelajaran Amtsilati SBL selalu mencari alasan demi tidak menghadiri pembelajaran di dalam kelas. Selain itu, beberapa sikap yang kurang baik dari SBL sering mendapat teguran dari ketua kamar dan wali kelas. Namun semua nasihat dan teguran tidak pernah dihiraukan.

Peneliti menemukan langsung di kamarnya saat SBL membolos. Pada saat itu SBL terlihat sehat dan sedang bergurau dengan teman kamarnya. Ketika SBL menyadari bahwa dia sedang diperhatikan, sikapnya biasa saja dan tidak ada rasa takut sedikitpun. Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan peneliti, peneliti memutuskan untuk membantu SBL agar tidak membolos, kurang percaya diri, menjadi rajin dan percaya diri.

Peneliti menyadari bahwa setiap santri pasti memiliki kejenuhan dalam belajar dan juga pasti memiliki alasan tersendiri dengan apa yang diperbuat. Sehingga dalam hal ini peneliti tidak memaksa meminta konseli untuk harus bersikap sebaik mungkin ketika mengikuti kegiatan amtsilati, hanya saja peneliti meminta SBL untuk berproses untuk berubah agar lebih baik dari sebelumnya.

2. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan

a. Pelaksanaan Siklus 1

1. Jum'at 3 Mei 2024 merupakan proses pendekatan kepada konseli dilanjutkan dengan membuat perjanjian dan batasan dalam terapi (8 pertemuan dalam 2 siklus), lokasi dan waktu pertemuan dengan alokasi waktu 35 menit.
2. Jum'at 10 Mei 2024 konseling realitas dengan tahapan WDEP (mengeksplorasi keinginan konseli, menanyakan komitmen konseli, mendorong konseli menjelaskan pemikirannya, mendorong konseli menjelaskan kondisi perasaannya, mendorong konseli menjelaskan kondisi fisiologisnya, mendorong konseli menjelaskan tindakan yang telah dilakukan, meminta konseli menilai merealisasikan perilakunya (pemikiran, perasaan, fisiologis, dan tindakannya).
3. Jum'at 17 Mei 2024 konselor merefleksi hasil pertemuan ke-2 dan memberikan arahan apa yang diinginkan konseli.
4. Jum'at 24 Mei 2024 konselor merefleksi hasil pertemuan ke-3 dan memberikan skala kepercayaan diri untuk mengetahui perkembangan konseli selama tiga kali pertemuan.

b. Pelaksanaan Siklus 2

1. Jum'at 3 Mei 2024 menyambut kehadiran konseli dan mengeksplorasi keinginan konseli (W)
2. Jum'at 10 Mei 2024 mendorong konseli menjelaskan tindakan yang telah dilakukan (D), meminta konseli menilai

kerealistisan perilakunya (pemikiran, perasaan, fisiologis, dan tindakan) (E), mendorong konseli merencanakan perilaku yang realistis untuk mencapai keinginannya (P)

3. Jum'at 17 Mei 2024 refleksi keberhasilan perencanaan pada pertemuan ke-2 dan menanyakan alasan mengapa konseli tidak percaya diri
4. Jum'at 14 Mei 2024 refleksi keberhasilan perencanaan pada pertemuan ke-3 dengan memberikan skala kepercayaan diri.

Penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian tindakan yang dilakukan dalam dua siklus, siklus I dan siklus II. Pada setiap siklus terdiri dari empat tahapan, perencanaan, pelaksanaan, observasi hasil dan refleksi sebagai bahan perenungan.¹² Waktu penelitian ini dimulai pada bulan April sampai dengan Mei 2024.

Dalam proses konseling ini, yang menjadi konselor peneliti sendiri, sedangkan yang menjadi konseli adalah SBL. SBL merupakan salah satu siswi amtsilatuna putri. Lokasi yang dilakukan konseling yaitu aula daerah konseli dan kantor amtsilatuna. Hal ini dilakukan karena kegiatan konseling merupakan privasi,

Dalam proses konseling ini konselor merencanakan dua siklus, dan masing-masing siklus terdapat empat kali pertemuan. Sehingga jumlah pertemuan siklus I dan siklus II adalah delapan kali pertemuan proses konseling. Pada masing-masing pertemuan terdapat refleksi untuk merenungkan hasil proses yang sudah dilakukan setiap pertemuannya maupun setiap siklusnya. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah hasil pengamatan tentang perilaku santri yang kurang percaya diri dan sudah dilakukan penanganan.

Yakni penerapan konseling realitas dengan tahapan WDEP yaitu melalui penyebaran skala kepercayaan diri yang skor awalnya sebelum dilakukan konseling termasuk kategori sangat rendah, dan setelah dilaksanakan konseling pada siklus I, terdapat peningkatan yang skor awalnya 75 setelah dilakukan konseling di siklus I, pertemuan ke empat konseli sudah mengalami peningkatan yang skor awalnya 75 menjadi 90 masuk kategori sedang.

Informasi dari data yang sudah konselor dapatkan dilapangan setelah mengamati konseli, bahwasanya sikap konseli masih dianggap kurang baik. Konselor menyimpulkan beberapa alasan yang sudah dituturkan oleh konseli.

Dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswi amtsilatuna, konselor melakukan tahapan WDEP dalam proses konseling realitas terhadap konseli. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa WDEP merupakan akronim yang dibuat untuk memudahkan praktisi konselor ataupun akademisi yang memahami dan mempraktikkan konseling realita, akronim WDEP secara umum terdiri dari empat konsep, yaitu berupa *want, direction, evaluation, planning*.¹³

Dalam proses siklus I terdapat dua poin yang peneliti dapatkan selama proses siklus I berjalan yaitu: konseli sadar bahwa efek negatif yang menimpa dirinya. Hanya saja konseli belum ada keinginan untuk menanggulangi efek negatif tersebut. Dan konseli mempunyai prinsip bahwa, dia tidak mau mengajak temannya untuk meniru perbuatan konseli, karena hal yang diperbuat konseli itu atas kemauan sendiri tidak mencampuri hidup orang lain.

Dan pada siklus I terdapat beberapa hambatan yang ditemukan peneliti saat melaksanakan konseling yaitu: waktu untuk melaksanakan konseling kurang kondusif, karena konseli sibuk dengan aktivitasnya, dan dalam pelaksanaan konseling

¹² Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujuman, *Penelitian Tindakan dalam Bimbingan Konseling* (Jakarta: PT. Indeks, 2012), 18.

¹³ Mulawarman, Imam Ariffudin, Ajeng Intan Nur Rahmawati, *Op. Cit*, 25.

pertemuan pertama sampai terakhir dilaksanakan dengan jarak satu pekan dikarenakan padatnya kegiatan pembelajaran di pesantren. Dan pada konseling siklus II konseli mengalami peningkatan yang skor awalnya pada siklus I 90 setelah melaksanakan konseling tahap terakhir pada siklus II menjadi 150 masuk kategori tinggi.

Secara umum, gambaran dampak negatif dari rendahnya kepercayaan diri pada siswi Amsilatuna sesuai dengan pemaparan teori. Perilaku yang dimiliki konseli adalah ragu-ragu, pesimis. Persamaan antara teori dan temuan di lapangan tersebut di dukung oleh hasil pemberian skala kepercayaan diri yang menghasilkan skor 75, sehingga masuk ke kategori rendah.

Dalam pertemuan ketiga konseli mempunyai tekad, apabila konseli tidak mencapai target yang diinginkan konseli akan belajar privat ke ustadzahnya. Hal tersebut sesuai dengan teori kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri datang dari kesadaran individu yang memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang diinginkan tercapai.¹⁴

Selanjutnya, dipertemuan keenam konseli berusaha untuk mencapai target. Konseli terus berusaha agar bisa menjawab hafalan ketika ditanya oleh ustadzah, dan ketika hafalan konseli tidak ragu. Konseli berusaha untuk tidak tidur setelah subuh.

Hal tersebut sesuai dengan teori kepercayaan diri yang merupakan keyakinan seseorang untuk mencapai hasil dan mempunyai kemauan yang keras dalam berusaha untuk menyadari dan mencari nilai lebih atas potensi yang dimiliki sehingga dapat membuat perencanaan secara matang.¹⁵

Dalam pertemuan ketujuh konseli sudah mulai yakin dengan sikapnya bahwa

konseli sudah bisa menjawab pertanyaan ketika ditanya oleh guru, dan ketika hafalan konseli sudah tidak ragu lagi dan konseli sudah bisa berbaur dengan teman kelasnya karena sudah menganggap teman kelasnya sebaya.

Hal tersebut sesuai dengan teori kepercayaan diri dapat diperoleh dari pengalaman hidup, yang mempunyai aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri sendiri seseorang agar tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak optimis, cukup toleran, gembira, dan bertanggung jawab.¹⁶

Seperti hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, yakni: ada sebagian santri yang kurang percaya diri seperti ketika menghafal di depan kelas merasa cemas, walaupun hafal hanya setengah tidak sempurna, setelah menghafal santri merasa malu, gemetar, sulit beradaptasi dengan teman baru, kurang bergaul, merasa tidak mampu dalam memahami materi dan kebanyakan mereka memutuskan tidak melanjutkan pendidikan sampai lulus.

Untuk menanggulangi dampak negatif tersebut serta meningkatkan kepercayaan diri pada siswi Amsilatuna, dilakukan terapi Realitas dengan Tahapan WDEP merupakan bentuk intervensi secara sistematis selama delapan kali pertemuan. Teknik yang diberikan terbukti efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswi Amsilatuna yang ditunjukkan dengan tercapainya target intervensi berupa perilaku yakin, optimis.

Konseling menggunakan terapi realitas tahapan WDEP terhadap siswi Amsilatuna mampu meningkatkan kepercayaan diri dengan meningkatkan kondisi mental positif konseli. Peneliti berusaha untuk mengatasi gejala yang muncul akibat kepercayaan diri yang rendah agar konseli mampu berfikir untuk

¹⁴ Kadek Suhardita "Efektifitas Penggunaan Teknik permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa". *Jurnal Penelitian Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Edisi Khusus No.1 Agustus 2011.*

¹⁵ Kartono, Kartini, *Psikologi Anak* (Jakarta : Alumni,2000), 202.

¹⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media,2011),34.

memberi pengobatan dan pendidikan yang lebih baik serta bisa menjadi motivator bagi siswi amtsilatuna lainnya.

Penanganan melalui tahapan WDEP ini diharapkan dapat membantu individu untuk mengembangkan keterlibatan dengan orang lain. Orang lain memainkan peran yang berarti membantu individu memahami identitasnya sendiri. Cinta dan penerimaan berkaitan langsung dengan pembentukan identitas. Terapi ini berprinsip bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri.¹⁷

Berdasarkan fakta yang sudah dipaparkan diatas, bahwa melalui konseling realitas tahapan WDEP terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli yakni SBL sudah dapat merubah perilakunya yang awalnya konseli ragu ketika menjawab pertanyaan ustadzahnya dan ketika hafalan konseli merasa ragu dan minder, dan karena paling senior dikelasnya.

Proses konseling yang dilakukan oleh konselor sudah berjalan dengan baik meskipun perubahan pada konseli secara bertahap dan ada beberapa hambatan. Konseli sudah mulai banyak perubahan dari sebelumnya. Sedikitnya perubahan yang dilakukan oleh konseli ini merupakan langkah dan usaha yang sangat bagus. Sehingga, konselor akan tetap membuka diri terhadap konseli untuk tetap bersedia membantu konseli apabila konseli membutuhkan sekalipun proses konseling sudah berakhir.

Hasil dari konseling realitas ini menunjukkan perubahan pada individu dengan munculnya insight, sehingga meningkatkan kondisi konseli yang awalnya memiliki kepercayaan diri rendah. Wawasan yang konseli dapatkan diharapkan dapat membantu perubahan konseli, baik saat siswi beradaptasi dilingkungan kelas ataupun asrama.

Tabel 1, Hasil Studi Pra Penanganan dan Pasca Penanganan

Sebelum adanya pendampingan	Sesudah adanya pendampingan
Ragu ketika menjawab pertanyaan dari ustadzah dan ragu ketika setoran hafalan ke ustadzah. bahkan merasa paling senior di kelas.	SBL sudah bisa menjawab pertanyaan dari ustadzah, ketika setoran hafalan lancar serta menganggap ustadzahnya teman sebaya.

Simpulan

Dari hasil pembahasan yang dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan konseling realitas dengan tahapan WDEP berhasil memunculkan *insight* pada anak dan meningkatkan kepercayaan diri. Sehingga siswi mampu untuk mengkondisikan pribadi dan perilaku kearah yang lebih baik dari sebelumnya. Siswi yang sebelum mengikuti konseling realitas cenderung berfikir negatif tentang dirinya dan selalu mengungkapkan kelemahan pada dirinya. Setelah mengikuti tahapan konseling realitas siswi mampu melihat potensi positif yang ada pada dirinya dan dapat dikembangkan ke arah yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Andi Mappiare, *Psikologi Remaja*. Surabaya: Bina Usaha, 2000.
- Anwar Sutoyo dan Edy Purwanto, "Effectiveness of Reality Terapy Group Counseling to Increase the Self-Esteem of Students", *Jurnal Bimbingan Konseling* 7, No. 1, 2018.
- Cahyo Setiadi Ramadhan and Siti Bahiroh, "Pemahaman Guru Bimbingan Konseling Tentang Nilai-Nilai Religiusitas Islam Dan

¹⁷ Wubbolding, R & Brickell, J. Resources for teaching and learning choice theory and reality

therapy, part II. (*International Journal of Choice Theory and Realty Therapy*.31, 2,2012).

- Implementasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling Kelompok”, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, 2021.
- Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrudjaman, *Penelitian Tindakan dan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT indeks, 2012.
- Fani Julianto Perdana, “Pentingnya Kepercayaan Diri Dan Motivasi Sosial Dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar,” *Eduksos* 8, 2019.
- Imam. Rohani and dkk, *Pendidikan Agama Islam Untuk Difabel*. Yogyakarta: Gestalt Media, 2020.
- Kadek Suhardita “Efektifitas Penggunaan Teknik permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa”. *Jurnal Penelitian Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Edisi Khusus No.1 Agustus 2011*.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Anak*. Jakarta : Alumni, 2000.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2011.
- Martin Perry, *Confidence Boosters Pendongkrak Kepercayaan Diri*. Indonesia: Erlangga, 2006.
- Mulawarman, Imam Ariffudin, Ajeng Intan Nur Rahmawati, *Op. Cit*, 25.
- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik)*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Neneng Suryani Putri, “Konseling Kelompok Dengan Terapi Realitas Dalam Menurunkan Prokrastinasi Akademik,” *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 6, No.1 4956, <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.4195>, 2019.
- Wubbolding, R & Brickell, J. Resources for teaching and learning choice theory and reality therapy, part II. (*International Journal of Choice Theory and Realty Therapy*.3, 2, 2012.
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.