



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
DENGAN TERAPI REALITAS DALAM  
MENGATASI RASA PERCAYA DIRI RENDAH  
PADA SEORANG REMAJA DI WONOCOLO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

**TEGUH WAHYUNI**  
**NIM. B93218169**

**Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya  
2023**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Teguh Wahyuni

NIM : B93218169

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Pada Seorang Remaja di Wonocolo* adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Nganjuk, 06 Juli 2022

Yang membuat pernyataan



Teguh Wahyuni  
NIM. B93218169

## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Teguh Wahyuni

NIM : B93218169

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Pada Seorang Remaja di Wonocolo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 06 Juli 2022  
Menyetujui Pembimbing



**Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag**  
**NIP. 19731121200501002**

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN  
TERAPI REALITAS DALAM MENGATASI RASA  
PERCAYA DIRI RENDAH PADA SEORANG REMAJA DI  
WONOCOLO

## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Teguh Wahyuni  
B93218169

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata  
Satu Pada tanggal 08 Juli 2022

Tim Penguji

Penguji I



Dr. H. Abd. Syakur, M.Ag  
NIP.197311212005011002

Penguji II



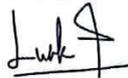
Dr. H. Abd. Basyid, M. M  
NIP.196009011990031002

Penguji III



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP.196012111992032001

Penguji IV



Dr. Lukman Fahmi, S.Ag, M.Pd  
NIP.197311212005011002



Surabaya, 09 Agustus 2022

Dekan,

Dr. Moch. Cholil Arif, S.Ag, M.Fil.I

NIP.1962110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: [perpus@uin-sby.ac.id](mailto:perpus@uin-sby.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Teguh Wahyuni  
NIM : B93218169  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : [teguhuni10@gmail.com](mailto:teguhuni10@gmail.com)

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyempurnakan untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :  
 Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rasa Percaya Diri

Rendah Pada Seorang Remaja Di Wonocolo

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Agustus 2022

Penulis

( Teguh Wahyuni )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Teguh Wahyuni (B93218169), Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Remaja Di Wonocolo.

Fokus penelitian ini adalah (1) Mengetahui pola bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di Wonocolo, (2) Mengetahui perubahan perilaku setelah dilakukan bimbingan dan konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di Wonocolo.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian studi kasus, kemudian dianalisis menggunakan deskriptif komparatif. Teknik konseling yang digunakan adalah terapi realitas dengan teknik WDEP yang berfokus pada proses terapi dalam membantu mengatasi penyebab dari rasa percaya diri rendah pada seorang remaja yang diakibatkan oleh pola asuh otoriter. Tujuan pemberian terapi untuk mengurangi gejala-gejala rasa percaya diri rendah pada remaja yang diakibatkan pola asuh otoriter. Hasil akhir dalam penelitian ini bisa dikatakan cukup berhasil mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di wonocolo. Konseli dapat dikatakan mengalami perubahan secara bertahap, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang.

**Kata Kunci:** Terapi Realitas, Teknik WDEP, Rasa Percaya Diri Rendah, Pola Asuh Otoriter

## ABSTRACT

Teguh Wahyuni (B93218169), Islamic Guidance and Counseling with Reality Therapy in Overcoming Low Self-Confidence in A Teenager in Wonocolo.

The focus of this research are (1) to find out the patten of Islamic guidance and counseling with Reality Therapy in overcoming low self-confidence of a teenager at Wonocolo, (2) to find out behavior changes after Islamic guidance and counseling with Reality Therapy in overcoming low self-confidence of a teenager at Wonocolo.

This research uses a qualitative method that using a case study as the type of research. the research is analyzed using a comparative descriptive. The counseling technique used is reality therapy with the WDEP technique which focuses on the therapeutic process in helping to overcome the causes of low self-confidence in a teenager caused by authoritarian parenting. The purpose of giving therapy is to reduce the symptoms of low self-esteem in a teenager caused by authoritarian parenting. The final result of this study can be said to be quite successful in overcoming low self-confidence of a teenager at Wonocolo. The counselee can be said to experience gradual changes, namely the symptoms of the counselee's low self-confidence begin to decrease.

**Keywords:** Reality Therapy, WDEP Technique, Low Self-Confidence, Authoritarian Parenting

## المخلص

تاكوه وحيوني (ب ٩٦١٨١٢٣٩)، الإرشاد الإسلامي والمشورة مع العلاج الواقعي للتغلب على الثقة المنخفضة لدى المراهقين في ونو جلو.

يركز هذا البحث على (١) معرفة نمط التوجيه والإرشاد الإسلامي بالعلاج الواقعي في التغلب على تدني الثقة بالنفس لدى مراهق في ونوكولو ، (٢) معرفة التغيرات السلوكية من التوجيه الإسلامي والإرشاد باستخدام العلاج الواقعي للتغلب على تدني الذات. - الثقة في المراهق.الشباب في ونوكولو.

تستخدم هذه الدراسة المنهج النوعي باستخدام نوع دراسة الحالة من البحث ، ثم يتم تحليلها باستخدام الوصف الوصفي المقارن. تقنية الاستشارة المستخدمة هي العلاج الواقعي بتقنية WDEP التي تركز على العملية العلاجية للمساعدة في التغلب على أسباب تدني الثقة بالنفس لدى المراهق بسبب الأبوة الاستبدادية. الغرض من إعطاء العلاج هو تقليل أعراض تدني احترام الذات لدى المراهقين بسبب الأبوة والأمومة الاستبدادية. يمكن القول أن النتيجة النهائية لهذه الدراسة كانت ناجحة تمامًا في التغلب على تدني الثقة بالنفس لدى مراهق في ونوجلو. يمكن القول أن المستشار يعاني من تغيرات تدريجية ، أي أن أعراض تدني الثقة بالنفس لدى المستشار تبدأ في الانخفاض.

الكلمات المفتاحية: العلاج الواقعي ، تقنية WDEP ، الثقة المنخفضة ، الأبوة الاستبدادية

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>.....</b>
<b>PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Definisi Konsep .....	6
F. Sistematika Pembahasan.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Kerangka Teoritik.....	11
1. Bimbingan dan konseling Islam .....	11
a. Pengertian Bimbingan dan konseling Islam....	11
b. Tujuan Bimbingan dan konseling Islam .....	15
c. Fungsi Bimbingan dan konseling Islam .....	17
d. Unsur-unsur Bimbingan dan konseling Islam .....	18
e. Asas-asas Bimbingan dan konseling Islam .....	19
f. Langkah-langkah Bimbingan dan konseling Islam .....	22
2. Terapi Realitas.....	23
a. Sejarah Terapi Realitas .....	23

b.	Pandangan Tentang Manusia .....	25
c.	Konsep Dasar Terapi Realitas .....	27
d.	Tujuan Terapi Realitas .....	28
e.	Ciri-Ciri Terapi Realitas .....	29
f.	Prosedur Terapi Realitas Dengan Teknik WDEP .....	31
g.	Teknik Dalam Konseling Realitas .....	35
3.	Rasa percaya diri .....	36
a.	Pengertian Rasa Percaya Diri.....	36
b.	Ciri-ciri Rasa Percaya Diri .....	37
c.	Faktor-faktor Penyebab Rasa Percaya Diri .....	38
d.	Proses Terbentuknya Percaya diri .....	41
4.	Pola Asuh Otoriter.....	42
a.	Pengertian Pola Asuh Otoriter .....	42
b.	Aspek-aspek Pola Asuh Otoriter .....	45
c.	Dampak Pola Asuh Otoriter .....	45
d.	Ciri-ciri Pola Asuh Otoriter.....	46
e.	Faktor yang Mempengaruhi Pola Asuh.....	47
B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	48

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	51
B.	Lokasi Penelitian.....	53
C.	Jenis dan Sumber Data .....	53
D.	Tahap-Tahap Penelitian .....	56
E.	Teknik Pengumpulan Data .....	60
F.	Teknik Analisis Data .....	61
G.	Teknik Validitas Data.....	62

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A.	Gambaran Umum Subyek Penelitian .....	63
1.	Deskripsi Lokasi .....	63
2.	Deskripsi Konselor.....	63

3. Deskripsi Konseli.....	64
4. Deskripsi Masalah.....	66
B. Penyajian Data.....	68
1. Deskripsi proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo.....	68
2. Deskripsi perubahan perilaku setelah dilakukan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo.....	85
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	88
1. Perspektif Teori.....	88
2. Perspektif Islam.....	95

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan.....	99
B. Saran.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	101

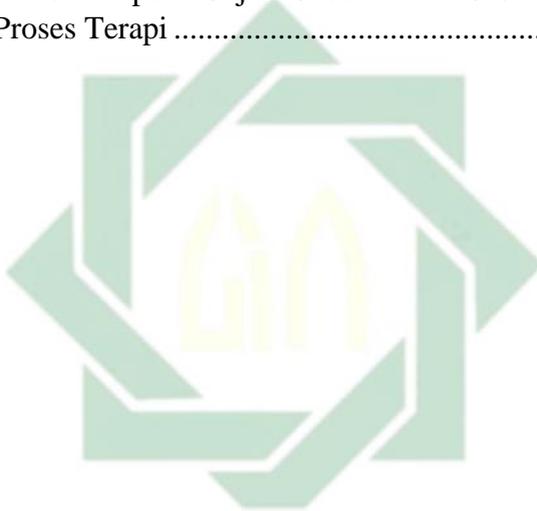
**DAFTAR PUSTAKA..... 102**

**LAMPIRAN..... 109**

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perubahan pada Gejala Sebelum dan Sesudah Proses Terapi .....	87
Tabel 4.2 Perbandingan Data Teori dengan Data Empiris...	88
Tabel 4.3 Perubahan pada Gejala Sebelum dan Sesudah Proses Terapi .....	94



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan tempat utama untuk membentuk karakter positif pada anak. Karakter anak adalah sesuatu yang anak lihat, dengar, rasa dan dialaminya, kemudian menirukannya. Karakter anak terbentuk sesuai dengan pola asuh orang tua, dimana pola asuh tersebut akan menentukan keberhasilan pendidikan karakter anak dalam keluarga.<sup>1</sup>

Pola asuh adalah proses mendidik anak yang dilakukan orangtua sebagai perwujudan dari rasa tanggung jawab terhadap anak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pola asuh memiliki pengaruh besar bagi kepribadian anak ketika dewasa. Setiap keluarga memiliki bentuk pola asuh yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, orangtua harus paham dan bisa menerapkan pola asuh yang benar.<sup>2</sup>

Hurlock, Hardy & Heyes menyatakan ada tiga jenis pola asuh, yaitu *Pertama*, pola asuh otoriter. *Kedua*, pola asuh demokratis. *Ketiga*, pola asuh permisif.<sup>3</sup> Salah satunya adalah pola asuh otoriter. Pola asuh otoriter cenderung menuntut anak untuk patuh dengan keputusan mereka dan tidak memberikan kesempatan berpendapat atau memilih keinginannya. Orang tua yang menerapkan pola asuh ini cenderung memberikan kontrol yang sangat kuat pada perilaku anak dan anak kurang mendapatkan kepercayaan dari orangtua. Bahkan, orangtua akan memberikan hukuman sebagai konsekuensi apabila anak melanggar

---

<sup>1</sup> Nyoman Subagia, *Pola Asuh Orang Tua : Faktor, Implikasi Terhadap Perkembangan Anak*, (Bali: Nulicakra, 2021), hal 3.

<sup>2</sup> *Ibid*, hal 9.

<sup>3</sup> *Ibid*, hal 9.

aturan atau perintahnya. Hukuman tersebut bisa berupa hukuman fisik. Efek negatifnya bisa berdampak pada fisik dan mental anak. Dampak bagi mentalnya yaitu anak akan berperilaku agresif, tak percaya diri dan pemalu.<sup>4</sup>

Berdasarkan hasil dari asesment yang telah dilakukan oleh peneliti sebagai pra penelitian terhadap remaja berusia 23 tahun berinisial PA di Jemur Wonosari Wonocolo Surabaya. Peneliti menemukan permasalahan yaitu seorang remaja mengalami rasa percaya diri yang rendah. Hal tersebut diakibatkan karena pola asuh otoriter yang diterapkan oleh orang tuanya terhadap anaknya sejak kecil, sehingga rasa percaya diri rendah yang di alami oleh remaja tersebut menimbulkan dampak yaitu merasa sendirian dan kesepian, orang tua konseli selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil oleh orang tuanya, orang tuanya tidak memberikan perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, ia dipukul, dijambak dan tarik rambutnya oleh ibunya, sehingga merasa terlukai harga dirinya karena dipermalukan di depan orang lain dan ia tidak dapat bersosialisai, sehingga menarik diri dari lingkungan masyarakat. Selain itu, konseli merasa kehilangan sosok ayah sebagai pelindung karena ayahnya diam saja saat konseli diperlakukan buruk oleh ibunya dan sebaliknya.

Menurut Ghufron dan Risnawati, rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya tanpa terpengaruh oleh orang lain, dimana ia dapat berperilaku sesuai dengan keinginannya, optimis, gembira, bertanggung jawab dan cukup toleran. Lauster

---

<sup>4</sup> Siti Nur Aidah, *Tips Menjadi Orang Tua Masa Kini*, (Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2020), hal 3-4.

mendefinisikan rasa percaya diri adalah keyakinan atau sikap seseorang pada kemampuan dirinya sendiri, sehingga seseorang tidak terlalu cemas pada setiap tindakan-tindakannya, bertanggungjawab atas perbuatannya, memiliki dorongan prestasi, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, dapat mengetahui kekurangan dan kelebihanannya, serta sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Membangun rasa percaya diri merupakan proses belajar cara menanggapi segala rangsangan dari eksternal melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya.<sup>5</sup> Menurut Mastuti, rasa percaya diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu orangtua, masyarakat, teman sebaya, dan konsep diri.<sup>6</sup>

Terkait rasa percaya diri yang rendah, menurut Mastuti dan Aswi individu yang tidak percaya diri biasanya disebabkan karena individu tersebut tidak mendidik diri sendiri dan hanya menunggu orang melakukan sesuatu kepada dirinya. Semakin tinggi rasa percaya diri semakin tinggi pula apa yang ingin dicapai.<sup>7</sup>

Dalam agama Islam, manusia didorong untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat AL-Imron Ayat 139.

UIN SUNAN AMBEL  
S U R A B A Y A  
وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

---

<sup>5</sup> Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu”, *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, Vol. 3, No. 2, 2018, hal 159.

<sup>6</sup> Indra Bangkit Komara, “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa”, *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol. 5, No. 1, 2016, hal 37.

<sup>7</sup> Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri..., hal 160.

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati padahal kamulah orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu beriman”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang mempunyai derajat paling tinggi di antara ciptaanNya yang lain, karena manusia memiliki akal dan pikiran. Maka dari itu, kita sebagai manusia sudah sepatutnya percaya dengan kemampuan yang kita miliki.<sup>8</sup>

Allah telah memerintahkan manusia untuk memiliki kepercayaan yang tinggi karena manusia merupakan makhluk paling sempurna. Oleh karena itu, permasalahan rasa percaya diri yang rendah pada remaja di Wonocolo perlu mendapatkan alternatif bantuan untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam hal ini peneliti melakukan bimbingan konseling Islam menggunakan terapi realitas, karena terapi ini hanya fokus pada tingkah laku saat ini bukan tingkah laku pada masa lalu.<sup>9</sup> Glasser dan Wubbolding menyebutkan bahwa prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation* dan *planning*.<sup>10</sup>

Konselor akan menggunakan teknik WDEP dalam terapi realitas akan mempermudah dalam menangani perilaku menyimpang konseli saat ini, dengan proses konseling yaitu mengubah dan memperbaiki perilaku saat

---

<sup>8</sup> Qur'an Kemenag Online <https://quran.kemenag.go.id/>

<sup>9</sup> Ridha Fauziatil Hasanah, "Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Pada Siswa Broken Home Kelas VIII di MTs Inayatuththalibin Banjarmasin." Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Vol. 3, No.1, 2020, hal 15.

<sup>10</sup> Suri Mutia Siregar dan Wiwik Sulistyaningsih, "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Selfregulated Learning* Pada Mahasiswa *Underachiever*", *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* Vol. 5, No. 2, 2013, hal 71.

ini untuk mencapai keberhasilan dan menjadi perilaku positif. Oleh karena itu, peneliti menyusun penelitian ini dengan judul **“Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah Seorang Remaja Di Wonocolo”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pola Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo?
2. Bagaimana perubahan perilaku setelah dilakukan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menjelaskan pola Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo?
2. Untuk menjelaskan perubahan perilaku setelah dilakukan Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo?

## **D. Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan wawasan, pemikiran, informasi dan ilmu pengetahuan. Khususnya, pengetahuan yang berkaitan dengan rasa percaya diri rendah akibat pola asuh otoriter.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman baru ataupun rujukan bagi seseorang yang sedang mengalami permasalahan yang sama dengan penelitian ini.

## E. Definisi Konsep

### 1. Bimbingan dan Konseling Islam

Miller menyatakan bahwa bimbingan adalah proses membantu individu untuk mencapai pemahaman diri dan arah diri terutama untuk membuat penyesuaian maksimum terhadap sekolah, rumah tangga dan masyarakat umum.<sup>11</sup> Prayitno menerangkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang yang ahli kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang bermuara kepada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.<sup>12</sup>

Syaikh Ahmad bin Muhammad Al-Maliki al-Shawi mendefinisikan Islam yaitu atauran Ilahi yang dapat membawa manusia yang berakal sehat menuju kemaslahatan atau kebahagiaan hidupnya di dunia dan akhiratnya.<sup>13</sup> Menurut Tohari Musnamar, Konseling Islam adalah suatu proses pemberi bantuan kepada seseorang supaya dapat menyadari eksistensinya sebagai

---

<sup>11</sup> Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Medan: Penerbit LPPPI, 2019), hal 1-2.

<sup>12</sup> Nurfarida Deliani, "Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan", *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2018, hal 113.

<sup>13</sup> Ahmad Ibn Muhammad al-Mali al-Shawi, *Syarh al-Shawi 'ala Auhar al-Tauhid*, hal 62.

makhluk Allah yang sejalan dengan ketetapan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>14</sup>

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan Bimbingan dan Konseling Islam dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan dalam mengarahkan dan memecahkan masalah yang dialami oleh konseli dalam rangka mengembalikan kepercayaan diri konseli berdasarkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

## 2. Terapi Realitas

Terapi realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.<sup>15</sup> Glasser menjelaskan bahwa terapi realitas adalah suatu upaya dalam membantu individu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, meliputi kebutuhan untuk mencintai dan dicintai dan kebutuhan untuk merasa berguna baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Pandangan tentang manusia menyatakan bahwa suatu kekuatan pertumbuhan mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas berhasil.<sup>16</sup> Tujuan dari Terapi Realita

---

<sup>14</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta:UIN Pres, 1992), hal 5.

<sup>15</sup> Yodi Fitriadi Potabuga, "Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam", *al-Tazkiah*, Vol. 9, No. 1, 2020, hal 42.

<sup>16</sup> Rilla Sovitriana dan Rosdiana, Shofiyah, "Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta", *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol. 1, No. 1, 2021, hal 16.

adalah membantu seseorang untuk mencapai identitas berhasil. Seseorang dapat dikatakan mencapai identitas berhasil, apabila telah mampu memenuhi kebutuhan dasarnya dengan *Responsibility, Reality, dan Right*.<sup>17</sup>

### 3. Rasa Percaya Diri

Menurut Widarso, Percaya diri adalah sesuatu yang tidak dapat dinilai. Adanya rasa percaya diri, individu tidak takut melakukan apapun dengan keyakinan, bahwa itu akan berhasil. Apabila individu mengalami kegagalan, maka individu tidak akan putus asa. Individu masih mempunyai semangat, bersikap realistik dan memiliki keinginan untuk mencoba lagi.<sup>18</sup> Sementara Bandura mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah perasaan yakin terhadap diri sendiri untuk mampu berperilaku sesuai dengan keinginan dan harapannya.<sup>19</sup>

Selaras dengan masalah yang diangkat dalam penelitian ini yaitu Rasa Percaya diri rendah. Menurut Hakim, rasa percaya diri rendah adalah ketika seorang gugup kala mengerjakan suatu, keahlian bersosialisasinya rendah, tidak yakin pada kemampuannya sendiri, gampang menyerah atas kegagalan yang dialami, merasa dirinya memiliki banyak kekurangan serta suka menyendiri.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup> Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas", *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, Vol. 5, No.1, 2019, hal 84.

<sup>18</sup> Iceu Rohayati, "Program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa." *Jurnal UPI, Edisi Khusus* 1, 2011, hal 370.

<sup>19</sup> Rilla Sovitriana, Rosdiana dan Shofiyah, "Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta", *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol. 1, No. 1, 2021, hal 16.

<sup>20</sup> Pipih Ratna Puri, Asep Samsudin dan Riesa Rismawati Siddik, "Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki

Adapun faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang, yaitu harga diri, konsep diri, pendidikan rendah, pengalaman masa lalu dan masih banyak lagi hal-hal yang bisa mempengaruhi rasa percaya diri seseorang.<sup>21</sup>

#### 4. Pola Asuh Otoriter

Tarmuji mengungkapkan bahwa pola asuh merupakan bentuk-bentuk yang diterapkan dalam rangka merawat, memelihara, membimbing atau melatih, dan memberikan pengaruh.<sup>22</sup>

Meity H Idris mengemukakan bahwa pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua lebih kepada mengatur, memerintah dan melarang anak.<sup>23</sup> Orang tua yang otoriter akan menetapkan batas-batas yang tegas dan tidak akan memberi peluang yang besar terhadap anak untuk berbicara ataupun mengungkapkan perasaan.<sup>24</sup>

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan pola asuh otoriter adalah gaya atau pola yang ditetapkan oleh orang tua dalam mengasuh atau mendidik anak dengan menuntut selalu patuh, mengontrol penuh aktivitas anak, menghukum keras ketika tidak sesuai dengan standart orang tua dan tidak memberi kesempatan untuk berbicara ataupun mengungkapkan perasaan serta membuat keputusan.

---

Kepercayaan Diri Rendah”, *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, Vol. 4, No. 3, 2021, hal 192.

<sup>21</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal 37.

<sup>22</sup> Chintia Wahyuni Puspita Sari, “Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua Bagi Kehidupan Sosial Anak”, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2020, hal 2.

<sup>23</sup> Irma Khoirsyah Riati, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Karakter Anak Usia Dini”, *Jurnal Infantia*, Vol. 4, No. 2, 2016, hal 4.

<sup>24</sup> Chintia W.P. Sari, “Pengaruh Pola Asuh Otoriter....”, hal 3.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk memperoleh pembahasan yang sistematis, maka penulis perlu menyusun sistematika sedemikian rupa sehingga dapat menunjukkan hasil penelitian yang baik dan mudah dipahami, sehingga penulis akan mendiskripsikan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab pertama merupakan bagian pendahuluan di dalamnya memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi konsep, dan diakhiri dengan sistematika pembahasan.

Bab kedua memuat uraian tentang kajian teoritik yang meliputi Bimbingan dan Konseling Islam, Terapi Realitas, Pola Asuh Otoriter dan Rasa Percaya Diri serta penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

Bab ketiga menjelaskan tentang metode penelitian yang dipakai oleh peneliti.

Bab keempat merupakan inti dari penelitian yaitu hasil penelitian yang meliputi deskripsi profil konseli dan hasil dari penelitian.

Bab kelima merupakan bab penutup yang berisi tentang kesimpulan hasil akhir dari pembahasan dalam penelitian yang diambil dari rumusan masalah, saran dan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian maupun menyusun penelitian.

## BAB II KAJIAN TEORITIK

### A. Kerangka Teoretik

#### 1. Bimbingan dan Konseling Islam

##### a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa Inggris “*guidance*” berasal dari kata adalah kata “*guide*” atau “*to guide*” artinya menunjukkan, membimbing, menuntun, atau membantu. Miller menyatakan bahwa bimbingan adalah proses membantu individu untuk mencapai pemahaman diri dan arah diri terutama untuk membuat penyesuaian maksimum terhadap sekolah, rumah tangga dan masyarakat umum. Sedangkan menurut Shertzer dan Stone, bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya.<sup>25</sup>

Selanjutnya, menurut Mapiare menyatakan bahwa bimbingan dalam arti luas mempunyai makna sebagai proses atau layanan yang diberikan kepada siapa saja yang membutuhkan dalam upaya membantu agar mereka dapat membuat pilihan, menyelesaikan masalah sehingga mereka yang dibantu dapat meningkatkan derajat kemandiriannya dan meningkatkan kecapakannya.<sup>26</sup> Sedangkan Smith menjelaskan bahwa bimbingan adalah proses layanan yang

---

<sup>25</sup> Henni Syafriana Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Medan: Penerbit LPPPI, 2019), hal 1-2.

<sup>26</sup> Satrianus Haryanto Djehaut, *Bimbingan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Absolute Media, 2010), hal 6-7.

diberikan kepada individu-individu guna membantu mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dalam membuat pilihan-pilihan, rencana-rencana dan interpretasi-interpretasi yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan baik.<sup>27</sup>

Dalam pelaksanaan pemberian bantuan, seorang pembimbing tidak boleh memaksakan kehendak mewajibkan konseli untuk mengikuti apa yang disarankannya, melainkan sekedar memberi arahan, bimbingan dan bantuan, yang diberikan itu lebih terfokus kepada bantuan yang berkaitan dengan kejiwaan/mental dan bukan yang berkaitan dengan material atau finansial secara langsung.<sup>28</sup>

Dari beberapa pengertian yang dipaparkan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan dalam membimbing individu untuk mencapai pemahaman diri dan menyesuaikan diri dalam lingkungannya.

Sementara itu, kata konseling secara etimologis berasal dari kata “*counsel*” yang diartikan sebagai nasehat, anjuran atau pembicaraan. Dengan demikian, konseling diartikan sebagai pemberian nasehat, pemberian anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Nurfarida Deliani, “Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan”, *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2018, hal 112.

<sup>28</sup> Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, 2007), hal 1.

<sup>29</sup> Henni S. Nasution dan Abdillah, *Bimbingan Konseling Konsep*, hal 5.

Menurut Geldard & Geldard, Konseling merupakan salah satu cara khusus untuk membantu orang lain yang melibatkan keterampilan tertentu untuk tujuan-tujuan khusus.<sup>30</sup> Sementara, Nurihsan menyatakan bahwa konseling membantu individu agar lebih mengerti dirinya sendiri, mampu mengeksplorasi dan memimpin diri sendiri, serta menyelesaikan tugas-tugas kehidupannya.<sup>31</sup>

Prayitno menerangkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang yang ahli kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang bermuara kepada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Selanjutnya Mortensen dan Schmuller mendefinisikan konseling sebagai suatu proses antar pribadi dimana klien dibantu oleh konselor untuk meningkatkan pemahaman klien dan kecakapan klien untuk menemukan masalah.<sup>32</sup>

Dari beberapa pengertian yang dipaparkan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling adalah suatu proses pemberian bantuan oleh konselor untuk menyelesaikan masalah yang dialami konseli.

Islam berasal dari bahasa Arab dalam bentuk masdar yang secara harfiyah berarti *selamat*, *sentosa* dan *damai*.<sup>33</sup> Secara terminologis, Ibnu

---

<sup>30</sup> Rezki Hariko, "Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2, No. 2, 2017, hal 42.

<sup>31</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hal 22.

<sup>32</sup> Nurfarida Deliani, "Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan, hal 113.

<sup>33</sup> Abuddin Nata, *Sejarah Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana Prenamedia Group, 2014), Cet. Ke-II, hal 20.

Rajab Islam menjelaskan pengertian Islam adalah ketundukan, penyerahan dan kepatuhan manusia kepada Allah swt. Hal tersebut diwujudkan dalam bentuk tindakan. Menurut Syaikh Ahmad bin Muhammad Al-Maliki al-Shawi, Islam adalah perintah Allah swt. yang bisa membawa manusia yang berakal sehat menuju kemakmuran atau kebahagiaan hidupnya di dunia dan di akhirat.<sup>34</sup>

Ibn Jarir menjelaskan bahwa Islam artinya tunduk dengan kerendahan hati dan khusyuk. Maksud dari kata tunduk dengan kerendahan adalah bersaksi dan meyakini bahwa Islam sebagai agama yang diturunkan oleh Allah Swt. kepada seluruh umat manusia melalui Nabi Muhammad Saw. Islam mengajarkan kebaikan, kesejahteraan untuk seluruh alam, keselamatan dan bersaksi bahwa Allah adalah satu-satunya Dzat yang disembah dan dipatuhi perintahnya.<sup>35</sup>

Menurut Tohari Musnamar, Konseling Islam adalah suatu proses pemberi bantuan kepada seseorang supaya dapat menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang sejalan dengan ketetapan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.<sup>36</sup> Sementara Erhamwilda menjelaskan bahwa konseling Islam adalah bantuan konseling untuk membantu konseli memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan Al-quran dan Al-hadist, sehingga

---

<sup>34</sup> Ahmad Ibn Muhammad al-Mali al-Shawi, *Syarh al-Shawi 'ala Auhar al-Tauhid*, hal 62.

<sup>35</sup> Chabib Thoha, *Pendidikan Islam* (Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1996), hal 97.

<sup>36</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* (Yogyakarta:UUI Pres, 1992), hal 5.

konseli mampu menggunakan potensi-potensinya untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.<sup>37</sup>

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan dalam mengarahkan dan memecahkan masalah yang dialami oleh konseli berdasarkan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

#### **b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam**

Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam sebagaimana yang dikemukakan oleh Hamdani Bakron Adz-Dzaky adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan, kesehatan dan kebersihan jiwa dan mental. Jiwa menjadi tenang, jinak dan damai (*muthmainnah*) bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapatkan pencerahan taufiq hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
- 2) Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja maupun lingkungan sosial dan alam sekitarnya.
- 3) Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan

---

<sup>37</sup> Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*, (Serang: Penerbit A-Empat, 2013), hal 52.

berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong, dan rasa kasih sayang.<sup>38</sup>

Sedangkan dalam al-quran terdapat ayat berisikan tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu Q.S. Al Qashash 28:77 yang berbunyi:

وَاتَّبِعْ فِيمَا أَنْكَرَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَالْأَخْزَىٰ وَالَّذِينَ يَنْتَهِوا عَنْ ذُنُوبِهِمْ يَرْجُونَ  
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Ibnu Jarir Al Thobari telah menafsirkan isi dari Q.S. Al Qashash, 28: 77. *Pertama*, Islam memandang bahwa kehidupan dunia bersifat sementara, sedangkan kehidupan akhirat adalah rumah dan tempat kembalinya seluruh umat manusia selamanya.

*Kedua*, untuk memperoleh kehidupan abadi di akhirat, manusia tidak dapat melepaskan kehidupan di dunia karena hal-hal yang dilakukan di dunia akan mendapatkan balasan di akhirat.

*Ketiga*, akhirat adalah kehidupan yang abadi, namun, manusia tidak boleh mengabaikan perkara yang harus dijalani kehidupan di dunia, seperti mencari rizki untuk memenuhi kebutuhan hidup.

*Keempat*, dalam memenuhi kebutuhan akhirat Allah memerintahkan untuk selalu mencari rizki yang halal lagi baik.<sup>39</sup>

Ayat di atas memerintahkan agar proses konseling dilakukan dengan memandang dua aspek kehidupan, yaitu dunia dan akhirat. Allah

---

<sup>38</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka baru, 2002), hal 49.

<sup>39</sup> Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir Al Thobari, *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an* (Badar Hajar, tt), Juz XIII, hal 51.

swt. telah memerintahkan kepada Rasulullah untuk membimbing manusia agar bisa menjalani hidup secara seimbang antara kehidupan dunia dan kehidupan akhirat. Untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat, maka manusia perlu membangun keseimbangan hidup, menghagai sesama manusia dan lingkungan serta mendapatkan ketenangan jiwa.

**c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam**

Fungsi bimbingan dan konseling Islam dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Preventif, yaitu membantu seseorang menjaga atau mencegah munculnya masalah pada dirinya.
- 2) Kuratif atau korektif, yaitu membantu seseorang menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami atau dihadapinya.
- 3) Preservatif, yaitu membantu seseorang untuk menjaga supaya situasi atau kondisi yang awalnya buruk menjadi baik (terpecahkan) agar tidak kembali buruk lagi(menimbulkan masalah lagi).
- 4) Developmental, yaitu membantu seseorang mengembangkan dan memelihara situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik dan menjadi lebih baik, sehingga tidak dapat menjadi penyebab masalah lagi.
- 5) Advokasi, yaitu memberi bantuan berupa pengayoman, perlindungan dan pendampingan hukum saat seseorang atau

konseli terjerat masalah yang berhubungan dengan hukum.<sup>40</sup>

#### **d. Unsur-unsur Bimbingan Konseling Islam**

Adapun unsur-unsur yang dimiliki dalam Bimbingan dan Konseling Islam yaitu konselor, klien dan masalah yang dihadapi klien. Unsur-unsur tersebut saling mengalami keterkaitan satu sama lain. Berikut ini penjelasan dari unsur-unsur tersebut :

##### 1) Konselor

Menurut Aswadi, konselor adalah orang yang sangat bermakna bagi konseli, konselor menerima apa adanya, bersedia sepenuh hati dalam mengatasi masalah konseli agar hidup sejahtera baik itu untuk kehidupan konseli jangka pendek dan terutama jangka panjang.<sup>41</sup> Berikut ini adalah syarat-syarat yang wajib dimiliki oleh konselor:

- a. Mempunyai kemampuan, keterampilan dan keahlian (profesional) serta berwawasan luas dalam bidang konseling.
- b. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,
- c. Sifat kepribadian yang baik, jujur, bertanggung jawab, sabar, ramah dan kreatif.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> Galuh Nashrullah Kartika MR, "Perspektif Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam", *Jurnal NALAR*, Vol 1, No 2, 2017, hal 104.

<sup>41</sup> Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah, Perspektif Bimbingan Konseling Islam*, (Surabaya: Dakwah Digital Press, 2009), hal 22.

<sup>42</sup> Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan Konseling* (Bandung : PT Refika Aditama, 2006), hal 80.

## 2) Konseli

Konseli merupakan obyek bimbingan konseling Islami, yaitu seseorang yang menerima atau sasaran dari kegiatan Bimbingan Konseling.<sup>43</sup> Menurut Aswadi, Klien adalah orang yang menghadapi masalah karena dia sendiri tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.<sup>44</sup>

## 3) Masalah

Masalah adalah kesenjangan di antara harapan dan kenyataan. Menurut Prayitno, Masalah adalah rintangan dan hambatan dalam perjalanan hidup dan perkembangan yang akan mempengaruhi tercapainya kebahagiaan.<sup>45</sup>

### e. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam terdapat prinsip-prinsip yang dijadikan rujukan disebut asas-asas Bimbingan Konseling Islam. Aswadi mengatakan bahwa terdapat 15 (lima belas) asas dalam pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam, diantaranya :

#### 1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Konseli dibantu agar menyadari akan kebahagiaan yang haqiqi yakni dari Allah Swt. Sehingga dapat membuat hidupnya menjadi lebih baik dan terarah serta dapat memperoleh kebahagiaan didunia maupun diakhirat.

---

<sup>43</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), hal 74.

<sup>44</sup> Aswadi, *Iyadah Dan Ta'ziah*, hal 24.

<sup>45</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: RinekaCipta, 1999), hal 237.

- 2) Asas Fitrah  
Menurut Islam, manusia terlahir dengan berbagai kemampuan potensial bawaan dan memiliki kemampuan untuk beragama, yang disebut dengan fitrah Allah. Sehingga segala tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya.
- 3) Asas Lillahi Ta`alah  
Dalam pelaksanaan layanan, konselor melakukan segala tugasnya semata-mata karena Allah, artinya konseli hendaknya membantu konseli dengan niat ketulusan dan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Ikhlas berarti menyerahkan hasil dari segala kegiatan itu kepada Allah.
- 4) Asas Bimbingan Seumur Hidup  
Pemberian layanan ini sebagai upaya untuk menghadapi masalah saat ini dan diharapkan dapat memberi petunjuk bagi kehidupan konseli di masa mendatang sesuai dengan ajaran Allah dan Rasulnya.
- 5) Asas Keseimbangan Ruhaniyah  
Keseimbangan rohaniyah menunjukkan bahwa adanya keselarasan dan tidak berat sebelah antara perkara di dunia dan di akhirat. Konseli diarahkan untuk mempergunakan seluruh kemampuan rohaniyah potensialnya tersebut dan tidak mengikuti hawa nafsunya.
- 6) Asas Kemaujudan Individu  
Dalam Islam, manusia dipandang sebagai individu yang mempunyai hak, berbeda satu sama lain dan mempunyai kemerdekaan pribadi.

- 7) Asas Sosialitas Manusia  
Dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling ini harus sesuai dengan norma-norma yang ada. Tujuannya untuk menghormati individu dalam lingkup sosialitasnya maupun lingkungannya.
- 8) Asas Khalifah  
Manusia lahir sebagai khalifah di bumi, maka manusia harus memelihara keseimbangan. Karena ketidakseimbangan dapat memunculkan permasalahan kehidupan.
- 9) Asas Keselarasan dan Keadilan  
Pemberian layanan Bimbingan Konseling ini diharapkan manusia dapat memperoleh keselarasan yang hilang dalam hidupnya baik secara jasmani maupun rohani dan memperoleh keadilan yang sama di mata sosial.
- 10) Asas Pembinaan Akhlaqul Karimah  
Dalam pelaksanaan layanan bimbingan hendaknya dapat memperbaiki akhlaq menjadi karimah dan menyampaikan dengan suri tauladan yang baik agar mengena pada konseli.
- 11) Asas Kasih Sayang  
Pelaksanaan Bimbingan Konseling Islam berlandaskan kasih sayang guna memperlerat hubungan kepercayaan yang dibangun dalam proses bimbingan.
- 12) Asas Saling Menghargai dan Menghormati  
Pada dasarnya konselor dan konseli mempunyai kedudukan yang sama, hanya fungsinya yang berbeda. Apabila terjalinnya hubungan yang saling menghormati dan menghargai antara kedua belah pihak, maka akan tumbuh rasa saling percaya satu dengan yang lain.

13) Asas Musyawarah

Bimbingan Konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya setiap pengambilan keputusan konselor dan konseli melakukan musyawarah, kemudian hasil akhirnya ditentukan oleh konseli sendiri. Dengan demikian, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

14) Asas Keahlian

Bimbingan Konseling Islam dilakukan oleh orang yang mumpuni dan ahli di bidang tersebut, baik keahlian dalam metodologi dan teknik-teknik maupun dalam bidang yang menjadi permasalahan (obyek garapan/materi) Bimbingan Konseling.

15) Asas kerahasiaan

Pandangan konseli yang menganggap bahwa masalah adalah aib, disamping itu konseli tidak dapat menyelesaikan problemnya secara mandiri. Maka dari itu, proses konseling harus bisa meyakinkan konseli bahwa melalui layanan konseling yang telah dilakukan, konseli dapat merasakan terjaminnya kerahasiaannya.<sup>46</sup>

**f. Langkah-langkah Bimbingan Konseling Islam**

Berikut ini beberapa langkah dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam, antara lain:

a) Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah langkah awal untuk mengetahui masalah dengan gejala-gejala yang muncul pada diri konseli. Dalam langkah ini, konseli mengumpulkan data dari semua peristiwa dan informan.

---

<sup>46</sup> Tarmizi, *Bimbingan Konseling Islam*, hal 46-67.

b) **Diagnosis**

Diagnosis adalah langkah dalam menginterpretasikan data dari suatu permasalahan yang dialami konseli, penetapan diagnosis dilakukan melalui proses penarikan kesimpulan yang logis berdasarkan identifikasi sebelumnya.

c) **Prognosa**

Prognosa adalah langkah untuk menetapkan dan merencanakan alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang dialami.

d) **Treatment atau terapi**

Treatment atau terapi adalah suatu proses pelaksanaan bantuan untuk menangani masalah yang dialami konseli. Pelaksanaan ini memakan banyak waktu, proses yang kontiniu dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat.

e) **Follow up dan evaluasi**

Langkah terakhir dari proses konseling adalah follow up dan evaluasi. Follow up dan evaluasi dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang telah dilakukan dan telah dicapai hasilnya.<sup>47</sup>

## **2. Terapi Realitas**

### **a. Sejarah Terapi Realitas**

Pada tahun 1950 an, terapi realitas telah dikembangkan oleh Wiliam Glasser. Glasser

---

<sup>47</sup> Jamila, M. Fauzi Hsibuan dan Sri Ngayomi Yudha Wastuti, *Bimbingan dan Konseling untuk Studi Kasus Siswa di Sekolah*, (Medan: UMSU Press, 2020), hal 89-90.

merupakan seorang insinyur kimia sekaligus psikiatri. Munculnya terapi realitas tidak lepas dari pandangan psikoanalisis. Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas. Menurutnya, menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru. Sehingga hal tersebut mendorongnya untuk menciptakan konsep baru yang dikenal sebagai terapi realitas pada tahun 1954.<sup>48</sup>

Pada tahun 1956 Glasser menjadi kepala bagian psikiatri di the Ventura School of Girls yang merupakan institusi untuk menangani kenakalan remaja perempuan. Ia mulai program yang menempatkan tanggungjawab situasi sesaat dan tanggungjawab atas masa depannya. Aturan di lembaga ini mengutamakan kebebasan dan memperlunak konsekuensi dari pelanggaran. Program ini membatasi hukuman. Apabila mereka melanggar peraturan, maka mereka tidak dihukum tetapi juga tidak diampuni, melainkan mereka diberikan tanggungjawab pribadi dan membuat rencana selanjutnya dan dicari kesepakatan atas perilaku mereka yang baru. Selain itu, mereka juga diberikan pujian-pujian yang ikhlas. Hasilnya, program ini terlaksana dan remaja putri ini hidup dengan harapan positif dan 20% mereka sembuh. Pada tahun-tahun berikutnya, pasien-pasien dalam waktu beberapa tahun mengalami kesembuhan sebanyak 75%.<sup>49</sup>

---

<sup>48</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*, (Medan: Kencana Prenada Media Group, 2011), hal 183.

<sup>49</sup> Suriati, dkk, *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*, hal 138.

Buku pertamanya *Mental Health or Mental Illness* pada tahun 1961 merupakan landasan berpikir dari teknik dan konsep dasar terapi realitas. Glasser menggunakan istilah *reality therapy* pada april 1964 pada manuskrip yang berjudul *Reality Therapy. A Realistic Approach to the Young Offender*. Tulisan tersebut diterbitkan pada tahun 1965 dengan judul *Reality Therapy*. Pada tahun 1968 Glasser mendirikan the Institute For Reality Therapy di Los Angeles.<sup>50</sup>

**b. Pandangan Tentang Manusia**

Manusia pada hakekatnya adalah makhluk yang digerakan untuk memenuhi kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis, yaitu untuk bertahan hidup (*survival*). Kebutuhan psikologis manusia ada lima, yakni *love and belonging* (kebutuhan untuk mencintai dan dicintai), *power* (kebutuhan kekuasaan), *freedom* (kebutuhan untuk bebas membuat pilihan) dan *fun* (kebutuhan untuk kesenangan dan menikmati hidup).<sup>51</sup>

Kebutuhan psikologis ini akan menyebabkan munculnya perubahan dan tingkah laku manusia yang disebut identitas. Kebutuhan akan identitas merupakan suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan dan terpisah dari orang lain. Masing-masing individu selalu berusaha untuk menunjukkan identitasnya. Terapi realitas membagi identitas dalam dua bagian yang bertolak belakang, yaitu (1) identitas keberhasilan (*success*

---

<sup>50</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling* (Jakarta: Penerbit Indeks, 2018), hal 235-236.

<sup>51</sup> *Ibid*, hal 236-237.

*identity*) dan (2) identitas kegagalan (*failure identity*).<sup>52</sup>

Apabila individu dapat memenuhi keinginannya, maka kebutuhan tersebut terpuaskan. Akan tetapi, apabila keinginannya tidak diperoleh, maka individu akan frustrasi dan akan terus memunculkan perilaku baru hingga keinginannya terpuaskan.<sup>53</sup>

Terapi realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada control theory dari William Glasser. Semua perilaku manusia dibentuk oleh tindakan (*acting*), pikiran (*thinking*), perasaan (*feeling*) dan kondisi fisiologis (*physiology*).<sup>54</sup> Keempat hal pembentuk perilaku tersebut merupakan perilaku keseluruhan (*total behavior*). Sehingga perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Konseling realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya. Itulah yang disebut teori kontrol.<sup>55</sup>

Pandangan William Glasser terhadap hakikat manusia sebagai berikut:

- 1) Manusia memiliki kebutuhan psikologis yang tunggal, yang ada diseluruh kehidupannya. Oleh sebab itu, individu menjadi seseorang

---

<sup>52</sup> Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, hal 186.

<sup>53</sup> Gantina Komalasari, dkk, *Teori Dan Teknik Konseling ...*, 239.

<sup>54</sup> *Ibid*, hal 239.

<sup>55</sup> Suriati, Mulkiyan dan Makmur Jaya Nur, *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*, hal 139.

yang memiliki keunikan dan berbeda satu sama lain.

- 2) Setiap orang memiliki kemampuan potensial untuk tumbuh dan berkembang sesuai pola-pola tertentu menjadi kemampuan aktual. Karenanya dia dapat menjadi seorang individu yang sukses.
- 3) Setiap potensi harus diusahakan untuk berkembang dan terapi realitas berusaha membangun anggapan bahwa tiap orang akhirnya menentukan nasibnya.

### c. **Konsep Dasar Terapi Realitas**

Terapi realitas ini merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Terapi realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.<sup>56</sup>

Terapi realitas Glasser menerangkan bahwa terapi realitas adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yaitu (1) kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, dan (2) kebutuhan untuk merasa bahwa dirinya berguna baik bagi diri sendiri maupun orang lain.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Yodi Fitriadi Potabuga, "Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam", *al-Tazkiah*, Vol. 9, No. 1, 2020, hal 42.

<sup>57</sup> Suriati, Mulkiyan dan Makmur Jaya Nur, *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*, (Sinjai: CV. Latinulu, 2020), hal 138.

Dalam hal ini individu yang berhasil memenuhi kebutuhan psikologisnya akan mengembangkan identitas keberhasilan dalam dirinya, sebaliknya jika seorang anak gagal memenuhi kebutuhan psikologisnya, maka anak tersebut akan mengembangkan identitas gagal dalam dirinya. Untuk menjadi individu yang bahagia dan mencapai identitas keberhasilan individu harus bertanggung jawab dan menjalin hubungan bermakna dengan lingkungannya.<sup>58</sup>

Kecenderungan identitas berhasil maupun gagal dalam memenuhi kebutuhan dapat dilihat dari 3 kriteria, yaitu :

- 1) *Responsibility* (tanggung jawab), yaitu kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tanpa merugikan orang lain.
- 2) *Reality* (realitas), yaitu kesediaan individu untuk menerima konsekuensi logis dan alamiah dari suatu perilaku.
- 3) *Right* (norma), yaitu nilai atau norma patokan sebagai pembanding untuk menentukan apakah suatu perilaku benar atau salah.<sup>59</sup>

#### **d. Tujuan Terapi Realitas**

Terapi Realita bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasarnya dengan *Right*, *Responsibility* dan *Reality*. Dalam hal ini Klien belajar ketrampilan umum,

---

<sup>58</sup> Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, hal 186.

<sup>59</sup> Mulawarman, dkk, *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*, (Jakarta: Kencana, 2020), hal 2-5.

keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan menghadapi masalah kehidupannya.

Adapun tujuan umum terapi konseling realitas, sebagai berikut:

- 1) Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- 2) Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
- 3) Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
- 5) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.<sup>60</sup>

**e. Ciri-ciri terapi realitas**

William Glasser mengemukakan ciri-ciri Reality therapy :

- a) Menolak konsep adanya sakit mental pada setiap individu, tetapi yang ada individu yang bertingkah laku tak bertanggung jawab, tetapi tingkah laku tersebut masih dalam taraf mental yang sehat.

---

<sup>60</sup> Ali Daud, “Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas”, *Jurnal Al-Taujih: Binkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, Vol. 5, No.1, 2019, hal 84.

- b) Berfokus pada tingkah laku yang nyata, guna mencapai tujuan yang akan datang penuh optimisme. Jadi tingkah laku yang nyata dilakukan pada masa kini adalah merupakan refleksi harapan nyata untuk mewujudkan masa datang.
- c) Berorientasi pada keadaan yang akan datang, dengan fokus pada tingkah laku sekarang yang dapat diubah, diperbaiki, dianalisis dan ditafsirkan.
- d) Menekankan betapa pentingnya nilai. Kualitas nilai sangat penting dalam peranan seseorang untuk meningkatkan kemampuannya dalam perjuangannya menghadapi kegagalan.
- e) Tidak menegaskan transfer dalam rangka mencari usaha untuk mencapai kesuksesan.
- f) Menekankan aspek kesadaran dari klien yang harus dinyatakan dalam tingkah laku tentang apa yang harus dikerjakan oleh klien, apa yang diinginkan klien.
- g) Menghapuskan adanya hukuman yang diberikan kepada individu yang mengalami kegagalan, tetapi yang ada sebagai ganti hukuman adalah menanamkan disiplin yang disadarinya maknanya dan dapat diwujudkan dalam tingkah laku yang nyata.
- h) Menekankan konsep tanggung jawab, agar klien dapat berguna bagi dirinya dan bagi orang lain melalui perwujudan dari tingkah lakunya yang nyata.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> *Ibid*, hal 82-83.

## **f. Prosedur Terapi Realitas dengan Teknik WDEP**

Penerapan terapi realitas dalam penelitian ini menggunakan teknik WDEP. Dengan teknik WDEP konseli diarahkan untuk berfokus pada masa sekarang, menerima kenyataan dan menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggungjawab dengan merencanakan serta melakukan tindakan-tindakan tersebut.<sup>62</sup>

Glasser dan Wubbolding menyebutkan bahwa prosedur terapi realitas dilakukan dengan empat langkah WDEP, yaitu *wants* (keinginan-keinginan), *direction and doing* (arah dan tindakan), *evaluation* (penilaian diri), dan *planning* (perencanaan).<sup>63</sup> Berikut ini adalah uraian singkat mengenai langkah WDEP :

### **a) Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)**

Tugas seorang konselor pada tahap ini yaitu berusaha mengungkapkan segala hal yang berkaitan dengan keinginan konseli, kebutuhan dan persepsi konseli terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan dengan mengidentifikasi kebutuhan spesifik konseli pada lima kebutuhan dasar (*Love and belonging, Power, Freedom, Fun dan Survival*) di berbagai konteks kehidupannya. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak

---

<sup>62</sup> Ridha F. Hasanah, "Efektivitas Pendekatan Konseling...", hal 15.

<sup>63</sup> Suri Mutia Siregar dan Wiwik Sulistyaningsih, "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Selfregulated Learning* Pada Mahasiswa *Underachiever*", *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* Vol. 5, No. 2, 2013, hal 71.

mengkritik. Berikut ini beberapa pertanyaan dasar yang diajukan konselor untuk mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan konseli:

- 1) Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?
- 2) Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai maka kamu ingin keluargamu seperti apa?
- 3) Apa yang kamu lakukan Seandainya kamu dapat hidup sebagai yang kamu inginkan?
- 4) Apakah kamu benar-benar ingin mengubah hidupmu?
- 5) Apakah keinginan yang belum kamu penuhi dalam kehidupan ini?

**b) Eksplorasi Arah dan Tindakan (*direction and doing*)**

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien.

Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku konseli. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk

pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini:

- 1) Apa yang kamu lakukan?
- 2) Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?
- 3) Apa yang akan kamu lakukan besok?

**c) Evaluasi Diri (*self evaluation*)**

Tugas seorang konselor dalam tahap ini yaitu membantu konseli mengevaluasi mengenai kebutuhan, perilaku, komitmen konseli, persepsi, dan rencana yang akan dilakukan. Evaluasi diri dilakukan dengan tujuan menciptakan landasan perubahan perilaku pada diri konseli agar kebutuhan konseli terpenuhi secara efektif. Hal yang harus dilakukan selama proses evaluasi yaitu konselor mendorong konseli untuk menstruktur ulang pemikirannya, dalam hal ini yaitu dikaitkan dengan aspek tindakan dan gaya hidupnya. Adapun fokus dalam tahap evaluasi diri yaitu melihat interaksi atau hubungan konseli dengan orang lain.

- 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau Membantu memenuhi kebutuhan
- 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan
- 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu
- 4) Kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan
- 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan

- 6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik
- 7) Apakah kamu menguji keinginanmu  
Apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

**d) Rencana dan Tindakan (*Planning*)**

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Rencana disusun harus berdasarkan hasil evaluasi diri. Menurut Wubbolding perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC3, yaitu:

- a) Sederhana (*simple*)
- b) Dapat dicapai (*attainable*)
- c) Dapat diukur (*measureable*)
- d) Segera dilakukan (*immediate*)
- e) Keterlibatan klien (*involved*)
- f) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*)
- g) Komitmen (*committed*)
- h) Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)

Ciri-ciri rencana yang bisa dilaksanakan konseli:

- a) Rencana itu didasari motivasi dan kemampuan klien.
- b) Rencana yang baik sederhana dan mudah dipahami.

- c) Rencana berisi runtutan tindakan yang positif.
- d) Konselor mendorong klien untuk melaksanakan rencana secara independen.
- e) Rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang-ulang.
- f) Rencana merupakan tindakan yang berpusat pada proses, bukan hasil.
- g) Sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dilaksanakan.
- h) Agar klien berkomitmen terhadap rencana, rencana dibuat tertulis dan klien bertanda tangan di dalamnya.<sup>64</sup>

**g. Teknik dalam konseling Realitas**

Pelaksanaan Konseling realita, menurut Corey, ada beberapa teknik yang dapat dilaksanakan yaitu :

- 1) Melakukan main peran dengan klien.
- 2) Menggunakan humor
- 3) Mengkonfrontasi klien dengan tidak memberikan ampunan atau tidak menerima dalih.
- 4) Membantu klien merumuskan rencana perubahan.
- 5) Melayani klien sebagai model peranan dan guru.
- 6) Menentukan batas-batas dan struktur konseling yang tepat dan jelas.
- 7) Menggunakan verbal shock atau sarkasme yang tepat untuk menentang

---

<sup>64</sup> Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1996), hal 52-56.

klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis.

- 8) Terlibat dengan klien dalam mencari hidup yang lebih efektif.<sup>65</sup>

### **3. Rasa Percaya Diri**

#### **a. Pengertian Rasa Percaya Diri**

Menurut Widarso, Percaya diri adalah sesuatu yang tidak ternilai. Dengan memiliki percaya diri, seseorang dapat melakukan apa pun dengan keyakinan bahwa itu akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas putus asa, tetapi tetap masih mempunyai semangat, tetap bersikap realistis, dan kemudian dengan mantap mencoba lagi. Sedangkan Hakim mengemukakan bahwa percaya diri merupakan salah satu kekuatan jiwa yang sangat menentukan berhasil tidaknya orang tersebut dalam mencapai berbagai tujuan hidupnya.<sup>66</sup>

Bandura mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya.<sup>67</sup> Sementara Sarastika menjelaskan bahwa rasa percaya diri adalah suatu keyakinan dalam diri seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan harapan dan keinginannya. Percaya diri merupakan sikap mental individu untuk menilai diri dan objek sekitar, sehingga muncul

---

<sup>65</sup> Ali Daud, "Penanganan Masalah Konseli, hal 85.

<sup>66</sup> Iceu Rohayati, "Program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa." *Jurnal UPI, Edisi Khusus* 1, 2011, hal 370.

<sup>67</sup> Rilla Sovitriana, Rosdiana dan Shofiyah, "Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta", *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, Vol. 1, No. 1, 2021, hal 16.

keyakinan terhadap kemampuan diri dalam melakukan sesuatu.<sup>68</sup>

Berdasarkan penjelasan dari para ahli diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa rasa percaya diri adalah suatu bentuk keyakinan seseorang pada dirinya sendiri untuk mampu berperilaku sesuai dengan keinginannya dan mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri.

#### **b. Ciri-ciri Percaya Diri**

Rasa percaya diri pada seseorang dapat dilihat dari ciri-cirinya. Iswidharmanjaya dan Sarastika menyebutkan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri, diantaranya :

- (1) Berani mengungkapkan pendapat
- (2) Percaya pada kemampuan sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang lain
- (3) Bersikap tenang, tidak mudah cemas dan optimis dalam mengerjakan sesuatu
- (4) Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan orang lain
- (5) Berani bertindak dan mengambil setiap kesempatan yang dihadapinya<sup>69</sup>

Dalam beberapa kasus, tak jarang seorang individu mengalami rasa percaya diri rendah. Berikut ini merupakan ciri-ciri seseorang yang mempunyai rasa percaya diri rendah yang diungkapkan oleh Hakim, antara lain:

- a) Keahlian bersosialisasinya rendah,
- b) Merasa gugup saat mengerjakan suatu,

---

<sup>68</sup> Riza Dwi Tyas Widoyoko, “Faktor Percaya Diri Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara”, *Prakerta (Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra dan Pengajaran Bahasa Indonesia)*, Vol. 1, No. 2, 2019, hal 3.

<sup>69</sup> *Ibid*, hal 4.

- c) Tidak yakin pada kemampuannya sendiri,
- d) Gampang menyerah atas kegagalan yang dialami,
- e) Merasa dirinya memiliki banyak kekurangan
- f) Suka menyendiri.<sup>70</sup>

**c. Faktor-faktor Penyebab Rasa Percaya Diri**

Berikut ini faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri, anntara lain:

1) Konsep diri

Rasa percaya diri pada awalnya terbentuk dari proses berkembangnya konsep diri yang didapat melalui pergaulan. Konsep diri adalah hasil pikiran tentang dirinya sendiri. Seseorang yang konsep dirinya negative biasaya akan memiliki rasa rendah diri, dan sebaliknya jika seseorang memiliki konsep diri yang positif maka tidak akan merasa rendah diri.

2) Harga diri

Harga diri ialah suatu bentuk penilaian pada diri sendiri. Tingkat rasa percaya diri yang dimiliki oleh seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat harga diri seseorang. Jika seseorang mempunyai harga diri yang tinggi maka dia akan melihat bahwa dirinya adalah individu yang berhasil, sebaliknya jika seseorang mempunyai harga diri yang rendah maka dia akan cenderung merasa rendah percaya diri dan minim bisa bergaul pada orang-orang disekitarnya.

---

<sup>70</sup> Pipih Ratna Puri, Asep Samsudin dan Riesa Rismawati Siddik, “Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah”, *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, Vol. 4, No. 3, 2021, hal 192.

### 3) Pengalaman

Pengalaman yang terjadi pada masa lalu merupakan hal yang penting untuk mengembangkan kepribadian sehat. Pengalaman mengecewakan yang dialami oleh seseorang sering menjadi akibat dari timbulnya rasa tidak percaya diri, lebih-lebih jika pada dasarnya seseorang memiliki rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

### 4) Pendidikan

Pendidikan dapat mempengaruhi kepercayaan diri karena apabila individu memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka dapat menumbuhkan rasa percaya dirinya dibandingkan dengan individu yang memiliki rasa percaya diri yang rendah, karena mereka akan merasa jika mereka akan bergantung dengan orang yang lebih pandai darinya.<sup>71</sup>

Rasa percaya diri rendah juga disebabkan oleh berbagai faktor. Berikut faktor yang menjadi penyebab individu mempunyai rasa percaya diri rendah menurut Supriyo, antara lain:

- a) Menolak tanggung jawab hidup untuk mengubah diri menjadi lebih baik,
- b) Perasaan tidak mampu untuk berbuat lebih baik dalam segala hal,
- c) Beranggapan bahwa orang lainlah yang harus berubah,
- d) Tidak percaya bahwa dirinya memiliki kelebihan,

---

<sup>71</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hal 37.

- e) Merasa curiga terhadap orang lain dan memposisikan diri sebagai korban,
- f) Lingkungan yang menerapkan kedisiplinan yang otoriter,
- g) Lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang/penghargaan terutama pada masa kanak-kanak dan pada masa remaja,
- h) Tidak memberikan kebebasan berfikir, Memilih dan berbuat,
- i) Evaluasi negatif terhadap perilaku dan kelemahan anak.
- j) Kegagalan/kekecewaan yang berulang kali tanpa diimbangi dengan optimisme yang memadai,
- k) Keinginan untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal (idealismyang tidak realistis),
- l) Sikap orangtua yang memberikan pendapat, Sedangkan menurut Mulkiyan, faktor penyebab individu memiliki rasa percaya diri rendah adalah:

- 1) Faktor internal, adalah kemampuan individu dalam mengerjakan sesuatu yang mampu dilakukannya, keberhasilan individu untuk mendapatkan sesuatu yang mampu dilakukan dan dicita-citakan, keinginan dan tekad yang kuat untuk memperoleh sesuatu yang diinginkan dapat terwujud. Faktor internal ini berasal dari dalam diri individu sendiri bukan dari lingkungan.
- 2) Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan sosial,

dapat menyebabkan seorang individu kurang memiliki rasa percaya diri.<sup>72</sup>

**d. Proses Terbentuknya Percaya diri**

Hakim menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses yang diantaranya:

- a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya
- c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang pada kelemahan-kelemahan yang dimilikinya supaya tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d) Pengalaman dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.<sup>73</sup>

Ketika salah satu proses di atas tidak ada, maka hal itu akan menjadikan seseorang mengalami rintangan atau hambatan untuk mencapai rasa percaya diri rendah. Misalnya, saat seseorang mengalami hambatan dalam bersosialisasi, maka ia akan menjadi individu yang tertutup dan rendah diri. Kemudian pada akhirnya

---

<sup>72</sup> Mulkiyan Mulkiyan, "Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok", *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 2017, hal 138.

<sup>73</sup> Rina Aristiani, "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual", *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2, No. 2, 2016, hal 184.

individu tersebut akan menjadi kurang percaya diri. “Rasa percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan segala sesuatu, sesuatu pula yang akan saya lakukan”. Kesadaran itulah yang memunculkan keinginan dan tekad, seperti jika seseorang ingin memperoleh nilai ujian yang bagus, maka ia akan berusaha semaksimal mungkin hingga sampai tujuan bisa tercapai dengan cara belajar yang lebih giat.<sup>74</sup>

Menurut Puspa Swara, rasa percaya diri rendah bisa terjadi melalui proses sebagai berikut :

- 2) Kekurangan dan kelemahan dalam aspek kepribadian seseorang terbentuk dari kehidupan keluarga yang meliputi aspek mental, fisik, sosial atau ekonomi.
- 3) Pemahaman negatif seseorang terhadap dirinya sendiri cenderung memikirkan kekurangan tanpa meyakini kelebihanya.
- 4) Menjalani kehidupan sosial dengan sikap negatif, seperti suka menyendiri, merasa rendah diri, tidak bertanggungjawab, mengisolasi diri dari masyarakat dan bereaksi negatif, sehingga memperkuat rasa percaya dirinya yang rendah.<sup>75</sup>

#### **4. Pola Asuh Otoriter**

##### **a. Pengertian Pola Asuh Otoriter**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), otoriter berarti berkuasa sendiri;

---

<sup>74</sup> Rina Aristiani, “Meningkatkan Percaya Diri, hal 184.

<sup>75</sup> Puspa Swara, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), hal 2-3.

sewenang-wenang.<sup>76</sup> Pola asuh terdiri dari dua kata yaitu “pola” dan “asuh”. Menurut KBBI, pola berarti corak, model, sistem, cara kerja, bentuk (struktur) yang tetap. Sedangkan kata asuh dapat berarti menjaga (merawat dan mendidik) anak, membimbing (membantu; melatih dsb) dan memimpin (mengeplai dan menyelenggarakan) satu badan atau lembaga.<sup>77</sup>

Tarmuji mengungkapkan bahwa pola asuh merupakan bentuk-bentuk yang diterapkan dalam rangka merawat, memelihara, membimbing/melatih, dan memberikan pengaruh.<sup>78</sup> Hubungan orang tua dengan anak menjadi aspek yang sangat penting melalui tipe pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua.<sup>79</sup> Karena pola asuh dari orang tua sangat mempengaruhi kepribadian dan perilaku seorang anak.<sup>80</sup> Menurut Santrock, pola asuh otoriter adalah gaya membatasi dan menghukum ketika orang tua memaksa anak-anak untuk mengikuti

---

<sup>76</sup> KBBI, Otoriter, <https://kbbi.web.id/otoriter> diakses pada 27 Oktober 2021 pukul 13.56

<sup>77</sup> Yuliyanti Bun, Bahran Taib dan Dewi Mufidatul Ummah, “Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak”, *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 3, No. 1, 2020, hal 130.

<sup>78</sup> Chintia Wahyuni Puspita Sari, “Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua Bagi Kehidupan Sosial Anak”, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 2, No. 1, 2020, hal 2.

<sup>79</sup> Nur Istiqomah Hidayati, “Pola Asuh Otoriter Orang Tua, Kecerdasan Emosi, Dan Kemandirian Anak SD, Persona”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 1, 2014, hal 3.

<sup>80</sup> Rida Kurniati, Asih Menanti dan Suryani Hardjo, “Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Negeri 2 Medan”, *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2019, hal 61.

arahan mereka dan menghormati pekerjaan serta upaya mereka.<sup>81</sup>

Sementara Hurlock mengatakan bahwa pola asuh otoriter merupakan salah satu pola asuh yang digunakan orang tua untuk mengontrol segala aktivitas anak dengan ketat, menuntut anak selalu patuh pada orang tua, membuat anak menyesuaikan diri dengan standar yang ditentukan oleh orang tua dan menghukum keras bila anak melanggar aturan, anak tidak dipuji saat mau melakukan sesuatu, serta tidak memperhatikan keinginan anak karena orang tua cenderung memaksakan kehendaknya.<sup>82</sup>

Selanjutnya Meity H Idris mengemukakan bahwa pola asuh otoriter adalah pola asuh orang tua lebih kepada mengatur, memerintah dan melarang anak.<sup>83</sup> Orang tua yang otoriter akan menetapkan batas-batas yang tegas dan tidak akan memberi peluang yang besar terhadap anak untuk berbicara ataupun mengungkapkan perasaan.<sup>84</sup>

Dari pemaparan dari beberapa ahli diatas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pola asuh otoriter adalah gaya atau pola yang ditetapkan oleh orang tua dalam mengasuh atau mendidik anakn dengan menuntut selalu patuh, mengontrol

---

<sup>81</sup> Nur Istiqomah Hidayati, "Pola Asuh Otoriter Orang Tua, Kecerdasan Emosi, Dan Kemandirian Anak SD, Persona", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 1, 2014, hal 3.

<sup>82</sup> Rida Kurniati, Asih Menanti dan Suryani Hardjo, "Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Negeri 2 Medan", *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, Vol. 1, No. 1, 2019, hal 61.

<sup>83</sup> Irma Khoirsyah Riati, "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Karakter Anak Usia Dini", *Jurnal Infantia*, Vol. 4, No. 2, 2016, hal 4.

<sup>84</sup> Chintia W.P. Sari, "Pengaruh Pola Asuh Otoriter, hal 3.

penuh aktivitas anak, menghukum keras ketika tidak sesuai dengan standart orang tua dan tidak memberi kesempatan untuk berbicara ataupun mengungkapkan perasaan serta membuat keputusan.

#### **b. Aspek-aspek Pola Asuh Otoriter**

Terdapat aspek-aspek pola asuh otoriter yang digunakan orang tua dalam mendidik anaknya. Berikut ini aspek-aspek tersebut yang telah dikemukakan oleh Hurlock, antara lain :

- 1) Orang tua menuntut anak harus tunduk dan patuh pada kehendak mereka
- 2) Orang tua mengontrol segala tingkah laku anak dengan ketat tanpa memberi pujian
- 3) Orang tua selalu memberikan hukuman fisik pada anak, apabila anak gagal dalam memenuhi standart yang telah mereka tetapkan.
- 4) Orang tua melakukan pengendalian terhadap tingkah laku anak melalui kontrol eksternal.<sup>85</sup>

#### **c. Dampak Pola Asuh Otoriter**

Menurut Siti Nur Aidah, dampak dari pola asuh otoriter akan berpengaruh terhadap sifat-sifat anak. berikut ini sifat-sifat yang ditimbulkan akibat dari pola asuh otoriter, antara lain :

- a) Tidak mempunyai kekuatan memilih
- b) Tidak bisa mengambil keputusan sendiri
- c) Takut salah
- d) Tidak mempunyai kekuatan untuk mengatakan tidak
- e) Takut mengemukakan pendapat

---

<sup>85</sup> Nur Irmayanti, "Pola Asuh Otoriter, Self Esteem dan Perilaku Bullying", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 7, No. 1, 2016, hal 25.

f) Kurangnya motivasi internal<sup>86</sup>

Sedangkan menurut Meity H Idris, pola asuh otoriter berpengaruh terhadap perkembangan anak, diantaranya :

- 1) Anak menjadi tidak percaya diri, minder atau penakut
- 2) Anak cenderung menjadi pemberontak bahkan dapat menjadi pribadi yang kacau (tidak terkendali)
- 3) Anak cenderung membenci figur “penguasa”
- 4) Menghambat perkembangan kreativitas anak<sup>87</sup>

**d. Ciri-ciri Pola Orang Tua Otoriter**

Terdapat ciri-ciri pola asuh otoriter yang di kemukakan oleh beberapa ahli. Menurut Baumrind, ciri-ciri pola asuh otoriter sebagai berikut :

- b) Orang tua suka menghukum secara fisik.
- c) Orang tua cenderung bersikap mengomando (mengharuskan atau memerintah anak untuk melakukan sesuatu tanpa kompromi).
- d) Bersikap kaku.
- e) Orang tua cenderung emosional dan bersikap menolak.

Sedangkan menurut Hurlock, terdapat lima ciri-ciri ciri-ciri pola asuh otoriter, diantaranya :

- 1) Anak dituntut untuk patuh kepada semua perintah dan kehendak orang tua
- 2) Sering memberikan hukuman fisik kepada anak

---

<sup>86</sup> Siti Nur Aidah, *Tips Menjadi Orang Tua Masa Kini*, (Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2020), hal 5.

<sup>87</sup> Irma K. Riati, “Pengaruh Pola Asuh...”, hal 4.

- 3) Jarang memberikan pujian dan hadiah apabila anak mencapai suatu prestasi
- 4) Pengontrolan terhadap tingkah laku anak sangat ketat
- 5) Kurang adanya komunikasi yang baik terhadap anak<sup>88</sup>

**e. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Asuh**

Hurlock menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola asuh orang tua, yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkat sosial ekonomi. Seringkali orang tua yang tingkat sosial ekonominya menengah lebih bersikap hangat terhadap anak dibandingkan orang tua yang berasal dari sosial ekonomi yang rendah.
- 2) Tingkat pendidikan. Latar belakang pendidikan orang tua yang lebih tinggi biasanya mereka menjadi lebih siap karena memiliki pemahaman yang lebih luas dibandingkan dengan orang tua dengan yang memiliki latar belakang pendidikan terbatas, sehingga cenderung akan memperlakukan anaknya dengan ketat dan otoriter.
- 3) Kepribadian orang tua dapat berpengaruh terhadap pola asuhnya. Orang tua yang konservatif cenderung akan memperlakukan anaknya dengan ketat dan otoriter.
- 4) Jumlah anak. Orang tua yang memiliki banyak anak, kurang dapat mengontrol secara intensif antara orang tua dan anak karena otomatis perhatian berkurang terhadap anak. Sebaliknya, orang tua yang memiliki sedikit

---

<sup>88</sup> Yuliyanti Bun, dkk, "Analisis Pola Asuh...", hal 131.

anak cenderung lebih intensif pengasuhannya.<sup>89</sup>

Santrock juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pola pengasuhan, antara lain:

- a) Pewarisan metode pola asuh. Orang tua senantiasa menerapkan pola pengasuhan kepada anak berdasarkan pola pengasuhan yang pernah didapat sebelumnya.
- b) Perubahan budaya, yaitu perubahan norma dan adat istiadat antara dulu dan sekarang.<sup>90</sup>

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Skripsi : “ Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Rendah Saat Di Depan Kelas Pada Siswa Kelas XI IPA 1 MA NU Banat Kudus Tahun Pelajaran 2014”  
Oleh : Riyanti  
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling  
Persamaan : Keduanya menggunakan terapi realitas dengan permasalahan yang sama yaitu kepercayaan diri rendah.  
Perbedaan : Terletak pada permasalahannya yaitu penelitian terdahulu ini untuk meningkatkan percaya diri saat didepan kelas pada siswa MA, sedangkan penelitian ini untuk mengatasi percaya

---

<sup>89</sup> Melinda Sureti Rambu Guna, Tritjahjo Danny Soesilod dan Yustinus Windrawanto, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Mahasiswa Pria Etnis Sumba di Salatiga”, *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 14, No. 1, 2019, hal 346-347.

<sup>90</sup> *Ibid*, 347.

- diri rendah akibat pola asuh otoriter pada remaja.
2. Skripsi : “ Bimbingan dan konseling menangani rasa percaya diri seorang anak di Desa Srigading Ngoro Mojokerto studi : seorang anak yang di paksa orang tuanya mondok”
- Oleh : Moh. Arif Bahrudin
- Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam
- Persamaan : Kedua penelitian ini membahas permasalahan tentang rasa percaya diri dengan menggunakan terapi yang sama pula yaitu terapi realitas.
- Perbedaan : Perbedaannya Terletak pada penyebab timbulnya permasalahannya yaitu penelitian terdahulu ini untuk meningkatkan percaya diri pada anak yang dipaksa mondok, sedangkan penelitian ini untuk mengatasi percaya diri rendah akibat pola asuh otoriter pada remaja.
3. Skripsi : “ Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realita (Studi Kasus Pada Tiga Kelayan Di Panti Asuhan Al-Huda Semarang)”
- Oleh : Novia pratama putri
- Jurusan : Bimbingan Dan Konseling
- Persamaan : Kedua penelitian ini sama-sama membahas permasalahan tentang rasa percaya diri dengan menggunakan terapi yang sama pula yaitu terapi realitas.
- Perbedaan : Terletak pada jumlah subjeknya.
4. Jurnal : “ Hubungan Antara Pola Asuh

Orang Tua Dengan Percaya Diri Siswa”  
Oleh : Ella Kurniawati, Muswardi  
Rosra, Diah Utaminingsih  
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling  
Persamaan : Keduanya meneliti masalah tentang  
rasa percaya diri.  
Perbedaan : Terletak pada jenis pendekatan  
penelitiannya. Penelitian terdahulu ini  
menggunakan pendekatan kuantitatif,  
sedangkan penelitian ini menggunakan  
pendekatan kualitatif.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode pengumpulan data yang bersifat deskriptif, yaitu data yang berupa gejala-gejala yang dapat diamati atau bentuk lainnya seperti foto, dokumen maupun catatan lapangan pada saat penelitian dilakukan.<sup>91</sup> Denzin dan Lincoln (1994), menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.<sup>92</sup>

Bogdan and Biklen menyatakan karakteristik penelitian kualitatif antara lain: 1) Dilakukan pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci; 2) Penelitian bersifat deskriptif, yaitu data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menekankan pada angka; 3) Penelitian kualitatif lebih menekankan pada proses daripada produk atau *outcome*; 4) Penelitian kualitatif melakukan analisis data secara induksi, yaitu penelitian tidak mencari data fakta untuk kepentingan bukti atau penolakan, namun mencari fakta-fakta yang beragam, kemudian ditelaah setelah itu akan dijadikan

---

<sup>91</sup> Rukin, *Metodoogi Penelitian Kualitatif*, (Takalar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2019), hal 7.

<sup>92</sup> Albi Anggito dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hal 7.

sebuah kesimpulan yang berarti; dan 5) Penelitian kualitatif lebih menekankan makna (data dibalik yang teramati).<sup>93</sup>

Studi kasus merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Studi kasus adalah eksplorasi mendalam dari sistem terkait berdasarkan pengumpulan data yang luas. Studi kasus melibatkan investigasi kasus, yang dapat didefinisikan sebagai suatu entitas atau objek studi yang dibatasi atau terpisah untuk penelitian dalam waktu, tempat atau batas-batas fisik. Kasus dalam jenis penelitian ini dapat berupa individu, program, kegiatan, sekolah, ruang kelas atau kelompok. Setelah kasus didefinisikan secara jelas, peneliti menyelidiki mereka secara mendalam, biasanya menggunakan metode pengumpulan data, seperti wawancara, observasi lapangan dan dokumentasi.<sup>94</sup>

Berdasarkan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif karena peneliti ingin mengetahui bagaimana pola bimbingan dan konseling Islam dengan menggunakan terapi realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah akibat pola asuh otoriter pada seorang remaja di Wonocolo dan perubahan perilaku setelah dilakukannya proses konseling. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi kasus dipilih supaya peneliti dapat menggali dan mengumpulkan data-data secara mendalam mengenai individu atau konseli yang sedang diteliti. Selain itu, dengan jenis penelitian studi kasus ini diharapkan permasalahan konseli dapat terselesaikan dan membuat konseli menjadi pribadi yang lebih baik untuk dirinya sendiri.

---

<sup>93</sup> *Ibid*, hal 10.

<sup>94</sup> Muh. Fitrah dan Luthfiah, *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*, (Sukabumi: CV Jejak, 2017), hal 37.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di wilayah tempat tinggal konseli saat ini, yaitu di Kelurahan Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya, Jawa Timur. Dalam pelaksanaan konseling, peneliti mengikuti berdasarkan keinginan konseli untuk memenuhi kenyamanan konseli. Sehingga prosesnya berjalan dengan lancar. Peneliti juga dapat mengetahui bagaimana kondisi lingkungan di sekitar konseli, seperti kehidupan hubungan sosial di tempat tinggal konseli saat ini.

## **C. Jenis dan Sumber Data**

### **a. Jenis Data**

Pada penelitian ini jenis data yang digunakan adalah data yang bersifat non statistik. Dengan kata lain, peneliti memperoleh data dalam bentuk verbal bukan angka. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu :

#### **1) Data Primer**

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkan data secara langsung dari konseli melalui wawancara dan observasi.<sup>95</sup> Dalam penelitian ini peneliti sebagai pengumpul data. Data primer yang diperoleh oleh peneliti adalah berupa kepribadian konseli, yaitu adanya gejala-gejala dan faktor-faktor yang menunjukkan bahwa konseli mengalami rasa percaya diri yang rendah.

---

<sup>95</sup> Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), hal 67-68.

Gejala-gejala yang timbul pada konseli, yaitu merasa sendirian dan kesepian, orang tua konseli selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil oleh orang tuanya, orang tuanya tidak memberikan perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, ia dipukul, dijambak dan tarik rambutnya oleh ibunya, sehingga merasa terlukai harga dirinya karena dipermalukan di depan orang lain dan ia tidak dapat bersosialisai, sehingga menarik diri dari lingkungan masyarakat. Selain itu, konseli merasa kehilangan sosok ayah sebagai pelindung karena ayahnya diam saja saat konseli diperlakukan buruk oleh ibunya dan sebaliknya.

Faktor penyebabnya yaitu orangtua selalu tidak setuju dengan pendapat konseli, konseli selalu disalahkan meskipun benar, perlakuan orang tua kasar terhadap konseli, orangtua sering memukul bahkan di depan orang lain, konseli tidak diberi kesempatan untuk berpendapat, orangtua konseli tidak mau disalahkan ketika salah, perlakuan yang tidak adil dengan saudaranya kandung konseli, dan orangtuanya tidak perhatian.

Pola asuh otoriter yang diterapkan oleh orang tua konseli menjadi penyebab timbulnya rasa percaya diri rendah. Peneliti memperoleh data tersebut melalui wawancara dan observasi terhadap konseli.

## 2) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh melalui sumber kedua atau significant other, seperti keluarga, kerabat, teman dan lain-lain untuk

melengkapi data primer.<sup>96</sup> Data sekunder dalam penelitian ini dapat berupa deskriptif mengenai lingkungan konseli, baik lingkungan sosial maupun pertemanan, serta teori tentang terapi realitas, rasa percaya diri dan pola asuh otoriter.

b. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data, dapat diperoleh dari manusia, peristiwa, lokasi, dokumen, bangunan rumah dan bahkan dari hewan maupaun tumbuhan. Dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.

1) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung peneliti, guna memperoleh data yang akurat. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah konseli. Wawancara dan observasi merupakan cara yang digunakan dalam penelitian ini untuk menggali data dari konseli.

2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang diperoleh secara tidak langsung, misalnya melalui orang lain (*significant other*) atau lewat dokumen. Sumber data sekunder adalah data yang digunakan untuk mendukung data primer. *Significant other* dalam penelitian ini adalah teman terdekat konseli, sepupu konseli dan teman kos konseli. Sedangkan dokumen dalam penelitian ini dapat berupa biografi, foto dan sebagainya.<sup>97</sup>

---

<sup>96</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial : Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*, (Surabaya Universitas Airlangga, 2001), hal 128.

<sup>97</sup> Helaluddin dan Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*, (Sekolah Tinggi Theologia Jaffray, 2019), hal 74.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tahap-tahap penelitian yang mengacu pada pendapat Lexy J Maloeng, yaitu:

### **a. Tahap Pra Lapangan**

Tahap ini merupakan tahap penjajakan penelitian lapangan dalam suatu peneliti. Berikut ini adalah kegiatan yang harus dilakukan oleh peneliti, antara lain:

#### **1) Menyusun rancangan penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyusun rancangan penelitian atau proposal sebagai persyaratan sebelum melakukan penelitian di lapangan. Peneliti wajib mengetahui dan memahami metode dan teknik penelitian yang akan dirancang dan disusun menjadi sebuah penelitian.

Pada penelitian ini, peneliti harus memahami tentang bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di Wonocolo. Kemudian peneliti menyusun latar belakang, rumusan masalah dan membuat rancangan data-data lainnya yang diperlukan dalam penelitian yang dilakukan.

#### **2) Memilih lapangan penelitian**

Dalam tahapan ini peneliti menentukan lokasi penelitian yang dijadikan objek untuk penelitian yaitu bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di Wonocolo.

3) Mengurus perizinan

Sebagai awal dari proses ini peneliti melakukan sejak dari pengajuan judul pada dosen pembimbing dan ketua prodi BKI, setelah mengadakan konsultasi pengajuan judul penelitian dianjurkan dengan rancangan penelitian pengurus perizinan mulai dari pihak Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi sampai pada instansi-instansi atau lembaga-lembaga terkait.

4) Menjajaki dan menilai keadaan lapangan

Pada tahap ini, peneliti berusaha untuk mengenali dan menggali informasi mengenai keadaan lingkungan sosial fisik, keadaan alam dan menyiapkan perlengkapan untuk penelitian yang diperlukan dilapangan, peneliti mengumpulkan data yang ada dilapangan.

5) Memilih dan memanfaatkan informan

Yang bertujuan memberikan informasi tentang kondisi dan situasi latar dan tempat penelitian adalah informan. Informan berfungsi supaya penelitian cepat terselesaikan. Dalam penelitian ini, yang menjadi informan adalah teman dekat konseli, teman kos konseli, sepupu konseli dan orang tua konseli.

6) Menyiapkan perlengkapan peneliti

Peneliti menyiapkan pedoman wawancara, alat tulis, buku, surat izin penelitian rekaman wawancara, dan semua yang ada hubungannya dengan penelitian termasuk juga tujuan penelitian untuk mendapatkan deskripsi data lapangan.

7) Persoalan etika penelitian

Persoalan mengenai etika akan timbul ketika peneliti tidak menghormati dan menghargai, tidak mematuhi serta tidak mengindahkan nilai-nilai masyarakat tempat penelitian akan dilakukan. Saat menghadapi persoalan mengenai etika, peneliti akan mematuhi dan menghargai segala norma yang berlaku di masyarakat setempat.

b. Tahap pekerjaan lapangan

1) Memahami Latar Penelitian

Peneliti harus memahami latar belakang secara mendalam dan mempersiapkan fisik dan mental yang baik sebelum memasuki lingkungan yang ditempati oleh konseli.

2) Memasuki Lapangan

Peneliti wajib menjalin hubungan yang baik dengan konseli maupun orang-orang yang terkait dengan konseli, sebab hubungan yang baik akan membuat kerjasama jadi membuahkan hasil dan saling bertukar informasi.

3) Berperan dan ikut serta dalam pengumpulan data

Peneliti perlu terlibat dan ber-peran penting dalam penelitian serta mempersiapkan batas waktu, biaya dan data yang ada di lapangan.

4) Analisis Data

Peneliti mulai menganalisis data klien dan menganalisis proses konseling dengan mengkomparasikan terlebih dahulu proses pelaksanaan konseling tersebut. Serta melihat kondisi klien sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan konseling. Setelah analisis tersebut

dilakukan, peneliti kemudian melaporkan hasil akhir analisis tersebut.<sup>98</sup>

Berikut ini adalah Analisis data kualitatif menurut Seiddel:

- a) Mencatat hasil catatan lapangan, memberi kode agar sumber data dapat ditelusuri
- b) Mengumpulkan, memilah, mengklasifikasi, membuat ikhtisar, menginfestasikan, lalu membuat indeks.
- c) Berpikir, dengan cara membuat agar kategori data itu memiliki makna, mencari serta mengemukakan pola dan berbagai hubungan dan membuat temuan umum.<sup>99</sup>

Dalam tahapan penelitian ini, peneliti melakukan langkah-langkah konseling. Tahap-tahap konseling. Berikut ini langkah-langkah konseling, antara lain:

a. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan langkah awal untuk mengetahui suatu permasalahan dengan gejala-gejala yang ada pada diri konseli. Dalam langkah ini, konseli mengumpulkan data dari semua peristiwa dan informan.

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan tahap menginterpretasikan data dari suatu masalah yang dihadapi, penetapan diagnosis dilakukan melalui proses pengambilan atau penarikan kesimpulan yang logis berdasarkan identifikasi sebelumnya.

---

<sup>98</sup> Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung,: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hal 127.

<sup>99</sup> *Ibid*, hal 148.

c. Prognosa

Prognosa adalah langkah yang ditempuh untuk menetapkan dan merencanakan alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli sesuai dengan permasalahan yang dialami.

d. Treatment atau terapi

Treatment atau terapi merupakan proses pelaksanaan bantuan untuk menangani masalah yang dialami konseli. Pelaksanaan ini memakan banyak waktu, proses yang kontiniu dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat.

e. Follow up dan evaluasi

Langkah terakhir dari proses konseling adalah follow up dan evaluasi. Follow up dan evaluasi dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang telah dilakukan dan telah dicapai hasilnya.<sup>100</sup>

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh data dan informasi di antaranya adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

a. Observasi

Menurut Cartwright dan Cartwright, observasi adalah suatu proses melihat, mengamati dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu oleh peneliti.<sup>101</sup> Teknik observasi pada dasarnya digunakan untuk mengamati

---

<sup>100</sup> Jamila, M. Fauzi Hsibuan dan Sri Ngayomi Yudha Wastuti, *Bimbingan dan Konseling untuk Studi Kasus Siswa di Sekolah*, (Medan: UMSU Press, 2020), hal 89-90.

<sup>101</sup> Eko Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal) Edisi I*, (Yogyakarta: LP2M UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020), hal 54.

ataupun melihat apa perubahan fenomena sosial yang berkembang dan kemudian bisa dilakukan penilaian pada perubahan itu.<sup>102</sup>

Penelitian ini menggunakan teknik observasi untuk mengamati perkembangan perilaku konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan menggunakan terapi realitas.

b. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan jalan komunikasi, yaitu melalui percakapan yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>103</sup>

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monument dari seseorang.<sup>104</sup> Penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi yang berisikan foto-foto proses konseling antara konseli dan konselor. Ada juga beberapa foto tulisan konseli dalam Menyusun ulang pikiran dan masalah yang sedang ia hadapi.

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis descriptive comparative. Deskriptif komparatif, yaitu membandingkan objek penelitian yang dianalisis dan proses serta hasil pelaksanaan

---

<sup>102</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), hal 63.

<sup>103</sup> Eko Murdiyanto, *Penelitian Kualitatif*, hal 59.

<sup>104</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 240.

konseling. Dalam hal penelitian ini, untuk mengetahui proses konseling dengan teknik realitas untuk mengatasi rasa percaya diri rendah pada konseli akibat pola asuh otoriter. Peneliti membandingkan antara teori dan pelaksanaan di lapangan. Sedangkan untuk melihat keberhasilan proses konseling, peneliti membandingkan kondisi konseli sebelum dan sesudah proses konseling.<sup>105</sup>

## G. Teknik Validitas Data

Validasi data adalah sebuah teknik yang digunakan untuk melihat apakah data yang kita teliti sudah valid ataukah belum. Teknik validasi data yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Triangulasi”. Menurut sugiyono, triangulasi adalah suatu teknik pengumpulan data yang menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Artinya peneliti melakukan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda dalam memperoleh data dari sumber data yang sama dan sebaliknya, sehingga peneliti memperoleh data yang benar-benar valid.<sup>106</sup>

Peneliti akan menggabungkan dan meneliti data yang sudah didapatkan dari wawancara, observasi dan dokumentasi, kemudian data tersebut dilakukan perbandingan data yang tidak valid.

---

<sup>105</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, hal 330.

<sup>106</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan RnD*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal 241.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subyek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi**

Konseli merupakan remaja perempuan yang berasal dari daerah pulau Bali. Saat ini, konseli bertempat tinggal di sebuah *kost* putri yang berada di Desa Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur. Konseli bertempat tinggal di *kost* di daerah Desa Jemur Wonosari karena baru saja menyelesaikan pendidikan S1 dari perguruan tinggi negeri di kota Surabaya.

##### **2. Deskripsi Konselor**

Dalam penelitian ini, peneliti adalah salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Peneliti juga berperan sebagai konselor yang berusaha membantu konseli dalam mengatasi permasalahannya, terutama masalah konseli yang memiliki rasa percaya diri rendah. Adapun biodata konselor sebagai berikut :

Nama	: Teguh Wahyuni
NIM	: B93218169
Prodi/Fakultas	: Bimbingan dan Konseling Islam / Dakwah dan Komunikasi
Universitas	: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Jenis Kelamin	: Perempuan
TTL	: Nganjuk, 23 April 1999
Umur	: 23 tahun

Alamat : Desa Kecubung Kec. Pace Kab.  
Nganjuk  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Riwayat Pendidikan  
TK : TK Pertiwi 2  
SD : SD Negeri 1 Kecubung  
SMP : SMP Negeri 1 Loceret  
SMA : SMK Negeri 1 Nganjuk  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri  
Sunan Ampel Surabaya

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Biodata Konseli

Nama : Pamela (disamarkan)  
TTL : Denpasar, 13 Oktober  
1998  
Umur : 23 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Jumlah saudara : 2 (dua)  
Riwayat Pendidikan  
SD : SD Negeri 13 Sesetan  
SMP : SMP PGRI 4 Denpasar  
SMA : - SMK Negeri 2 Denpasar  
- SMK NU 2 Lamongan  
Nama Ibu : Minah (disamarkan)  
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga  
Nama Ayah : Bagus (disamarkan)  
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta

b. Latar belakang keluarga

Konseli merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Konseli memiliki saudara kandung laki-laki yang jarak usianya lebih tua 5 tahun darinya. Ibu konseli berasal dari kota Lamongan dan Ayah konseli berasal dari pulau Bali. Setelah menikah, ibunya ikut menetap di pulau Bali. Pada tahun 2014, konseli pindah ke rumah neneknya di Lamongan, sehingga ia harus pindah sekolah SMK NU 2 Lamongan. Setelah konseli tinggal di Lamongan selama kurang lebih 8 tahun, ia sudah pandai dalam berbahasa jawa. Kakaknya pun sudah menikah dan ikut bersama istrinya di Lombok. Hubungan antara kakak beradik ini terbilang normal seperti kakak beradik pada umumnya, ada jahilnya dan ada sayangnya. Akan tetapi, hubungan konseli dengan kedua orang tuanya kurang baik dan komunikasinya juga kurang baik.

c. Latar belakang kepribadian konseli

Konseli merupakan pribadi yang pendiam dan tidak suka bersosialisasi, serta tidak mudah berinteraksi dengan lingkungan. Sikap konseli juga sedikit egois dan sukar bergaul. Ia juga kurang terbuka dengan orang lain. Ia hanya cerita tentang masalahnya ke teman terdekatnya, itupun hanya sepenggal cerita.

d. Latar belakang pendidikan

Selama menempuh pendidikan, konseli termasuk sebagai siswa yang biasa saja dan tidak menonjol. Konseli bersekolah di SD Negeri 13 Sesetan, kemudian setelah lulus ia melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya di SMP PGRI 4 Denpasar.

Setelah lulus SMP, konseli melanjutkan sekolah ke jenjang lebih tinggi, yaitu di SMK Negeri 2 Denpasar, namun saat kelas 11 ia pindah domisili ke tempat tinggal neneknya di Lamongan, sehingga ia harus melanjutkan pendidikannya di SMK NU 2 Lamongan hingga lulus.

e. Latar belakang agama

Seluruh anggota keluarga konseli adalah penganut agama Islam, tak terkecuali konseli sendiri. Meskipun mereka menjadi kaum minoritas di lingkungan sosialnya, mereka tetap pada keyakinannya memeluk agama Islam. Konseli merupakan muslimah yang berhijab, namun tidak syar'i. Konseli baru mulai berhijab ketika masuk perguruan tinggi. Konseli juga rajin sholat 5 (lima) waktu dan melaksanakan perintah Allah untuk puasa wajib di bulan Ramadhan.

#### **4. Deskripsi Masalah**

Di dunia ini tak seorang pun yang tidak pernah mempunyai masalah, entah itu masalah ringan maupun berat sekalipun. Konseli sebagai manusia biasa yang tidak luput dari salah dan khilaf yang akhirnya menimbulkan permasalahan dalam hidupnya. Bentuk permasalahannya pun berbeda-beda. setiap orang mempunyai cara mengatasi masalahnya pun juga berbeda, ada yang mampu permasalahannya sendiri, adapula yang membutuhkan orang lain dalam menyelesaikan masalahnya. Begitu pun konseli dalam penelitian ini yang membutuhkan bantuan konselor untuk dapat mengatasi permasalahannya.

Berdasarkan data mengenai konseli yang telah peneliti dapatkan melalui wawancara dan observasi. Pertemuan awal konselor dengan konseli pada bulan November 2021 dan wawancara dilakukan pada bulan Desember 2021. Berikut ini adalah latar belakang masalah yang dihadapi oleh konseli :

Konseli adalah seorang perempuan berusia 23 tahun yang lahir di Denpasar. Konseli berasal dari Denpasar, namun sekarang ia merantau ke Surabaya, tepatnya bertempat tinggal di *kost* di Jemur Wonosari Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. Awal mula masalah konseli muncul disebabkan oleh pola asuh otoriter yang diterapkan orang tua konseli dalam mendidiknya. Sejak kecil konseli sudah mengalami perlakuan yang otoriter oleh kedua orang tuanya. Setiap konseli mencoba untuk mengungkapkan pendapatnya, orang tuanya selalu tidak setuju dengan pendapat konseli. Bahkan tidak jarang konseli tidak diberikan ruang untuk berpendapat. Seringkali mereka menyalahkan konseli atas kesalahan yang tidak dibuat oleh konseli. Mereka juga berbuat kasar kepada konseli, seperti memukul konseli.

Kemudian suatu waktu konseli sedang bermain di rumah tetangganya tiba-tiba ibu konseli menjambak dan menarik rambut konseli dari rumah tetangga sampai ke rumahnya sendiri dihadapan tetangga dan teman-temannya. Mereka juga memperlakukan konseli dengan saudara kandungnya secara tidak adil. Orang tuanya lebih memperhatikan saudaranya daripada dirinya. Ketika saudaranya belum makan, ibunya akan menegur dan memperingatkan saudaranya atau bahkan mengambilkan makanannya, sedangkan disaat konseli

belum makan, ibunya tidak memperdulikannya, bahkan jika ia tidak makan sehari-hari pun ibunya tidak peduli. Hal tersebut diketahuinya saat ia mencoba tidak makan untuk melihat seberapa perhatiannya ibunya kepada konseli, namun hasilnya dia di biarkan begitu saja.

Gejala-gejala yang timbul pada konseli, yaitu konseli sering merasa sendirian dan kesepian. Ia tidak berani untuk mengungkapkan pendapatnya, karena orangtuanya terbiasa menolak pendapatnya dan cenderung tidak mendengarkan pendapat konseli, sehingga ia merasa terbiasa untuk tidak mengungkapkan pendapatnya dan menjadi pribadi yang pasif. Ia juga tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, karena sering diremehkan dan tidak pernah diapresiasi oleh kedua orangtuanya. Konseli merasa sakit hati dengan orangtuanya. Ia tidak terima atas perlakuan orangtuanya terhadap dirinya. Menurut ia tidak sepatutnya orang tua memperlakukan anaknya dengan buruk, bahkan telah mengganggu mentalnya. Ia merasa kehilangan sosok ayah sebagai pelindung. Saat ibunya memperlakukannya dengan buruk, ayahnya hanya diam saja dan seolah tidak peduli kepada anaknya dan sebaliknya. Konseli sangat menyayangkan sikap ayahnya karena seorang ayah yang seharusnya menjadi pelindung malah melukai hatinya.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Deskripsi proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo**

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam, terapi realitas dengan teknik WDEP (*Wants,*

*Doing, Evaluation, and Planning*) digunakan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan konseli, yaitu rasa percaya diri yang rendah pada konseli. Sebelum proses konseling dilakukan, konselor melakukan perjanjian dengan konseli untuk saling percaya dan terbuka, serta penetapan waktu dan tempat disesuaikan konseli, agar konseli merasa nyaman saat proses konseling berlangsung hingga memperoleh perubahan yang lebih baik kedepannya. Langkah-langkah yang dilakukan dalam proses konseling sebagai berikut:

**a. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah merupakan langkah awal untuk mengetahui masalah dengan gejala-gejala yang muncul pada diri konseli dengan mengumpulkan data dari berbagai informan.<sup>107</sup> Langkah ini dilakukan dengan cara menggali data konseli melalui wawancara dan observasi. Pada langkah identifikasi masalah data yang dapat konselor peroleh, yaitu dari konseli dan *significant others*. Berikut ini adalah data yang diperoleh dari beberapa sumber:

1) Data dari konseli

Konselor melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 4-6 Desember 2021 di tempat *kost* konselor. Konseli bercerita bahwa dia merasa sendirian dan kesepian, orang tua konseli selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil oleh orang tuanya, orang tuanya tidak memberikan

---

<sup>107</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan konseling*, (Jakarta: Rajawali Press, 2016), hal 31

perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, ia dipukul, dijambak dan tarik rambutnya oleh ibunya, sehingga merasa terlukai harga dirinya karena dipermalukan di depan orang lain dan ia tidak dapat bersosialisai, sehingga menarik diri dari lingkungan masyarakat. Selain itu, konseli merasa kehilangan sosok ayah sebagai pelindung karena ayahnya diam saja saat konseli diperlakukan buruk oleh ibunya dan sebaliknya. Konseli sangat menyayangkan sikap ayahnya karena seorang ayah yang seharusnya menjadi pelindung malah melukai hatinya.

Faktor penyebab gejala-gejala diatas muncul, yaitu orangtua selalu tidak setuju dengan pendapat konseli, konseli selalu disalahkan meskipun benar, konseli tidak diberi kesempatan untuk berpendapat, orangtua konseli tidak mau disalahkan ketika salah, orangtua yang memukul konseli bahkan di depan orang lain, perlakuan orang tua kasar terhadap konseli, perlakuan yang tidak adil dengan saudara kandungnya, dan orangtua yang kurang tidak perhatian

## 2) Data dari teman terdekat konseli

Penggalian data tak hanya berasal dari konseli, namun juga dapat berasal dari orang lain untuk mendapatkan data yang akurat. Salah satunya teman terdekat konseli.

Menurut teman dekatnya, karakter konseli sering berubah-ubah, terkadang ia bersemangat untuk mengikuti kegiatan tertentu, namun terkadang ia tidak pantas atau layak untuk mengikuti suatu kegiatan tertentu.

Dengan kata lain, konseli merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri. Selain itu, konseli adalah tipe orang yang pemilih dalam berteman karna sering merasa tidak cocok dengan orang yang karakternya berlawanan dengan konseli. Ketika konseli ada masalah, ia cenderung diam dan memendam masalahnya sendiri.

3) Data dari sepupu konseli

Selain menggali data dari teman terdekat konseli, konselor juga menggali data dari sepupu konseli. Menurutnya konseli sangat pendiam dan tertutup. Akan tetapi, terkadang konseli mau curhat kepada sepupunya tentang orang tua konseli yang otoriter. Menurutnya orang tua konseli bersikap baik dengannya dan keluarganya, namun dia juga sesekali pernah melihat konseli disalah-salahkan oleh orang tua konseli padahal konseli tidak melakukan hal yang salah.

4) Data dari teman kos konseli

Selain menggali data dari konseli, konselor juga menggali informasi dari teman kos konseli terkait permasalahan yang dialami konseli saat ini.

Menurut penuturan dari teman kos konseli, konseli merupakan orang yang pendiam dan jarang bergaul dengan teman kos lainnya, serta kurang memperhatikan orang-orang di lingkungan sekitar kosnya. Ia lebih suka menyendiri, jarang mau diajak pergi jalan-jalan dengan teman-teman yang lainnya.

5) Data dari ibu konseli

Yang terakhir, konselor menggali data dari orang tua konseli, yaitu ibunya konseli. Beliau mengatakan bahwa konseli merupakan anak yang pendiam tetapi bagi beliau itu wajar, karena beliau menganggap bahwa konseli adalah tipe anak yang pendiam saja. Kemudian konselor menanyakan alasan mengapa ibu dan ayah konseli memperlakukan konseli dengan otoriter. Beliau menjawab bahwa mungkin karena beliau hanya berpendidikan rendah, sehingga beliau tidak tau cara mendidik anak yang baik dan benar. Beliau juga menyadari bahwa pemikiran masih kolot.

**b. Diagnosis**

Setelah melakukan beberapa penggalian data dari konseli dan *significant others* mengenai data konseli. Tahap diagnosa merupakan langkah untuk menetapkan masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah yang dialami oleh konseli dari hasil identifikasi masalah.

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari langkah diagnosa, konselor telah dapat menetapkan masalah konseli, yaitu konseli mengalami rasa percaya diri rendah yang diakibatkan oleh pola asuh otoriter dari orangtuanya. Gejala-gejala rasa percaya diri rendah yang muncul pada diri konseli, seperti : merasa sendirian dan kesepian, orang tuanya selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil, kurang perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, pernah dipukul, dijambak dan tarik rambutnya di depan

umum, sehingga harga dirinya terlukai, tidak dapat bersosialisai, menarik diri dari lingkungan masyarakat dan orang tua yang tidak peduli terhadap konseli.

**c. Prognosa**

Setelah menetapkan masalah konseli, maka selanjutnya adalah prognosa. Langkah ini bertujuan untuk menetapkan dan merencanakan alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dialami.<sup>108</sup> Berdasarkan data-data yang diperoleh dari tahap diagnosa, konselor telah dapat menetapkan masalah konseli, yaitu rasa percaya diri konseli rendah yang diakibatkan oleh pola asuh otoriter, sehingga konselor berusaha memberikan bantuan alternatif bantuan pada konseli, yaitu menggunakan terapi realitas dengan mengombinasikan teknik WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, and Planning*). Alasan pemilihan terapi ini sama seperti tujuan dari terapi ini sendiri, yaitu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan (*needs*) dasar psikologis konseli, sehingga dengan terpenuhi kebutuhan tersebut, maka konseli bisa mengubah perilakunya menjadi lebih baik.

**d. Treatment/terapi**

Dalam penelitian ini, terapi yang digunakan dalam mengatasi masalah konseli yaitu terapi realitas. Terapi realitas akan membantu konseli menyadari akan keadaannya saat ini, dengan tanggung jawab konseli dan pikiran yang rasional. Konselor menggunakan terapi ini karena konselor

---

<sup>108</sup> Fenti Hikmawati, *Bimbingan dan konseling...*, hal 32.

beranggapan bahwa terapi realitas menggunakan teknik WDEP cocok untuk mengatasi masalah konseli, yaitu rasa percaya diri yang diakibatkan pada pola asuh otoriter.

Berikut ini pelaksanaan terapi realitas dengan teknik WDEP yaitu *wants, direction and doing, evaluation, and planning*.

1) Merumuskan keinginan konseli (*wants*)

Pelaksanaan teknik WDEP ini dilaksanakan mulai tanggal 14 Mei 2022. Pada tahap ini, konselor membantu konseli merumuskan keinginannya dalam rangka mengatasi masalahnya. Tujuannya agar konseli dapat memahami apakah keinginannya selaras kebutuhannya.

Dalam proses konseling, konseli mengungkapkan bahwa konseli sakit hati dengan orangtuanya. Ia tidak terima atas perlakuan orangtuanya terhadap dirinya. Menurutnya tidak sepatutnya orang tua memperlakukan anaknya dengan buruk, bahkan telah mengganggu mentalnya. Biasanya orang lain kehilangan sosok orangtua karena orang tua yang meninggal dunia, sedangkan ia merasa kehilangan sosok ayahnya karena sikap tidak pedulinya kepada anaknya. Bahkan ketika konseli sedang diperlakukan tidak baik oleh ibunya. Konseli sangat menyayangkan sikap ayahnya karena seorang ayah yang seharusnya menjadi pelindung malah melukai hatinya. Dengan begitu, konseli berharap orang tuanya mau meminta maaf kepada dirinya.

Berikut ini pernyataan konseli yang menyatakan keinginannya terhadap orang tuanya :

**Konselor :**

*“Sak iki apa sing sampean harapan dari orangtuane sampean mbak?”*

**Konseli :**

*“aku pengen wongtuaku minta maaf ndek aku yun, tapi gak mungkin karna aku paham wong tua iki sifat e koyok piye, dadi gak mungkin gelem”*

Dari pernyataan diatas, konseli ingin orangtuanya meminta maaf atas perlakuan mereka terhadapnya, namun ia tidak yakin bahwa orangtuanya akan mau melakukannya.

Selanjutnya pernyataan konseli yang *kedua* menyatakan keinginannya terhadap orang tuanya:

**Konseli :**

*“aku pengen wong tuaku mau dengerin keluh kesahku, ngasih aku kesempatan berpendapat trus menghargai pendapatku”*

Dari pernyataan diatas, konseli ingin orangtuanya menjadi pendengar yang baik, memberikan konseli kesempatan dan ruang untuk mengungkapkan pendapat-pendapatnya, dan menghargai pendapat konseli, sehingga ia merasa diterima oleh orang tuanya.

- 2) Mengarahkan tindakan yang hendak dilakukan selanjutnya (*doing/direction*)

Pada tahap ini, konselor mengidentifikasi masalah yang menghambat konseli dalam mencapai *wants*. Terapi ini menekankan pada

perilaku saat ini, bukan pada masa lalu. Sehingga pada tahap ini dapat diajukan pertanyaan “Apa yang kamu lakukan sekarang?”. Meski adanya suatu permasalahan bisa berakar dari pengalaman pada masa lalu, tetapi individu perlu belajar untuk berdamai dengan masa lalunya dan menunjukkan perilaku lebih baik untuk mencapai keinginannya.

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2022. Konselor mulai mengajak konseli mengidentifikasi setiap perilaku kurang efektif yang ia lakukan dalam mencapai *wants*. Dalam hal ini konseli memaparkan bahwa ia ingin orang tuanya meminta maaf atas perlakuan mereka terhadap konseli, namun ia tidak yakin bahwa orangtuanya akan mau melakukannya. Lalu, konselor bertanya kepada konseli mengenai apakah yang dilakukan dapat menyelesaikan permasalahannya, konseli mengatakan bahwa ia tidak ada usaha apapun karena keyakinannya terhadap orangtua bahwa tidak mungkin mau minta maaf kepada konseli.

Kemudian konselor memberikan motivasi kepada konseli untuk tidak bersikap pesimis dan bersikap pasrah. Dengan meningkatkan kembali nilai spiritual konseli, karena pada dasarnya sikap pesimis dan pasrah menunjukkan bahwa konseli tidak percaya dengan Qada' dan Qadar.

Qadar dan Qadar adalah ketetapan atau keputusan dari Allah yang mempunyai sifat Maha Kuasa (Qadir) atas segala ciptaan-Nya, dapat berupa takdir baik ataupun takdir buruk.

Adakalanya Allah menciptakan segala sesuatu terwujud setelah melalui proses alam atau hukum sebab-akibat yang disebut *al-Khalqu*. Contohnya seperti adanya wujud anak disebabkan karena adanya orang tua dan adanya wujud harta benda karena hasil usaha manusia. Adakalanya Allah menciptakan segala sesuatu terwujud seketika tanpa proses, yang disebut *al-amru*. Contohnya seperti Nabi Isa tercipta tanpa ada bapaknya dan adanya wujud mukjizat dari Nabi Isa menghidupkan orang yang sudah meninggal dunia karena Allah telah memerintahkannya.

Kemudian konselor memberikan motivasi kepada konseli melalui ayat Al-Quran, yaitu surah AL-Imron ayat 139.<sup>109</sup>

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang memiliki derajat paling tinggi diantara ciptaannya yang lain, karena manusia memiliki kelebihan akal yang dimilikinya, sehingga sepatutnya kita percaya dengan kemampuan yang kita miliki.<sup>110</sup>

---

<sup>109</sup> Qur'an Kemenag Online <https://quran.kemenag.go.id/>

<sup>110</sup> Qur'an Kemenag Online <https://quran.kemenag.go.id/>

karena semua tindakan atau apapun yang akan dilakukan bermula dari diri sendiri.

Melalui ayat tersebut, kita sebagai manusia diperintahkan untuk selalu bersikap optimis atau larangan bersikap pesimis sangat diperlukan dalam kehidupan, sehingga dalam menghadapi setiap kesulitan. Dalam hal ini, konseli diharapkan supaya tidak berpikiran irasional lagi seperti tidak yakin orang tuanya akan mau minta maaf kepadanya. Dengan begitu, diharapkan pula konseli dapat meyakini terhadap Qada dan Qadar dari Allah karena pada hakikatnya.

### 3) Evaluasi diri (*self evaluation*)

Tahap evaluasi ini individu diminta untuk mengevaluasi perilaku dirinya dalam kaitannya dengan tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan memberi pertanyaan “Apakah perilaku kamu saat ini cukup rasional untuk mengantarkan pada keinginanmu?”. Pada tahapan ini konselor mengonfrontasikan individu mengenai konsekuensi yang diperoleh dari perilakunya.

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 27-30 Mei 2022. Sebelumnya konselor mengatakan bahwa ia ingin orang tuanya meminta maaf kepadanya, namun dia sangat tidak yakin bahwa orang tuanya mau melakukannya. Konselor bertanya apakah keputusan yang akan ia lakukan akan membantu ia mencapai keinginannya.

**Konselor :**

*“Opo kudu wongtuane sampean minta maaf ning sampean mbak?”*

**Konseli :**

*“Iyo yun, lha wong tuaku nggawe aku sakit hati loh yun, jeneng e wong salah iku seharus e minta maafkan yun”.*

**Konselor :**

*“Tapi sampean ngomong wong tuane sampean gak mungkin gelem? Terus usahane sampean ben e wong tuane sampean mau minta maaf apa?”*

**Konseli :**

*“Emboh yun, aku gak tau kudu pye? Yowes pasrah ae, nggenteni wong e sadar.”*

**Konselor :**

*“Dengan sampean pasrah, emang e bakal iso sadar dewe?”*

**Konseli :**

*“ogak ruh yun”*

Konselor mengarahkan konseli untuk tidak pesimis terhadap orang tuanya. Kemudian konselor mengaitkan rasa pesimisnya dengan ayat-ayat Al-Quran yang telah konselor berikan.

Setelah konselor membantu konseli mengevaluasi mengenai keputusannya, konselor mengarahkan konseli untuk tidak pesimis kepada orang tuanya dengan memberikan motivasi konseli untuk memaafkan kedua orang tuanya dan berhenti membenci masa lalu dengan ayat Al-Quran, sehingga konseli menyadari bahwa keyakinannya bisa jadi salah tentang orang tuanya dan sebagai anak tidak perlu menunggu

orangtua meminta maaf karena hal baik bisa dimulai dari dirinya sendiri. Konselor memotivasi melalui Surah Ali Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ

الْعَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*

Ayat tersebut menjelaskan bahwa hendaknya seseorang tidak melampiaskan kemarahannya kepada orang lain, melainkan mencegah dirinya agar tidak menyakiti orang lain, dan ia lakukan hal tersebut demi mengharapkan pahala Allah Swt. Seseorang yang memaafkan orang lain adalah menghapus bekas luka di dalam hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya.<sup>111</sup> Kondisi ini seakan-akan tidak pernah terjadi kesalahan atau sesuatu apapun.<sup>112</sup>

Kita sebagai manusia haruslah saling memaafkan kesalahan orang lain seperti yang

---

<sup>111</sup> Muhammad Amin, "Nilai-nilai dakwah dalam surat ali imran ayat 134" *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* Vol. 7, No. 2 (2013), hal 41.

<sup>112</sup> M. Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah*, Juz, II, (Jakarta: Lintera Hati, 2009), hal 255.

telah dijelaskan pada surah Ali Imran ayat 134. Bahkan kepada orang tua, ketika orang tua berbuat salah kepada kita, maka anak seharusnya memaafkan mereka. Perlakuan orang tua yang otoriter memang tidak baik. Akan tetapi, sepatutnya seorang anak mau memaafkan orangtuanya seburuk apapun itu. Dengan memaafkan, kita tidak hanya berbakti kepada orang tua, melainkan kita telah menghindarkan diri kita dari penyakit hati dan tidak mengganggu kesehatan mental kita.

Tujuan pemberian ayat ini pada konseli adalah konselor berharap konseli dapat memaafkan apapun yang dilakukan orangtuanya terhadap dirinya dan menerima kenyataan hidupnya serta berdamai dengan hidupnya. Dengan demikian, konseli akan lebih fokus pada masa depannya dan menjadikan permasalahannya di masa lalu sebagai pembelajaran untuk kedepannya. Selain itu, konseli bisa menerapkan pola asuh yang benar dalam mendidik anak-anaknya kelak.

Setelah konseli menyadari ketidakyakinan tersebut berasal dari pikirannya sendiri, padahal dalam kenyatannya dia belum mencoba melakukannya sehingga pada akhirnya konseli sadar dan bersikap ikhlas menerima. Kemudian konseli mencoba meyakinkan dirinya untuk minta maaf kepada orang tuanya, dengan berlandaskan ayat yang telah diberikan konselor kepada konseli, yaitu surah Ali Imran ayat 134.

Kemudian konselor meminta konseli untuk membaca kedua ayat yang telah diberikan setiap selepas sholat dan memahami makna dari setiap ayatnya. Tujuannya agar isi dari ayat ini tidak hanya di dengar dan di baca sekali saja, namun juga dipahami dan diulangi berkali-kali supaya maknanya melekat pada pemikiran konseli.

#### 4) Perencanaan (*planning*)

Bersama dengan konselor diharapkan konseli berkomitmen untuk melaksanakan rencana yang telah disusun. Dalam tahapan ini konselor tetap memberi pengawasan, dengan demikian apabila konseli belum menunjukkan komitmennya maka konselor mengingatkan akan tanggung jawab terhadap tindakan serta pilihannya.

Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 31 Mei 2022. Konselor bertanya mengenai apa yang konseli rencanakan kedepannya untuk mewujudkan apa yang menjadi harapan konseli.

**Konselor :**

*“Rencanane sampean selanjut e opo mbak sing berkaitan dengan keinginan e sampean?”*

**Konselor :**

*“aku mau bener-bener minta maaf ning wong tuaku, yawes tak ikhlasno apapun sing mereka lakukan ning aku tapi gak ruh kapan yun, soal e aku sek masih gak wani ngunu loh yun ”*

*“Pengen tak takokne, lapo o byen aku koyok ngunu, terus pengen mereka dengerin keluh kesahku, di kasih kesempatan berpendapat dan dihargai pendapatku. Kui ae paling yun ”*

Konseli mengatakan bahwa ia akan meminta maaf kepada kedua orangtuanya secara tulus dan memaafkan kesalahan kedua orang tuanya terhadap dirinya. Konseli sudah ikhlas dengan apapun yang telah orang tuanya lakukan. Konseli juga ingin menanyakan mengapa orang tuanya menerapkan pola asuh otoriter pada dirinya. Kemudian meminta orang tuanya agar orang tuanya mau menjadi pendengar yang baik dan mendengarkan keluh kesahnya konseli, memberikan kesempatan konseli untuk mengungkapkan pendapatnya dan menghargai pendapatnya.

Konselor meminta konseli untuk tetap membaca kedua ayat yang telah diberikan setiap selepas sholat dan memahami makna dari setiap ayatnya. Tujuannya agar isi dari ayat ini tidak hanya di dengar dan di baca sekali saja, namun juga dipahami dan diulangi berkali-kali supaya maknanya melekat pada pemikiran konseli.

Konselor akan menemui konseli pada tanggal 19 Juni 2022 dengan melihat hasil dari pelaksanaan terapi realitas dengan menggunakan teknik WDEP.

#### **e. Evaluasi**

Tahap evaluasi adalah tahap akhir dalam pelaksanaan proses konseling, yang bertujuan untuk melihat hasil perkembangan konseling realitas terhadap konseli. Setelah melakukan proses konseling, perubahan terjadi bertahap pada konseli. Perlahan konseli berani mengungkapkan unek-unek atau curhat kepada ibunya mengenai berbagai hal,

berani mengungkapkan pendapatnya. Orang tuanya menjadi lebih perhatian ke konseli. Konseli mulai optimis dengan kemampuan dirinya. Perubahan perilaku tersebut berdasarkan pernyataan dari konseli.

**Konselor :**

*“Pas sampean minta maaf iku respon e wongtuane sampean pye mbak?”*

**Konseli :**

*“sak iki pye mbak hubungan e sampean karo wongtuane sampean?”*

**Konseli :**

*“aku merasa enek perubahan iku, karna kan mereka menerima pendapatku, mereka lebih perhatian, apapun sing mau tak lakukan mereka terima. Perlakukan itu tuh nggawe aku secara nggak sadar aku juga memperlakukan diriku sendiri dan orang lain itu kek gitu, aku juga mau kumpul-kumpul kro arek-arek liyane”*

Konseli mengungkapkan bahwa sekarang konseli lebih bahagia dan merasa bebas untuk berpendapat. Ia juga bisa mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Kini, orang tuanya menjadi pendengar yang baik. Orang tuanya memperlakukannya dengan baik, sehingga berdampak pada rasa percaya dirinya.

Konseli mulai ikut bergaul dengan teman-teman lain, meskipun terkadang saat ngobrol hanya sepetah dua patah kalimat saja. Akan tetapi, terkadang konseli masih suka menyendiri. Perubahan perilaku tersebut berdasarkan pernyataan dari teman kos konseli.

**Teman kos:**

*“iya rodok berubah sih mbak PA, biasane meneng wae nak awakdewe kumpul-kumpul, tapi iki sek kadang-kadang melu ngomong. Biasane kan nak awakdewe kumpul ning balkon, wong e jarang banget gelem melu, beberapa minggu iki maleh kadang gelem kadang ogak, mesakne ajane nak cah e dewean ngunu ndek kamar.”*

Keraguan dan ketidak yakinannya terhadap orangtuanya terbukti salah, karena konseli membuktikan sendiri bahwa orang tuanya mau memaafkan dan minta maaf juga pada konseli.

**Konseli :**

*“sebenar e aku wedi tapi akhir e aku minta maaf yun ning bapak ibuku, sampek tangis-tangisan kita. Mereka jugak minta maaf ning aku yun.”*

**Konseli :**

*“Sampean takok gak tentang kenapa mereka memperlakukan sampean secara otoriter?”*

**Konseli :**

*“iyo yun, katane mungkin karna ibuk gak berpendidikan tinggi kayak kamu, jadi ibuk gak tau cara mendidik anak yang baik itu gimana”*

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karena kebutuhan-kebutuhan (*needs*) konseli telah terpenuhi, sehingga konseli menunjukkan perubahan perilaku secara perlahan, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang. Kebutuhan tersebut yaitu merasa di cintai orang tuanya dan merasa berguna untuk orang tuanya dan orang lain.

## **2. Deskripsi hasil dari Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Realitas dalam mengatasi Rasa Percaya Diri Rendah pada Seorang Remaja di Wonocolo**

Setelah serangkaian tahapan proses bimbingan konseling dilaksanakan, konselor mendapatkan hasil bahwasannya konseli mengalami perubahan yang cukup berarti, dengan adanya bukti yang berdasarkan hasil wawancara dan observasi ulang ditahap evaluasi agar mengetahui progresnya.

Saat sebelum dilakukannya proses konseling dengan terapi realitas kepada konseli, konseli merasa sendirian dan kesepian, orang tuanya selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil, kurang perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, pernah dipukul, dijambak dan tarik rambutnya di depan umum, sehingga harga dirinya terlukai, tidak dapat bersosialisai, menarik diri dari lingkungan masyarakat dan orang tua yang tidak peduli terhadap konseli.

Perilaku yang ditunjukkan oleh konseli setelah melakukan terapi yaitu Perlahan konseli berani mengungkapkan unek-unek atau curhat kepada ibunya mengenai berbagai hal, berani mengungkapkan pendapatnya. Orang tuanya menjadi lebih perhatian ke konseli. Konseli mulai optimis dengan kemampuan dirinya. Konseli mengungkapkan bahwa sekarang konseli lebih bahagia dan merasa bebas untuk berpendapat. Kini, orang tuanya menjadi pendengar

yang baik. Orang tuanya memperlakukannya dengan baik, sehingga berdampak pada rasa percaya dirinya.

Konseli mulai bisa bergaul dengan teman-teman lain, meskipun terkadang saat ngobrol hanya sepele dua patah kalimat saja. Akan tetapi, terkadang konseli masih suka menyendiri.

Keraguan dan ketidak yakinannya terhadap orangtuanya terbukti salah, karena konseli membuktikan sendiri bahwa orang tuanya mau memaafkan dan minta maaf juga pada konseli.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karena kebutuhan-kebutuhan (*needs*) konseli telah terpenuhi, sehingga konseli menunjukkan perubahan perilaku secara perlahan, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang. Kebutuhan tersebut yaitu merasa dicintai orang tuanya dan merasa berguna untuk orang tuanya dan orang lain.

Tabel 4.1

Perubahan pada Gejala Sebelum dan Sesudah Proses Terapi

No	Kondisi konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa sendirian dan kesepian			✓		✓	
2	Tidak berani ungkapkan pendapatnya			✓	✓		
3	Tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri			✓	✓		

4	Merasa kurang perhatian			✓	✓		
5	Tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri			✓	✓		
6	Sulit bersosialisasi			✓		✓	
7	Tidak peduli orang sekitarnya			✓		✓	
8	Menarik diri dari lingkungan			✓	✓		
9	Tidak percaya kelebihanya sendiri			✓	✓		

**Keterangan :**

- A : Tidak Pernah
- B : Kadang-kadang
- C : Masih Sering

**C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian yang konselor gunakan adalah analisis diskripif komparatif, yang artinya teknik analisis data yang gunanya untuk membandingkan pelaksanaan konseling saat di lapangan dengan teori yang ada. Konselor akan memaparkan perbandingan dengan uraian deskripsi dan tabel sebagai berikut:

**1) Perspektif Teori**

Proses pelaksanaan konseling yang telah dilaksanakan konselor terdapat lima tahapan, mulai dari identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment/terapi, evaluasi dan follow up. Deskripsi analisis dalam bentuk perbandingan data teori dan data

empiris atau lapangan yang telah dilaksanakan sebagai berikut:

Tabel 4.2  
Perbandingan Data Teori dengan Data Empiris

No	Data Teori	Data Empiris
1	<p><b>Identifikasi masalah</b> adalah langkah awal untuk mengetahui masalah dengan gejala-gejala yang muncul pada diri konseli. Dalam langkah ini, konseli mengumpulkan data dari semua peristiwa dan informan.</p>	<p>Tahap identifikasi yang telah dilaksanakan dalam proses konseling ini dimulai dari wawancara dengan konseli dan significant other yaitu teman dekat konseli, teman kos konseli, sepupu konseli dan ibu konseli. Data yang diperoleh bahwa konseli mengalami rasa percaya diri rendah akibat pola asuh orang tua yang otoriter. Gejala-gejalanya yaitu merasa sendirian dan kesepian, orang tuanya selalu menolak pendapatnya, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri, diperlakukan tidak adil, kurang perhatian, tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri, pernah dipukul, dijambak dan</p>

		tarik rambutnya di depan umum, sehingga harga dirinya terlukai, tidak dapat bersosialisai, menarik diri dari lingkungan masyarakat dan orang tua yang tidak peduli terhadap konseli.
2	<b>Diagnosis</b> adalah langkah dalam menginterpretasikan data dari suatu permasalahan yang dialami konseli, penetapan diagnosis dilakukan melalui proses penarikan kesimpulan yang logis berdasarkan identifikasi sebelumnya.	Setelah melakukan beberapa penggalian data dari konseli dan <i>significant others</i> mengenai data konseli. Tahap diagnosa merupakan langkah untuk menetapkan latar belakang masalah atau faktor-faktor penyebab timbulnya masalah yang dialami oleh konseli dari hasil identifikasi masalah. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari langkah diagnosa, konselor telah dapat menetapkan masalah konseli, yaitu konseli mengalami rasa percaya diri rendah yang diakibatkan oleh pola

		asuh otoriter dari orangtuanya.
3	<b>Prognosa</b> adalah langkah untuk menetapkan dan merencanakan alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli sesuai dengan masalah yang dialami konseli.	Langkah selanjutnya adalah prognosa yang bertujuan untuk menetapkan dan merencanakan alternatif bantuan yang tepat untuk diberikan kepada konseli yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Berdasarkan data-data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, konselor telah dapat menetapkan masalah konseli, yaitu rasa percaya diri konseli yang rendah yang diakibatkan oleh pola asuh otoriter, sehingga konselor berusaha memberikan bantuan alternatif bantuan pada konseli, yaitu menggunakan terapi realitas dengan mengombinasikan teknik WDEP ( <i>Wants, Doing, Evaluation, and Planning</i> ). Alasan pemilihan terapi ini sama

		seperti tujuan dari terapi ini sendiri, yaitu untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan ( <i>needs</i> ) dasar psikologis konseli, sehingga dengan terpenuhi kebutuhan tersebut, maka konseli bisa mengubah perilakunya menjadi lebih baik.
4	<b>Treatment</b> atau terapi merupakan proses pelaksanaan bantuan untuk menangani masalah yang dialami konseli. Pelaksanaan ini memakan banyak waktu, proses yang kontiniu dan sistematis, serta memerlukan pengamatan yang cermat.	Dalam penelitian ini, terapi yang digunakan dalam mengatasi masalah konseli yaitu terapi realitas. Terapi realitas akan membantu konseli menyadari akan keadaannya saat ini, dengan tanggung jawab konseli dan pikiran yang rasional. Konselor menggunakan terapi ini karena konselor beranggapan bahwa terapi realitas menggunakan teknik WDEP cocok untuk mengatasi masalah konseli, yaitu rasa percaya diri yang diakibatkan pada pola asuh otoriter.

		<p>Berikut ini pelaksanaan terapi realitas dengan teknik WDEP yaitu <i>wants, direction and doing, evaluation, and planning</i>. a) <i>wants</i>. Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi, konselor berusaha mengungkapkan semua keinginan dan kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. b) <i>doing/direction</i>. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya, supaya bisa dilakukan tindakan selanjutnya. c) <i>self evaluation</i>. Pada tahap ini konselor membantu konseli untuk mengevaluasi perilaku, kebutuhan, persepsi, tingkat komitmen, rencananya. Evaluasi diri diarahkan untuk menciptakan landasan baru perubahan perilaku (pilihan) bagi konseli guna memenuhi</p>
--	--	---

		kebutuhannya yang lebih efektif. d) <i>Planning</i> . Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Rencana disusun harus berdasarkan hasil evaluasi diri.
5	<b>Evaluasi</b> dimaksudkan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana terapi yang telah dilakukan dan telah dicapai hasilnya.	Tahap evaluasi adalah tahap melakukan evaluasi terkait perubahan yang terjadi pada diri konseli setelah dilakukan <i>treatment</i> . Setelah melakukan proses konseling, perubahan terjadi secara bertahap pada konseli, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang.

Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan bahwa hasil perbandingan antara data teori dan data empiris, pelaksanaan proses konseling telah dilakukan sesuai dengan teori yang ada. terapi realitas yang dilakukan dengan prosedur WDEP menunjukkan hasil, yaitu cukup berhasil, terbukti telah terjadi perubahan secara bertahap pada konseli, yaitu gejala-gejala rasa

percaya diri rendah konseli mulai berkurang. Berikut ini bukti dari hasil wawancara setelah proses konseling dilakukan, hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3  
Perubahan pada Gejala Sebelum dan Sesudah Proses Terapi

No	Kondisi konseli	Sebelum Konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1	Merasa sendirian dan kesepian			✓		✓	
2	Tidak berani ungkapkan pendapatnya			✓	✓		
3	Tidak mampu membuat keputusan untuk dirinya sendiri			✓	✓		
4	Merasa kurang perhatian			✓	✓		
5	Tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri			✓	✓		
6	Sulit bersosialisasi			✓		✓	
7	Tidak peduli orang sekitarnya			✓		✓	
8	Menarik diri dari lingkungan			✓	✓		
9	Tidak percaya kelebihannya sendiri			✓	✓		

**Keterangan :**

- A : Tidak Pernah
- B : Kadang-kadang

## C : Masih Sering

Tabel diatas menunjukkan perbandingan perubahan konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling. Sebelum diberikan terapi realitas, konseli mengalami rasa percaya diri rendah. Kemudian setelah diberikan terapi realitas, gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli mulai berkurang secara perlahan, seperti ia mulai bisa bersosialisasi, berani berpendapat dan lainnya, mulai optimis dengan kemampuan dirinya, dan lainnya.

### 2) **Perspektif Islam**

Pada penelitian ini metode konseling yang dilakukan adalah konseling Islam, oleh karena itu peneliti memasukkan nilai-nilai keIslaman dalam pelaksanaan proses konseling dengan terapi realitas menggunakan teknik WDEP untuk mengatasi rasa percaya diri rendah akibat pola asuh otoriter pada seorang remaja.

Dalam proses wawancara konselor menemukan bahwa konseli menunjukkan sikap amarah kepada orang tuanya, sehingga disini konselor ingin menyembuhkan luka hati. Tujuannya untuk mengurangi gejala-gejala rasa percaya diri rendah tersebut.

Penyembuhan luka hati konseli dengan cara memaafkan perlakuan orang tua konseli yang otoriter, sehingga ia dapat menerima kenyataan bahwa semua yang terjadi merupakan takdir Allah. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S Ali Imran ayat 134.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ  
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan*

Dengan memaafkan kedua orang tua atas kesalahan mereka sudah termasuk ke dalam bentuk bakti anak kepada orang tua. Sebagai anak sudah kewajiban setiap manusia untuk berbuat baik dan berbakti kepada kedua orang tua. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Isra' ayat 23.

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّ عَنْدَكَ  
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا  
قَوْلًا كَرِيمًا

Artinya :

*Dan Tuhanmu telah memerintahkan supaya kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah kamu berbuat baik pada ibu bapakmu dengan sebaik-baiknya. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berumur lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah kamu mengatakan kepada keduanya perkataan "ah" dan*

*janganlah kamu membentak mereka dan ucapkanlah kepada mereka perkataan yang mulia.*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis pola dan perubahan perilaku setelah dilakukan bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di wonocolo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas dalam mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di wonocolo dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah konseling, yaitu identifikasi masalah untuk mengetahui awal munculnya gejala-gejala rasa percaya diri rendah, diagnosa untuk menetapkan masalah, prognosa untuk menetapkan teknik konseling yang cocok untuk masalah konseli, treatment merupakan tahap pelaksanaan terapi realitas, dan yang terakhir evaluasi untuk melihat keberhasilan proses terapi realitas. Dalam pelaksanaan terapi realitas dilakukan dengan menggunakan teknik WDEP, yaitu *wants, direction and doing, evaluation, and planning*. Peneliti juga memasukkan nilai-nilai keIslaman pada tahap *doing/direction* dengan memberikan motivasi melalui ayat Al-Quran, yaitu Al-Imran ayat 134.
2. Pada penelitian ini, peneliti meninjau perubahan perilaku pada konseli. Hasilnya menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling Islam dengan terapi realitas bisa dikatakan cukup berhasil mengatasi rasa percaya diri rendah pada seorang remaja di wonocolo. Konseli dapat dikatakan mengalami perubahan secara bertahap, yaitu gejala-gejala rasa percaya diri rendah konseli

mulai berkurang, seperti berani mengungkapkan pendapatnya, mulai optimis dengan kemampuan dirinya, merasa bebas untuk berpendapat, merasa mulai diperhatikan orang tua, mulai bisa bergaul dengan teman-teman lain, meskipun belum banyak ngobrol, masih suka menyendiri. Orang tuanya juga memperlakukannya dengan baik.

## **B. Saran**

Dalam segala proses dalam penelitian ini hingga terwujudnya skripsi ini, penulis sadar bahwa penelitian ini belum bisa dikatakan sempurna, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

### **1. Saran untuk peneliti atau konselor**

Bagi konselor perlu lebih mengasah kemampuan mengenai bimbingan dan konseling dan kemampuan keterampilan dalam komunikasi konseling, sehingga peneliti atau konselor bisa secara efektif dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling.

### **2. Saran untuk konseli**

Bagi konseli diharapkan untuk tetap mempertahankan perubahan kepribadiannya, dan juga menjadi pribadi yang semakin hari semakin lebih baik, serta tetap menjaga hubungan dan komunikasi yang baik dengan kedua orang tuanya. Konselo juga diharapkan agar selalu meningkatkan nilai-nilai kegamaannya, agar senantiasa selalu dekat dengan Allah SWT.

### **3. Saran untuk orang tua**

Bagi orang tua diharapkan untuk mempertahankan hubungan baru yang lebih baik dengan anak, supaya anak tidak merasa sendirian dan

merasakan kasih sayang orang tuanya, serta tetap menjaga komunikasi yang baik dengan anak.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin, namun penelitian ini masih terdapat keterbatasan-keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu

1. Keterbatasan waktu dalam menyusun data penelitian ini hingga membuat skripsi ini kurang maksimal
2. Keterbatasan pengetahuan peneliti dalam menyusun skripsi ini, sehingga perlu dikaji ulang di masa yang akan datang oleh penelitian selanjutnya.
3. Jarak tempat tinggal antara konseli dan konselor yang jauh menjadi kendala bagi kelangsungan proses konseling.
4. Kesibukan konseli yang kini sudah bekerja, sehingga peneliti perlu menyesuaikan jadwal pertemuan yang sering berubah-ubah.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka baru. 2002.
- Aidah, Siti Nur. *Tips Menjadi Orang Tua Masa Kini*. (Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia. 2020).
- Al Thobari, Abi Ja'far Muhammad Ibn Jarir. *Jamiul Bayan An Ta'wili Ayatil Qur'an*. Badar Hajar. tt. Juz XIII.
- al-Shawi, Ahmad Ibn Muhammad al-Mali. *Syarh al-Shawi 'ala Auhar al-Tauhid*.
- Amin, Muhammad. "Nilai-nilai dakwah dalam surat ali imran ayat 134" *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam* Vol. 7. No. 2. 2013.
- Amri, Syaipul. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu". *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. Vol. 3. No. 2. 2018.
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak. 2018.
- Aristiani, Rina. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual". *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. Vol. 2. No. 2. 2016.
- Aswadi. *Iyadah Dan Ta'ziah. Perspektif Bimbingan Konseling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Press. 2009.

- Bun, Yuliyanti. Bahran Taib dan Dewi Mufidatul Ummah. "Analisis Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Perkembangan Moral Anak". *Jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 3. No. 1. 2020.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya Universitas Airlangga. 2001.
- Daud, Ali. "Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas". *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*. Vol. 5. No.1. 2019.
- Deliani, Nurfarida. "Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan". *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 2018.
- Djehaut, Satrianus Haryanto. *Bimbingan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Absolute Media. 2010.
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia. 2010.
- Fitrah, Muh. dan Luthfiyah. *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif. Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak. 2017.
- Guna, Melinda Sureti Rambu. Tritjahjo Danny Soesilod dan Yustinus Windrawanto. "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Kemampuan Pengambilan Keputusan Mahasiswa Pria Etnis Sumba di Salatiga". *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 14. No. 1. 2019.
- Gunarsa, Singgih D. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia. 1996.

- Hariko, Rezki. “Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling”. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2. No. 2. 2017.
- Hasanah, Ridha Fauziatil. "Efektivitas Pendekatan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Konsep Diri Negatif Pada Siswa Broken Home Kelas VIII di MTs Inayatuththalibin Banjarmasin". *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Vol. 3. No. 1. 2020.
- Helaluddin dan Hengki Wijaya. *Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray. 2019.
- Hidayati, Nur Istiqomah. “Pola Asuh Otoriter Orang Tua. Kecerdasan Emosi. Dan Kemandirian Anak SD. Persona”. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 3. No. 1. 2014.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rajawali Press. 2016.
- Hsibuan, Jamila. M. Fauzi dan Sri Ngayomi Yudha Wastuti. *Bimbingan dan Konseling untuk Studi Kasus Siswa di Sekolah*. Medan: UMSU Press. 2020.
- <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>
- Irmayanti, Nur. “Pola Asuh Otoriter. Self Esteem dan Perilaku Bullying”. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 7. No. 1. 2016.
- KBBI. Otoriter. <https://kbbi.web.id/otoriter> diakses pada 27 Oktober 2021 pukul 13.56
- Komalasari, Gantina. dkk. *Teori Dan Teknik Konseling* Jakarta: Penerbit Indeks. 2018.

- Komara, Indra Bangkit. “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa”. *PSIKOPEDAGOGIA*. Vol. 5. No. 1. 2016.
- Kurniati, Rida. Asih Menanti dan Suryani Hardjo. “Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter dan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMP Negeri 2 Medan”. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*. Vol. 1. No. 1. 2019. hal 61.
- Lubis, Lahmuddin. *Bimbingan Konseling Islami*. Jakarta: Hijri Pustaka Utama. 2007.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah*. Juz. II. (Jakarta: Lintera Hati. 2009). hal 255.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung.: PT. Remaja Rosdakarya. 2014.
- MR, Galuh Nashrullah Kartika. “Perspektif Bimbingan Konseling Dalam Pendidikan Islam”. *Jurnal NALAR*. Vol 1. No 2. 2017.
- Mulawarman, dkk. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*. Jakarta: Kencana. 2020.
- Mulkiyan Mulkiyan. “Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok”. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 5. No. 3. 2017.
- Murdiyanto, Eko. *Penelitian Kualitatif (Teori dan Aplikasi disertai contoh proposal) Edisi I*. Yogyakarta: LP2M UPN “Veteran” Yogyakarta Press. 2020.

- Musnamar, Thohari. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam* Yogyakarta: UII Pres. 1992.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*. (Medan: Kencana Prenada Media Group. 2011).
- Nasution, Henni Syafriana dan Abdillah. *Bimbingan Konseling Konsep. Teori dan Aplikasinya*. Medan: Penerbit LPPPI. 2019.
- Nata, Abuddin. *Sejarah Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana Prenamedia Group. 2014. Cet. Ke-II.
- Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama. 2006.
- Potabuga, Yodi Fitriadi. “Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam”. *al-Tazkiah*. Vol. 9. No. 1. 2020.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta. 1999.
- Puri, Pipih Ratna. Asep Samsudin dan Riesa Rismawati Siddik. “Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Mi Muslimin Yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah”. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*. Vol. 4. No. 3. 2021.
- Qur'an Kemenag Online <https://quran.kemenag.go.id/>
- Riati, Irma Khoirsyah. “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Karakter Anak Usia Dini”. *Jurnal Infania*. Vol. 4. No. 2. 2016.

- Rohayati, Iceu. "Program bimbingan teman sebaya untuk meningkatkan percaya diri siswa." *Jurnal UPI. Edisi Khusus* 1. 2011.
- Rukin. *Metodoogi Penelitian Kualitatif*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia. 2019.
- Sari, Chintia Wahyuni Puspita. "Pengaruh Pola Asuh Otoriter Orang Tua Bagi Kehidupan Sosial Anak". *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. Vol. 2. No. 1. 2020.
- Siregar, Suri Mutia dan Wiwik Sulistyaningsih. "Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan *Selfregulated Learning* Pada Mahasiswa *Underachiever*". *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* Vol. 5. No. 2. 2013.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing. 2015.
- Sovitriana, Rilla dan Rosdiana. Shofiyah. "Terapi Realitas Teknik WEDP untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan Sosial Penyandang Tuna Daksa Jakarta". *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*. Vol. 1. No. 1. 2021.
- Subagia, Nyoman. *Pola Asuh Orang Tua : Faktor. Implikasi Terhadap Perkembangan Anak*. Bali: Nulicakra. 2021.
- Subagyo, Joko. *Metode Penelitian Dalam Teori Dan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif Dan RnD*. Bandung: Alfabeta. 2016.

- Sukirno, Agus. *Pengantar Bimbingan dan Konseling Islam*. Serang: Penerbit A-Empat. 2013.
- Suriati. Mulkiyan dan Makmur Jaya Nur. *Teori dan Teknik Bimbingan dan Konseling*. Sinjai: CV. Latinulu. 2020.
- Swara, Puspa Swara. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara. 2002.
- Tarmizi. *Bimbingan Konseling Islam*. Medan: Perdana Publishing. 2018.
- Thoha, Chabib. *Pendidikan Islam*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 1996.
- Widoyoko, Riza Dwi Tyas. “Faktor Percaya Diri Dalam Pembelajaran Keterampilan Berbicara”. *Prakerta (Jurnal Penelitian Bahasa, Sastra dan Pengajaran Bahasa Indonesia)*. Vol. 1. No. 2. 2019.
- Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan Konseling*. Bandung : PT Refika Aditama. 2006.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A