

**TERAPI REALITAS DENGAN TEKNIK WDEP  
DAN SYUKUR UNTUK MENINGKATKAN *SELF  
CONFIDENCE* MAHASISWA DALAM  
BERPRESTASI DI FDK UINSA**

**SKRIPSI**

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



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

Oleh

**Divya Anggi Pratiwi**

**NIM. B03219016**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**ISLAM**

**FAKULTAS DAKWAH KOMUNIKASI**

**UIN SUNAN AMPEL**

**SURABAYA**

**2023**

## PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

### PERNYATAAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Diva Anggi Pratiwi

NIM : B03219016

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Tambak Sawah, Kec. Waru, Kab. Sidoarjo

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atau karya orang lain.
3. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi yang terjadi.

Surabaya, 01 Januari 2023

Yang Menyatakan,



**Divi Anggi Pratiwi**

**NIM. B03219016**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Diva Anggi Pratiwi

NIM : B03219016

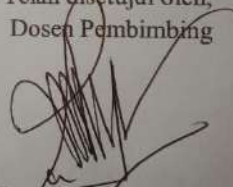
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Terapi Realitas dengan Teknik WDEP  
dan Syukur untuk Meningkatkan *self  
confidence* Mahasiswa dalam Berprestasi  
di FDK UINSA

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh  
dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 30 Desember 2022

Telah disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing



**Dra. Psi. Mierrina, M.Si.**

**NIP. 196804132014112001**

# LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan *self confidence* Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA


Disusun Oleh :

Diva Anggi Pratiwi

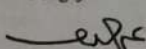
(B03219016)

Tim Penguji

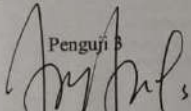
Penguji 1

  
Dra. Psi. Merrina, M.Si  
NIP. 196804132014112001

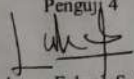
Penguji 2

  
Dr. Arif Ainur Rofiq, M.Pd.Kons  
NIP. 197708082007101004

Penguji 3

  
Mohamad Tholhir, S.Pd.I, M.Pd.I  
NIP. 197905172009011007


Penguji 4

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



Surabaya, 13 Januari 2023

Dekan,

  
Dr. Moch Cholul Arif, S.Ag., M.Fil.I  
NIP. 197110171998031001



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413309  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Diva Anggi Pratiwi  
NIM : B03219016  
Fakultas/Jurusan: FDK/ BKI  
E-mail address : divaanggipratiwi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul:

Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur Untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA

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, 14 Juni 2023

Penulis

( Diva Anggi Pratiwi )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Diva Anggi Pratiwi (B03219016), Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA

Fokus penelitian ini adalah 1) Bagaimana proses penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA? 2) Bagaimana hasil dari penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan *Self Confidence* Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA?

Dalam menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang disajikan dalam penyajian data.

Permasalahan konseli yakni kurang memiliki *self confidence* dalam berprestasi, tidak berani mengutarakan pendapat dalam diskusi, belum mampu mengembangkan potensi diri, memiliki pikiran negatif dalam menghadapi berbagai masalah, dan mudah cemas ketika menghadapi persoalan baru.

Hasil dari konseling ini dapat dilihat dari adanya perubahan peningkatan *self confidence* dalam berprestasi pada konseli ditunjukkan dengan adanya sikap terbiasa ketika menghadapi masalah, yakin pada kemampuan diri sendiri dan dapat berpikir secara realistis.

**Kata Kunci : Terapi Realitas, Syukur, *Self Confidence***

## ABSTRACT

Diva Anggi Pratiwi (B03219016), Terapi Realitas through Gratitude Therapy to Increase Self Confidence in Achievement at FDK UINSA

The focus of this research is 1) What is the process of implementing Terapi Realitas with the WDEP and Gratitude Techniques to Increase Student Self Confidence in Achievement at FDK UINSA? 2) What are the results of implementing Terapi Realitas with the WDEP and Gratitude Techniques to Increase Student Self Confidence in Achievement at FDK UINSA?

In answering these problems, this research uses qualitative methods with case studies. Data collection techniques in this study used interviews and observations presented in the presentation of the data.

The counselee's problems are lack of self-confidence in achievement, not daring to express opinions in discussions, not being able to develop self-potential, having negative thoughts in dealing with various problems, and easily anxious when facing new problems.

The results of this counseling can be seen from changes in increased self-confidence in achievement in counsees indicated by their habitual attitude when facing problems, confidence in one's own abilities and being able to think realistically.

**Keywords: Terapi Realitas , Gratitude Therapy, Self Confidence in achievement**

## DAFTAR ISI

Cover .....	i
PERNYATAN PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Definisi Operasional .....	13
F. Sistematika Pembahasan .....	15
BAB II .....	17
KAJIAN TEORITIK .....	17
A. Kerangka Teori .....	17
1. <i>Terapi Realitas</i> .....	17
2. <i>Syukur</i> .....	24



3. <i>Self Confidence</i> .....	36
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	43
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN .....	47
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	47
B. Lokasi Penelitian .....	49
C. Jenis dan Sumber Data.....	50
1. Jenis Data .....	50
2. Sumber Data.....	52
D. Tahap-Tahap Penelitian .....	53
1. Tahap Pra Lapangan .....	53
2. Tahap Pekerjaan Lapangan.....	55
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
1. Metode Observasi .....	57
2. Wawancara.....	58
3. Dokumentasi.....	59
F. Teknik Analisis Data.....	60
G. Teknik Validitas Data .....	61
BAB IV.....	63
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	63
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	63
2. Deskripsi Konselor .....	70

3. Deskripsi Konseli.....	72
4. Deskripsi Significan Other .....	73
B. Penyajian Data .....	75
1. Deskripsi Masalah.....	75
2. Proses Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan <i>Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA</i> .....	90
3. Hasil <i>Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA</i> .....	97
C. Hasil dan Pembahasan .....	104
1. Prespektif Teori .....	104
2. Prespektif Keislaman .....	104
BAB V.....	107
PENUTUP .....	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran .....	109
DAFTAR PUSTAKA.....	111
LAMPIRAN.....	114

## **DAFTAR TABEL**

2.1 Tabel Analisis Teori

4.1 Struktur Fakultas Dakwah dan Komunikasi

4.2 Kondisi Konseli sebelum Konseling

4.3 Jadwal Harian Konseli sebelum Konseling

4.4 Aplikasi Teknik WDEP melalui Syukur

4.5 Evaluasi Rencana Konseli

4.6 Jadwal Harian Rencana Konseli

4.7 Kondisi Konseli sesudah Konseling



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **DAFTAR LAMPIRAN**

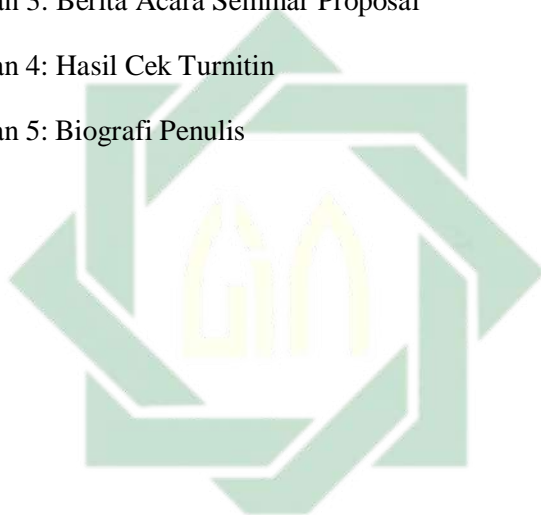
Lampiran 1: Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 2: Surat Izin Penelitian

Lampiran 3: Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran 4: Hasil Cek Turnitin

Lampiran 5: Biografi Penulis



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Unsur penting dalam kehidupan terdapat beberapa hal. Selain kebutuhan primer yaitu sandang, pangan, dan papan manusia juga memiliki satu kebutuhan primer lagi yaitu pendidikan. Pendidikan dan manusia merupakan dua unsur yang tidak bisa dipisahkan dari mereka lahir sampai mereka berada di liang lahat. Karena dengan pendidikan, manusia dapat mengembangkan diri untuk memperkaya pengetahuan dan ketrampilan untuk menghadapi perkembangan zaman. Pendidikan sendiri merupakan bimbingan atau yang dilakukan dengan sadar oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani pendidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.<sup>2</sup> Islam adalah satu-satunya agama yang mempunyai *rahmatan lil'alamiin* bagi umat yang menganutnya. Islam merupakan agama yang memiliki pedoman yang lengkap untuk kehidupan manusia sehari-hari. Al-Qur'an dan Al-Hadist memberi ajaran untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat, dalam

---

<sup>2</sup> Novan Ardi Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis Iman dan Takwa*, (Yogyakarta:Teras, 2012), hal. 81.

pedomannya Islam juga mengajarkan bagaimana cara hidup di dunia termasuk didalamnya yang mengatur masalah pendidikan.<sup>3</sup>

Pendidikan dalam Islam berfungsi sebagai pengaruh serta menjadi pembimbing dalam perkembangan dalam pertumbuhan yang dialami oleh anak didik, dengan memandang bahwa anak didik merupakan hamba Allah yang mempunyai potensi sehingga dalam pendidikanpun tidak bisa disamaratakan dengan pendidikan orang dewasa. Karena ajaran agama Islam berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah, sependapat ulama dan warisan sejarah, maka pendidikan Islam pun mendasarkan diri pada Al-Qur'an dan As-Sunnah. Al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang mempunyai kemukjizatan lafal, membacanya bernilai ibadah, diriwayatkan secara muttawatir, yang tertulis dalam mushaf, dimulai dengan surat al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-Nas. Di samping itu, Al-Qur'an adalah sumber dari segala sumber hukum islam dan juga pedoman hidup di dunia dan akhirat bagi seluruh umat islam.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta:Gaya Media Pratama, 2006), hal. 12.

<sup>4</sup> Karzun, Anis Daim, *Nasehat Kepada Para Penghafal Al-Qur'an Terjemah Ahmad Nawawi*, (Solo:Pustaka Arafah, 2002), hal. 9.

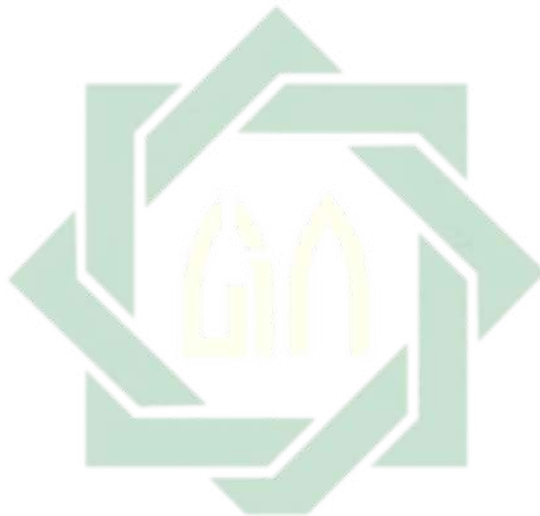
Manusia merupakan makhluk Allah yang diciptakan dengan keadaan sempurna dan dalam keadaan sebaik-baiknya, sebagaimana Allah Swt telah berfirman di dalam Al-Qur'an yaitu :

وَالَّذِينَ وَالزَّيْتُونَ ۝ وَطُورِ سِينِينَ ۝ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ۝ لَمَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ۝  
فَمَا يَكْفُرُكَ بَعْدُ بِالذِّينِ ۝ أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمَ الْحَكِيمِينَ ۝

Artinya: Sungguh kami telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya.(Q.S At-Tiin [95] : ayat 4 ).<sup>5</sup>

Manusia hidup memerlukan bantuan orang lain, bahkan manusia baru akan “menjadi manusia” apabila berada dalam lingkungan dan berhubungan dengan manusia, secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial.<sup>6</sup> Makhluk sosial senantiasa berproses dan berdinamika, tentu saja akan melibatkan setiap hal yang berkaitan dengan dirinya dan orang di sekitarnya. Hakikat manusia sebagai makhluk sosial adalah mendorong mereka untuk saling berinteraksi dengan orang lain, sehingga sebagai seorang individu manusia membutuhkan orang lain dalam setiap proses yang dijalani.

Interaksi dan hubungan yang terjalin satu sama lain tentu saja menuntut keduanya untuk membuka diri dengan menyampaikan informasi tentang dirinya



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>5</sup> Departement Agama RI, *Al-Qur'an & Terjemahnya*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, 1971), hal.1076

<sup>6</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2011), hal. 10.



masing-masing, agar terjalin hubungan yang baik yang disertai rasa nyaman dan percaya.<sup>7</sup>

Interaksi atau berhubungan dengan orang lain dibutuhkan rasa *confidence* yang baik pula. Untuk itu diperlukan adanya upaya peningkatan *self confidence* (kepercayaan diri) terhadap individu agar dapat membantu dalam mengembangkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya dan mampu melewati kesulitan-kesulitan yang klien hadapi. Kepercayaan diri atau juga disebut dengan *Self confidence* merupakan sikap individu yang meyakini akan kemampuan dirinya tanpa harus mengaitkan atau membandingkan dengan orang lain. Konsep percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa dia mampu untuk melakukan sesuatu.<sup>8</sup> Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya dan seseorang itu bisa melakukannya dengan yakin tanpa adanya pengaruh lain.

---

<sup>7</sup> Ruswandi Hermawan dan Kanda Rukandi, *Prespektif Sosial Budaya*, (Bandung: UPI Press, 2007), hal.37.

<sup>8</sup> Kadek Suhardita, *Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya diri Siswa*, Edisi Khusus, No 1 (Agustus, 2011), hal.130.

Individu harus memiliki sikap *Self confidence* dalam dirinya agar bertujuan untuk memberikan pengaruh positif terhadap keberhasilan dan cita-citanya dan juga kesuksesan yang diraih dalam masa depan. Karena dengan mempunyai sikap *self confidence* seseorang dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki, tidak pantang menyerah dan mampu untuk menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya, seperti penjelasan yang disampaikan oleh Wilis bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang yang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.<sup>9</sup> Hal ini bisa dilihat dari penjelasan Carl Gustav Jung tentang kepribadian, menurut Jung kepribadian merupakan seluruh pemikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik disadari maupun tidak disadari. Setiap individu pada dasarnya unik, dan keunikan itu berkembang mulai separuh awal kehidupan sampai ke arah individu pada usia setengah baya. Selanjutnya, manusia mengembangkan universalitas dari kepribadian yang tidak ada aspek tunggal yang dominan.<sup>10</sup> Keunikan yang dimiliki setiap individu yang ada di dunia tidak akan berkembang jika

---

<sup>9</sup> Ghufuron Nur dan Risnawita Rini, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 35.

<sup>10</sup> Dede Rahmat Hidayat, *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), hal. 49.

memang tidak diasah. Seperti layaknya pisau yang semakin diasah maka akan semakin tajam pula, begitu juga dengan kemampuan atau keunikan bahkan kelebihan yang dimiliki setiap individu. Dengan memiliki *self confidence* yang baik, individu akan mudah mengejar cita-cita dan menjadi individu yang berprestasi secara akademik maupun non akademik.

Hakim berpendapat ciri-ciri orang yang memiliki *self confidence* yaitu selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu, memiliki tingkat pendidikan formal yang baik, memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, dan selalu berpikiran positif dalam menghadapi berbagai masalah. Sedangkan ciri-ciri orang yang tidak memiliki *Self confidence* yaitu mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu, memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil, sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya, dan cenderung tergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.<sup>11</sup> Sedangkan Asmadi mengemukakan *Self confidence* tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. *Self confidence* dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri, norma dan pengalaman

---

<sup>11</sup> Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 7.

keluarga, tradisi, kebiasaan dan lingkungan sosial maupun kelompok dimana keluarga berasal.

Faktor yang mempengaruhi *self confidence* dibagi menjadi 2 (dua) yakni faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal atau faktor dari diri seperti konsep diri, kondisi fisik, usia, jenis kelamin, harga diri dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu seperti tingkat pendidikan, dukungan sosial, kesuksesan dalam mencapai tujuan.<sup>12</sup> Kebiasaan tutup mulut, tidak mau berbicara yang terjadi pada mahasiswa untuk mengungkapkan pendapatnya ketika terjadi diskusi bukanlah sikap dan tindakan yang dapat memajukan keilmuan bagi dirinya. Sikap seperti ini dapat terjadi disebabkan oleh minimnya *self confidence*. Karena pada dasarnya ia ingin melakukan itu akan tetapi karena tidak *confidence* maka diam saja, karena perasaan takut, cemas, minder sehingga sesudah itu, akan menyesali keadaannya yang tidak mampu berbicara dan mengungkapkan apa yang ada dibenaknya. Apalagi, ketika apa yang ingin diungkapkan tersebut ternyata disampaikan oleh orang lain maka ia langsung menyesali tindakan diam yang diambilnya.

---

<sup>12</sup> Asmadi. *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*.(Jakarta: Salemba Medika. 2010), hal. 48.

Indikator yang membuat individu kurang *confidence* dapat dilihat dari bagaimana jika ia diposisikan dalam keadaan yang belum pernah dijalani, apakah individu tersebut merasa cemas atau gugup dalam melewatinya atau bahkan sebaliknya. Mudah putus asa juga menjadi salah satu indikator dari kurangnya *self confidence*. Dimana individu yang tidak mau berusaha bangkit ketika jatuh atau mengalami kesulitan. Kemudian menggantungkan diri pada orang lain. Hal tersebut kerap terjadi pada setiap individu yang kurang memiliki rasa *confidence* yang baik. Individu akan merasa aman ketika masih bersama orang yang dapat digantungkan atau dijagakan dalam segala hal. Selain itu, tidak tahu cara mengembangkan diri untuk menunjukkan kelebihan yang ada pada diri juga merupakan sikap kurang *confidence*.<sup>13</sup>

Hal ini juga dapat dilihat dari problematika yang peneliti temui yaitu seorang konseli yang kurang memiliki rasa *self confidence*. Konseli merupakan mahasiswa yang menjalani semester 7 dan konseli tersebut juga sedang menyusun skripsi guna mendapat gelar S.Sos. Konseli bernama Ima (nama samaran). Ketika peneliti mengamati perilaku dan kebiasaan sehari-hari terutama dalam jam perkuliahan, konseli ini belum mampu untuk

---

<sup>13</sup> Santrock, Jhon W. *Masa Perkembangan Anak Children*, (Jakarta: Salemba Medika, 2003), hal. 338.

mengembangkan diri ketika berada dalam suatu perkumpulan atau diskusi bersama, konseli juga mudah cemas dan gugup ketika diskusi mulai dijalankan dan konseli mudah putus asa sehingga itu yang menyebabkan konseli tersebut kurang memiliki *self confidence* dalam dirinya. Konseli juga ragu dan takut salah ketika mendapat tugas yang baru dilakukan. Sehingga konseli memerlukan bantuan dari teman dekatnya untuk mengajarkannya.

Peneliti melihat kurangnya sikap *confidence* yang dimiliki konseli disebabkan karena konseli pernah mengalami pengalaman kurang baik, hal ini dibuktikan ketika konseli bercerita bahwa ada beberapa orang terdekatnya yang menganggap dirinya tidak mampu dalam hal akademik. Sehingga membuat konseli putus asa karena kurang adanya dukungan dalam lingkungan terdekatnya. Apabila masalah tersebut terus menghantui dirinya maka akan membuat konseli tersebut sulit untuk beradaptasi atau menyesuaikan perilakunya di lingkungan sosial khususnya tentang *self confidence*.

Meningkatkan sikap *self confidence* artinya seorang individu akan mengetahui bagaimana cara mengembangkan kemampuan atau keahlian yang dimilikisehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, menginterpretasikan dan berani berpendapat dalam sebuah perkumpulan maupun diskusi bersama serta mampu berprestasi

dengan segala pembaruan pada diri individu. Dalam hal ini peneliti menggunakan *Terapi Realitas* melalui *Syukur* untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami konseli.

*Terapi Realitas* merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.<sup>14</sup> *Terapi Realitas* dikembangkan oleh William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Adapun fokus *Terapi Realitas* ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu.<sup>15</sup> Sedangkan *Syukur* merupakan pengobatan yang dilakukan dengan cara mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan melalui lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan.

Terapi ini dirasa dapat membantu konseli untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang melemahkan

---

<sup>14</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco, 1997), hal. 269.

<sup>15</sup> DR. Namora Lumongga Lubis, M.SC, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, ( Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011 ), hal. 183.

diri sendiri sehingga konseli menjadi tidak percaya diri akibat pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan juga orang lain. Selain itu dengan menggunakan *Terapi Realitas* melalui *Syukur* ini diharapkan dapat membantu konseli agar bisa mengeksplorasikan dirinya dan juga dapat meningkatkan *self confidence* atau rasa percaya dirinya di lingkungan sosialnya maupun di bidang-bidang lainnya.

Dari penjelasan diatas peneliti tertarik untuk membahas tentang **“Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini memiliki rumusan masalah :

1. Bagaimana penerapan Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan *self confidence* mahasiswa dalam berprestasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA?
2. Bagaimana hasil dari Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan *self confidence* mahasiswa dalam berprestasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki tujuan :

1. Penelitian ini untuk mengetahui dan mempelajari penerapan terapi realitas dengan teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan



*self confidence* dalam berprestasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA.

2. Penelitian ini untuk mengetahui dan mempelajari hasil dari terapi realitas dengan teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu memberikan manfaat tertulis dan praktis, yakni sebagai berikut :

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan lebih banyak ilmu dan wawasan bagi peneliti dan para pembaca tentang terkait terapi realitas untuk meningkatkan *self confidence* dalam meningkatkan prestasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Peneliti

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban mengenai apa yang diteliti tentang bagaimana hasil terapi realitas dengan teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA.

- b. Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pelengkap atau masukan oleh konselor mengenai terapi realitas dengan teknik WDEP dan syukur untuk meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi.

c. **Konseli**

Diharapkan konseli memiliki *self confidence* dalam berprestasi yang baik. Sehingga konseli dapat memaksimalkan prestasi yang diharapkan.

**E. Definisi Operasional**

Untuk mempermudah pembahasan serta terarahnya dalam penulisan, maka terdapat beberapa definisi dalam penelitian, sebagai berikut:

**1. Terapi Realitas**

*Terapi Realitas* adalah suatu system yang difokuskan pada tingkah laku sekarang.

Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya atau orang lain.<sup>16</sup>

*Terapi Realitas* merupakan bentuk terapi yang bertitik tolak pada paham dasar bahwa manusia manusia memilih perilakunya sendiri

---

<sup>16</sup> Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Spikoterapi* (Bandung;Refika Aditama, 1999), hal. 26.

dan mengharuskan untuk bersikap tanggung jawab dengan apa yang dilakukan dan apa yang dipikirkan agar individu mampu mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya sekarang.

## 2. *Syukur*

Terapi menurut bahasa sama artinya dengan kata “Syafa – Yasfi – Syifaan, yang berarti pengobatan, mengobati dan menyembuhkan.<sup>17</sup> Menurut Kamus bahasa Arab - Indonesia, syukur diambil dari kata syakara, yaskuru, syukuran dan tasyakkara yang berarti mensyukuri-Nya, memuji-Nya. Syukur berasal dari kata syukuran yang berarti mengingat akan segala nikmat-Nya. Menurut bahasa adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan segala nikmat-Nya, baik di deskripsikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, memiliki dua arti yaitu rasa berterima kasih kepada Allah dan untunglah atau merasa lega dan lain-lain.

## 3. *Self confidence*

Percaya diri menurut Braden dalam Walgito adalah kepercayaan seseorang pada kemampuan

---

<sup>17</sup> Muhammad Yunus, *Kamus Bahasa Arab-Indonesia*, (Jakarta: PT Hidakarya Agung, 1989), hal. 120.

yang ada dalam dirinya. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah mempunyai sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosialnya.<sup>18</sup> Waterman mengatakan orang yang mempunyai percaya diri adalah mereka yang mampu bekerja efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan tanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depan.<sup>19</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Agar mempermudah dalam pemahaman pembaca, maka peneliti menyusun sistematika pembahasan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagian pertama ini akan memuat cover beserta judul penelitian, halaman persetujuan, kemudian pengesahan tim penguji, motto beserta persembahan peneliti, berikutnya pernyataan pertanggungjawaban keaslian karya, lalu abstrak, dilanjutkan dengan kata pengantar dan yang terakhir daftar isi (isi, tabel dan gambar).
2. Bagian inti memuat beberapa bab sebagai berikut:

---

<sup>18</sup> Walgito, *Peran Orang Tua Dalam Pembentukan Kepercayaan Diri* . (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 1993), hal. 7.

<sup>19</sup> Waterman dalam Wildan Muhid, *Hubungan antara berfikir positif dengan percaya diri pada siswa SMA Sederajat I Surabaya*. skripsi (Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN 2007), hal. 7.

Bab I Pendahuluan: memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, definisi operasional.

Bab II Kajian Teoretik: memuat penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka teori beserta perspektif dalam islam.

Bab III Metode Penelitian: metode penelitian ini akan memuat mengenai pendekatan yang digunakan, jenis penelitian, lokasi yang dijadikan objek, tahapan penelitian, teknik pengumpulan data, validitas, reliabilitas dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan: berisikan mengenai hasil yang diperoleh selama melaksanakan penelitian, gambaran umum objek penelitian, penyajian data dan pembahasan hasil penelitian secara teoritis dan perspektif keislaman.

Bab V Penutup: berisi kesimpulan dari apa yang telah didapatkan, saran serta rekomendasi dan keterbatasan penelitian.

3. Bagian akhir memuat daftar pustaka beserta lampiran-lampiran dan biografi dari peneliti.

Dari penjabaran diatas merupakan sistematika pembahasan dari skripsi dengan judul “ *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA* “

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teori**

##### *1. Terapi Realitas*

###### a. Pengertian

*Terapi Realitas* merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian atau kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.<sup>20</sup> Menurut Glasser, bentuk dan pendekatan dalam terapi realitas adalah konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktif. Dalam hal ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model bagi klien. Terapis berfungsi terutama sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis. Pendekatan terapi realitas diperlukan keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat

---

<sup>20</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT Eresco, 1997), hal. 269.

membuat klien menerima kenyataan. *Terapi Realitas* dikembangkan oleh William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Adapun fokus terapi realitas ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu.<sup>21</sup> *Terapi Realitas* yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah reality ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu di evaluasi sesuai dengan kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada.

Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang

---

<sup>21</sup> DR. Namora Lumongga Lubis, M.SC, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, ( Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011 ), hal. 183.

dihadapi. Penyimpangan atau ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi, bukan sebagai indikasi atau gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.<sup>22</sup>

Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab di sini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga pada apa yang dipikirkannya.<sup>23</sup> *Terapi Realitas* adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental. *Terapi Realitas* adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan

---

<sup>22</sup> W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta : Media Abadi, 2004), hal. 459.

<sup>23</sup> DR. Namora Lumongga Lubis, M.Sc, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, ( Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2011 ), hal. 185



institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.<sup>24</sup>

*Terapi Realitas* tidak berpijak pada filsafat deterministik tentang manusia, tetapi dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri. Tampaknya, orang menjadi apa yang telah ditetapkannya.

b. Konsep Dasar

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu “kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa, karena individu - individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka merekapun bisa mengubah identitasnya. perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku. Hal yang paling mendasar dari *Terapi Realitas* adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan

---

<sup>24</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung : PT.Refika Aditama, 2003), hal. 263- 264.

dasar psikologisnya, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain”.<sup>25</sup>

c. Tujuan *Terapi Realitas*

- 1) Menolong individu agar mampu mengurus diri 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.

---

<sup>25</sup> Ibid, hal. 264.

- 5) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

d. Langkah-Langkah

*Terapi Realitas* bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal, prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dan membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan.

Richard Nelson-Jones dalam bukunya sebagaimana dikutip dari buku yang berjudul *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*: telah memformulasikan proses terapi realitas menjadi sistem WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah klaster keterampilan dan teknik untuk membantu klien membuat pilihanpilihan yang lebih baik dalam hidupnya, yaitu:

- 1) W = Wants (Keinginan) terapi  
menyayi konseli terkait keinginan,

kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya.

Dalam hal ini terapis membantu konseli untuk memfokuskan pada apa yang mungkin untuk dicapainya dan pada memikul tanggung jawab pribadi untuk mencapai tujuannya.

- 1) D = Doing and Direction (Melakukan dan Mengarahkan)
- 2) E = Evaluation (Evaluasi) terapis menolong klien untuk mengevaluasi diri sendiri. Dalam hal ini terapis membantu klien untuk menilai perilakunya dengan mengingat keinginan dan kebutuhannya.
- 3) P = Planning (Rencana) terapis membantu klien untuk membuat rencana tindakan

## 2. *Syukur*

### a. Pengertian *Syukur*

*Syukur* yang berarti mengungkapkan nikmat yang diberi Allah kepada kita. Dan sudah seharusnya ketika bersyukur dilakukan dengan cara mempergunakan

nikmat Allah untuk hal-hal baik dan bermanfaat bagi kehidupan.<sup>26</sup>

Kata syukur dalam Al-Qur'an mempunyai makna mengungkapkan kata terimakasih dan pujian atas kebaikan yang diterima, dirasakan, dan dinikmati oleh semua orang. Jadi sedikit apapun nikmat yang telah kita terima kita harus tetap bersyukur. Bersyukur memiliki gambaran nikmat dan menampakkannya ke permukaan.<sup>27</sup> Menurut bahasa, syukur mempunyai arti berterima kasih serta merasa puas dan gembira dengan cara berterima kasih atas segala nikmat dan anugerah Allah yang telah diberikan kepada manusia, terlepas dari semua yang kita harapkan atau tidak.<sup>28</sup>

*Syukur* dilakukan dengan 3 cara yaitu secara lisan, hati dan melalui perbuatan. Terkadang Allah memberikan nikmat yang kadang seseorang merasakan nikmat hanya sedikit, namun dalam memanfaatkan nikmat dan rezeki, maka Allah akan

---

<sup>26</sup> Muhammad Makhdlori, *Bersyukur Maka Engkau Akan Kaya!*. (Yogyakarta: DIVA Press, 2007), hal. 13.

<sup>27</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Kiat Membersihkan Hati dari Kotoran Maksiat dari Gelimang Dosa ke Gelimang Cinta* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), hal. 46.

<sup>28</sup> Ahsin W. Al-Hafidz, *Kamus Ilmu Kalam*, (Jakarta: AMZAH, 2008), hal. 278.

memberikan kecukupan batin dalam menjalankan perintah-Nya. *Syukur* ini dimaknai sebagai sebuah latihan untuk membiasakan perilaku positif dalam rangka memanfaatkan pemberian Allah. Pemanfaatan nikmat yang diberikan Allah kepada manusia merupakan kepatuhan seorang hamba dalam menerima segala nikmat Allah tanpa perasaan mengeluh, berprasangka negatif dengan ketentuan yang diberikan Allah. Bacaan dari kata syukur dapat dilakukan dengan membaca hamdallah dalam setiap rezeki ataupun ujian dari Allah SWT.

Bacaan hamdallah sendiri memiliki banyak macamnya. Bacaan hamdallah sehari-hari yang mudah dan dapat kita lakukan secara spontan atau langsung yaitu sebagai berikut:



Artinya : Segala puji bagi Allah.

dengan nikmat-nikmatNya dan menjamin tambahannya.

Seorang muslim jika melihat atau memperoleh hal yang disukai menurut riwayat aisyah HR. Ibnu Majah no 3803 dinilai hasan oleh al Albani bacaannya sebagai berikut

Artinya : Segala puji bagi Allah yang dengan kenikmatan-Nya menjadi sempurna segala amal sholih.<sup>29</sup>

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa *Syukur* ini merupakan cara agar seseorang lebih berterima kasih serta menerima nikmat Allah SWT dengan penuh rasa syukur. Sehingga mampu memperbaiki perilaku dan pikirannya agar selalu bersyukur dan positif thinking terhadap Allah SWT tanpa harus mengeluh ketika di berikan cobaan.

b. Hakikat Syukur

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur tersusun atas tiga perkara, yakni:

1) Ilmu

---

<sup>29</sup> Ani Mardatila, "Bacaan Hamdallah Arab beserta Latin dan Artinya Menurut Ulama" <https://www.merdeka.com/sumut/bacaan-hamdalah-arab-beserta-latin-dan-artinya-menurut-ulama-klm.html>, diakses pada tanggal 26 September 2022

Pengetahuan tentang nikmat dan pemberian-Nya, serta menyakini bahwa semua nikmat berasal dari Allah SWT dan yang lain hanya sebagai perantara untuk sampainya nikmat. Sehingga akan selalu memuji Allah Swt dan tidak akan muncul keinginan memuji yang lain. Sedangkan gerak lidah dalam Memuji-Nya hanya sebagai tanda keyakinan.

2) Hal (kondisi spiritual)

Pengetahuan dan keyakinan melahirkan jiwa yang tentram. Membuatnya senantiasa senang dan mencintai yang memberi nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan. Mensyukuri nikmat bukan hanya menyenangkan nikmat tersebut melainkan juga mencintai yang memberi nikmat yaitu Allah SWT.

3) Amal perbuatan

Berkaitan dengan hati, lisan dan anggota badan, yaitu hati yang berkeinginan untuk melakukan kebaikan, lisan yang menampakkan rasa syukur dengan pujian kepada Allah SWT dan anggota badan yang



menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.<sup>30</sup>

- c. Konsep Dasar Syukur dalam Al-Qur'an
  - 1) Q.S Luqman ayat 12

Artinya : Dan sungguh, telah Kami berikan hikmah kepada Luqman, yaitu, Bersyukurlah kepada Allah! Dan barang siapa bersyukur (kepada Allah), maka sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri; dan barang siapa tidak bersyukur (kufur), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya, Maha Terpuji. (Q.S Luqman [31] : ayat 12)

Surat Luqman ayat ke-12 ini mengandung beberapa faedah diantaranya: Kewajiban bersyukur kepada Allah, karena Allah memerintahkan (bersyukurlah kepada Allah), bersyukur dilakukan dengan

---

<sup>30</sup> Iman Ghazali, *Taubat, Sabar dan Syukur, Terjemah Nur Hichmah. R. H. A Suminto*, (Jakarta: PT. Tintamas Indonesia, Cet. VI, 1983), hal. 197-203.

mengerjakan amalan-amalan yang baik dengan melakukan aktifitas yang baik pula dalam aktifitas sehari-hari.

Syukur kepada Allah menggunakan ilmu, dengan ilmu yang bermanfaat kita bisa memunculkan perspektif yang baik dalam bersyukur kepada Allah Swt.

Bersyukur akan menambah keyakinan pada diri manusia untuk terus berpikiran positif kepada Allah, seperti yakin Allah Maha kaya, Maha Terpuji. Keyakinan tersebut akan membuat hati menjadi lebih ikhlas, dan tenang dalam menghadapi cobaan yang sedang Allah berikan. Dan hati tidak akan merasa kekurangan dengan nikmat yang telah Allah berikan.

Allah tidak mendapat manfaat sedikitpun dari ketaatan orang yang berbuat taat, bahkan ketaatan tersebut manfaatnya akan kembali kepada orang itu sendiri karena bersyukur.<sup>31</sup>

## 2) Q.S Al-Baqarah ayat 152

---

<sup>31</sup> Tafsir Al Qur'an Al Kariim Surat Luqman, Syaikh Muhammad bin Shalih al „Utsaiminrahimahullah

Artinya : Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (Q.S Al-Baqarah [2] : ayat 152)<sup>32</sup>

Ayat ini, mengandung perintah untuk mengingat Allah SWT melalui dzikir, hamdalah, tasbih dan membaca al-Qur'an dengan penuh penghayatan, perenungan, serta pemikiran yang mendalam sehingga menyadari kebesaran, kekuasaan, dan keesaan Allah SWT. Menjauhi larangan yang Allah SWT tetapkan, sehingga Allah SWT akan membuka pintu kebaikan. Ayat ini juga mengandung perintah untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-nikmat yang telah dilimpahkan dengan cara memanfaatkan semua nikmat sesuai dengan masing-masing fungsinya, memanjatkan pujian pada Allah SWT dengan lisan dan hati, serta tidak mengingkari semua anugerah tersebut

---

<sup>32</sup> Al-Qur'an, Al-Baqarah 2 : 152

dengan cara menggunakan kejalan yang tidak baik.<sup>33</sup>

3) Q.S Ibrahim ayat 7

Artinya : Dan (ingatlah juga) tatkala Tuhan kalian memaklumkan, “Sesungguhnya jika kalian bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepada kalian; dan jika kalian mengingkari (nikmat-Ku), makasesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (QS. Ibrahim [14] : ayat 7).<sup>34</sup>

Orang yang mengetahui cara bersyukur adalah orang yang tahu berterima kasih. Bukan sekedar banyak atau sedikitnya rejeki yang kita peroleh, tapi renungkan sejenak yang memberi kita rejeki itu adalah Allah Swt. Ini saja sudah pantas membuat kita bersyukur karena sedikit atau banyak kita masih

---

<sup>33</sup> Aura Husna (Neti Suriana), *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2013), 99

<sup>34</sup> Al-Qur'an, Ibrahim 14 : 7

diperhatikan dan diberi rejeki oleh Allah SWT.

d. Langkah-Langkah *Syukur*

*Syukur* dapat dilakukan dengan 3 langkah yaitu :

1) Bersyukur dengan Lisan

Bersyukur dengan lisan adalah mengucapkan kalimat Alhamdulillah yang artinya segala puji bagi Allah sebagai ungkapan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada Allah yang telah memberikan nikmat luar biasa. Ungkapan Alhamdulillah merupakan ungkapan syukur yang sangat penting bagi setiap muslim untuk menggerakkan hati dan bagian tubuh agar senantiasa menjaga hidup dengan penuh kesyukuran. Di dalam Al-Qur'an, kata Alhamdulillah yang berarti segala puji bagi Allah sering disebut di awal dan menjadi bagian dari yang sangat penting. Alhamdulillah sendiri merupakan mengakui kenikmatan yang Allah berikan. Al-Qur'an memberikan pesan

penting untuk mengungkapkan rasa syukur melalui bahasa lisan.<sup>35</sup>

Dengan menyebut Alhamdulillah pada setiap waktu luang maupun sempit, kita sudah menunjukkan pengakuan secara lisan akan kebesaran nikmat dan karunia yang telat Allah berikan yang sangat melimpah di muka bumi. Apabila seorang hamba menyebut-nyebutnya, kita akan selalu teringat atas segala pemberia-Nya dan memuji-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan banyak mengingat-Nya dengan berbagai macam dzikir, sebab dzikir merupakan pangkalnya syukur. Orang yang tidak mengingat Allah berarti tidak bersyukur kepada-Nya.<sup>36</sup>

## 2) Bersyukur dengan Hati

Setelah bersyukur dengan lisan, barulah manusia bisa bersyukur dengan hati yang menjadi pengontrol setiap yang diucapkan setiap harinya. Bersyukur menggunakan hati

---

<sup>35</sup> Sachiko Murata and William Chittick, *The Vision of Islam* (Yogyakarta: Suluh Press, 2005), hal. 55.

<sup>36</sup> J. Spencer Trimingham, *The Sufi Orders in Islam* (London & Oxford: Oxford University Press, 1973), hal. 145.

mencerminkan bahwa manusia merasakan, menyadari, mengakui serta menerima takdir Allah dengan hati yang ikhlas dan sepenuhnya, menyadari bahwa segala nikmat yang diperoleh berasal dari Allah dan tiada seseorang pun selain Allah SWT yang dapat memberikan nikmat yang tidak terbatas ini.

### 3) Bersyukur dengan Perbuatan

Terapi bersyukur dengan perbuatan melalui anggota badan yang dimanfaatkan mengelola berbagai kenikmatan Allah di jalan yang benar. Syukur menggunakan seluruh anggota badan dan seluruh indra dengan baik. Secara sederhana, teknik bersyukur dengan perbuatan adalah menggunakan anggota tubuh untuk hal-hal positif membawa kebaikan dan keselamatan di dunia maupun di akhirat. Dapat dipahami bahwa syukur anggota badan adalah mempergunakan nikmat Allah dalam hal ketaatan dan tidak menggunakannya dalam hal kemaksiatan. Bentuk syukur mempunyai dua mata yang bisa

melihat adalah dengan menutupi aib seorang muslim yang pernah ia lihat.<sup>37</sup> Syukur merupakan suatu emosi yang positif yang dapat menjadi sikap dan moral yang baik apabila dibiasakan maka kepribadian dapat mempengaruhi perbuatan kita seperti tidak mudah marah dan dapat mengendalikan diri dari perbuatan iri dengki, cemas, sehingga tidak akan merasakan depresi, dan mudah memaafkan orang lain. Dengan dibiasakannya lisan kita mengucapkan kalimat hamdallah “Alhamdulillah” yang berarti segala puji bagi Allah secara berulang-ulang dengan mengingat nikmat yang telah Allah berikan kepada kita maka hati akan merasakan perasaan bersyukur kepada Allah yang luar biasa sehingga memunculkan pemikiran positif dan akan muncul perasaan syukur yang akan mempengaruhi perbuatan kita dengan melakukan perbuatan dan kegiatan yang positif.

---

<sup>37</sup> Ulya Uli Ubaid, *Sabar Dan Syukur Gerbang Kebahagiaan Dunia Dan Akhirat* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), hal. 172.



### 3. *Self Confidence*

#### a. Pengertian

*Self confidence* merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. *Self confidence* itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan *self confidence* itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Menurut Jacinta F Rini dari team e-psikologi menjelaskan *self confidence* adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dengan memiliki ini menurutnya bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. *Self confidence* yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana ia merasa

memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Menurut DR. Rob Yeung, dalam bukunya *Confidence* menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan untuk mengambil tindakan yang tepat dan efisien, walaupun akan terlihat sulit pada saat tersebut.<sup>38</sup> Kepercayaan diri adalah apa yang perlu dilakukan dalam waktu jangka pendek untuk meraih tujuan jangka panjang, walaupun apa yang perlu anda harus lakukan dalam waktu jangka pendek terkadang mungkin akan membuat anda merasa tidak nyaman.

Individu yang mempunyai rasa *self confidence* yang tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Kelemahan- kelemahan yang ada pada dirinya merupakan hal yang wajar dan sebagai motivasi untuk mengembangkan kelebihan yang dimilikinya bukan dijadikan penghambat atau penghalang dalam

---

<sup>38</sup> Rob Yeung, *Confidence*, (Jakarta: Daras Book, 2014), hal. 21.

mencapai tujuan yang telah ditetapkan.<sup>39</sup>

*Self confidence* merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan individu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi.

Hakim menjelaskan terbentuknya *self confidence* yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

- (1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- (2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- (3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan Informasi bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai

---

<sup>39</sup> Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 6.

hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dihendaki. Kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya. Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa *self confidence*. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya ketika bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang *confidence*. “Rasa *self confidence* itu lahir dari kesadaran bahwa jika saya memutuskan untuk melakukan segala sesuatu, sesuatu pula yang akan saya lakukan”. Kesadaran itulah yang melahirkan keinginan dan tekad. Misalnya ingin mendapat nilai ujian yang bagus, maka akan berusaha secara maksimal sampai tujuan bisa tercapai dengan cara

belajar yang lebih giat.

b. Ciri-Ciri

Ciri-ciri orang yang mempunyai *self confidence* yang tinggi menurut Hakim antara lain:

- 1) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu.
- 2) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- 3) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.
- 4) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- 5) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan.
- 6) Memiliki kecerdasan yang cukup.
- 7) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- 8) Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupan sehari-hari, misalnya ketrampilan berbahasa asing.
- 9) Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- 10) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
- 11) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi

berbagai cobaan hidup.

- 12) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa *self confidence* seseorang.<sup>40</sup>

Ciri-ciri individu yang memiliki *self confidence* adalah individu yang memiliki sikap tenang, mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralisasi ketegangan, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kecerdasan, keahlian dan keterampilan yang dapat menunjang kehidupan. Santrock mengemukakan bahwa indikator perilaku negatif dari individu yang tidak memiliki *self confidence* antara lain :

- 1) Melakukan sentuhan yang tidak sesuai atau mengakhiri kontrak fisik.
- 2) Merendahkan diri sendiri secara verbal, depresiasi diri.

---

<sup>40</sup> Hakim, T. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005), hal. 6.

- 3) Berbicara terlalu keras secara tiba-tiba, atau dengan nada suara yang datar.
- 4) Tidak mengemukakan pendapat terutama ketika ditanya.<sup>41</sup>

Simpulan dari berbagai pendapat yang telah diuraikan diatas adalah individu dapat dikatakan ragu atau kurang *confidence* biasanya selalu memandang negatif tentang dirinya sendiri pada saat beraktivitas dalam proses pembelajaran.

Selalu ada kekurangan di dalam dirinya dibandingkan dengan orang lain. Individu yang ragu terhadap kemampuan *self confidence* biasanya kurang dapat menyampaikan pesan kepada orang lain..

Ciri-ciri orang yang mempunyai rasa percaya tinggi adalah orang yang telah mempertimbangkan informasi, yaitu mempertimbangkan untung dan rugi dalam bertindak. Tidak hanya itu mereka telah mempertimbangkan pula sejauh mana dirinya dalam mengatur setiap perilaku. Artinya ketika individu sudah memiliki keyakinan yang baik dalam melakukan setiap tugas, mencapai suatu

---

<sup>41</sup> Santrock, Jhon W. *Masa Perkembangan Anak Children*, (Jakarta: Salemba Medika, 2003), hal. 338.

tujuan, mengantisipasi rintangan, dapat mengontrol setiap hal yang dapat mempengaruhi hidup, maka dia termasuk dalam kategori individu yang telah mempunyai rasa percaya diri yang baik.

*Self Confidence* berarti sikap yang harus dimiliki setiap individu. Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan berpengaruh terhadap kemampuan sosial serta akademisnya. *Self Confidence* dalam berprestasi merupakan kemampuan sikap positif yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan akademisi sebagai potensi dan prestasi terhadap diri sendiri. Seperti yang terdapat pada QS. Ali-Imron [3]:139

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.”<sup>42</sup>

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

Peninjauan yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwasannya terdapat beberapa penelitian

---

<sup>42</sup> Al-Qur'an, Ali-Imran 3:139



yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang sedang dilakukan:

1. Dewi Lailatul Maghfiroh tahun 2018, “Terapi Realitas Untuk Membantu Proses Penyesuaian Diri Seorang Santri Di Pondok Pesantren Terpadu Al-Yasini Wonorejo Pasuruan”. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

**Persamaan** : Penelitian ini sama-sama menggunakan *Terapi Realitas* untuk membantu permasalahan konseli.

**Perbedaan** : Penelitian ini dilakukan untuk membantu proses penyesuaian diri, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan untuk meningkatkan *self confidence*.

2. Dewi Mitha Mauliddhah Hanum tahun 2019, “Bimbingan Konseling Islam dengan terapi Rational Emotive Behaviour untuk meningkatkan *Self confidence* pada siswa Introvert di SMA Khadijah Surabaya”. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

**Persamaan** : Penelitian ini sama-sama membahas mengenai *self confidence*.

**Perbedaan** : Penelitian ini menggunakan Terapi Rational Emotif Behaviour untuk mengatasi

permasalahan konseli, sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan *Terapi Realitas* untuk mengatasi permasalahan konseli.

3. Nina Narullita tahun 2019, “Terapi Realitas Dalam Membentuk Aktualisasi Diri Gepeng Di Balai Rehabilitasi Sosial Bina Karya dan Laras Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**Persamaan** : Penelitian ini sama-sama menggunakan *Terapi Realitas* untuk membantu permasalahan konseli.

**Perbedaan** : Penelitian ini dilakukan untuk membantu proses aktualisasi diri, sedangkan penelitian yang sekarang digunakan untuk meningkatkan *self confidence*.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## Tabel Analisis Teori

*Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA*

Mahasiswa BKI yang belum memiliki *self confidence* dalam berprestasi

Langkah-Langkah *Terapi Realitas* melalui Syukur

- (1) W=Wants yakni menanyai konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmen. Kemudian konselor memfokuskan konseli pada hal yang ingin dicapai serta bertanggung jawab dalam pencapaiannya.
- (2) D= Doing yakni menunjukkan arah dan tindakan konseli melalui Syukur dengan lisan
- (3) E= Evaluation yakni membantu konseli untuk menilai perilakunya dengan mengingat keinginan dan kebutuhannya melalui Syukur dengan hati
- (4) P= Planning yakni membantu konseli untuk merencanakan tindakan melalui Syukur dengan perbuatan

Mengoptimalkan prestasi di FDK dapat dilakukan dengan meningkatkan *self confidence* untuk mengembangkan setiap potensi dalam diri dan pantang menyerah mencoba setiap hal baru.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji serta mendeskripsikan tentang *Terapi Realitas* untuk meningkatkan *self confidence* dalam mengoptimalkan prestasi mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Adapun fokus penelitian ini adalah bagaimana proses meningkatkan *self confidence* dalam mengoptimalkan prestasi mahasiswa BKI di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan *Terapi Realitas* melalui *Syukur*, maka pendekatan yang digunakan penelitian kualitatif karena data yang dihasilkan berupa perkataan.

Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dilaksanakan dengan alamiah dan sesuai dengan suasana objektif di lapangan dan bebas dari kecurangan apapun.<sup>43</sup> Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan jenis studi kasus merupakan tipe daripada suatu penelitian yang

---

<sup>43</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012), hal. 140.

cara menelaah suatu masalahnya dengan intensif, mendalam, mendetail dan komprehensif.<sup>44</sup>

Penelitian kualitatif juga mempunyai karakteristik yaitu meneliti informan sebagai subjek penelitian dalam lingkungan hidup kesehariannya. Untuk itu para peneliti sedapat mungkin berinteraksi secara dekat dengan informan, mengenal secara dekat dunia kehidupan mereka, mengamati dan mengikuti alur kehidupan informan secara apa adanya, wajar dan tidak dibuat-buat. Maksud dari penjelasan diatas yaitu diharapkan agar peneliti dapat fokus terhadap subjek peneliti atau klien agar dapat mengetahui segala aktivitas gerak, perilaku, sikap, ungkapan verbal ataupun non verbal yang diperlihatkan oleh konseli.

Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Penelitian deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan jenis studi kasus, deskriptif yaitu suatu rumusan masalah yang memandu penelitian untuk mengeksplorasi atau memotret situasi sosial yang akan diteliti secara menyeluruh, luas dan mendalam. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy J. Meleong, pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari individu dan

---

<sup>44</sup> Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hal. 22.

perilaku yang diamati.<sup>45</sup> Jadi pada penelitian ini digunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada individu, karena data yang akan dikumpulkan lebih mengambil bentuk kata-kata atau gambar daripada angka-angka. Data yang dikumpulkan tersebut diambil dari hasil wawancara, catatan lapang, dokumen pribadi dan rekam-rekaman resmi lainnya.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu lembaga perguruan tinggi islam negeri di kota Surabaya yakni Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, tepatnya di Jl. Jend. A. Yani No. 117, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan komunikasi ini dipilih sebagai tempat penelitian karena saat peneliti mencari suatu permasalahan atau memerlukan masalah yang harus diselesaikan, teman dari peneliti memperkenalkan temannya yang tepat sekali memiliki permasalahan dan memerlukan bantuan untuk menyelesaikannya.

Objek dalam penelitian ini adalah salah satu mahasiswa semester 7 Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas

---

<sup>45</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal. 4.

Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Konseli mengalami masalah pada dirinya yakni konseli kurang memiliki *self confidence* dalam berprestasi. Sehingga konseli kesulitan dalam mengejar prestasi yang dia inginkan. Konseli juga sering menganggap dirinya tidak mampu padahal konseli belum mencoba hal baru yang mungkin dapat menjadikan ia berprestasi. Maka dari itu, melalui penelitian ini konseli diharapkan dapat meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi sehingga konseli dapat dengan mudah meraih prestasi.

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

#### **1. Jenis Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang bersifat non statistik, dimana data yang di peroleh nantinya dalam bentuk kata-kata verbal dan deskriptif. Adapun jenis data pada penelitian ini adalah :

##### **a. Data Primer**

Yakni data yang diperoleh dari sumber utama di lapangan. Misalnya hasil dari melakukan wawancara dengan subjek penelitian yang dilakukan dengan alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai

sumber informasi yang dicari.<sup>46</sup> Dalam penelitian ini, data primer diperoleh langsung dari wawancara bersama konseli, berupa penuturan ataupun tingkah laku serta dari observasi lapangan secara langsung.

Data yang didapat berdasarkan wawancara bersama konseli secara garis besar ialah ia merasa tidak mumpuni dalam hal akademik maupun non akademik, sering gugup atau cemas ketika berada di ruang diskusi, mudah putus asa dan belum mampu mengembangkan kemampuan yang dimiliki sehingga konseli kurang memiliki rasa percaya diri (*self confidence*) ketika berhubungan dengan dua hal tersebut sehingga konseli tidak dapat mengoptimalkan prestasinya dengan baik.

b. Data Sekunder

Data Sekunder yaitu data yang diperoleh dari bahan kepustakaan. Data ini digunakan untuk melengkapi

---

<sup>46</sup> Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004), hal. 91.



data primer.<sup>47</sup> Data ini diperoleh dari gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan konseli, kondisi keluarga konseli, riwayat pendidikan konseli, dan perilaku keseharian konseli yang di fokuskan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

## 2. Sumber Data

Untuk mendapatkan keterangan dan informasi, peneliti mendapatkan informasi dari sumber data, yang dimaksud sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh.<sup>48</sup> Adapun yang dijadikan sumber data adalah :

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh langsung dari lapangan, yakni informasi dari konseli yang merupakan seorang mahasiswa yang kurang memiliki *self confidence* sehingga tidak dapat mengoptimalkan prestasi.

### b. Sumber Data Sekunder

---

<sup>47</sup> Joko Subagyo, *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hal. 88.

<sup>48</sup> Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal.129.

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang diperoleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari data informan seperti teman dekat konseli dan teman kelas konseli.

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

Adapun tahap-tahap penelitian yang harus dilakukan oleh peneliti yaitu terdiri dari tahap pra lapangan dan tahap pekerjaan lapangan, yakni:

1. Tahap Pra Lapangan
  - a. Menyusun Rancangan Penelitian  
Sebelum memasuki lapangan peneliti terlebih dahulu membuat rancangan penelitian yang berisi tentang fenomena atau permasalahan yang dialami oleh Ima (nama samaran) konseli kurang percaya diri (*self confidence*) dilihat dari perilaku, emosi yang ditunjukkan, serta ekspresi dari konseli. Setelah itu menyusun latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat

penelitian serta rencana-rencana yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung seperti instrumen-instrumen penelitian dan pedoman wawancara kepada subjek penelitian, selain itu juga kepada teman dekat konseli, teman kelas konseli dan orang tua konseli.<sup>49</sup>

b. Pemilihan Tempat

Tahap selanjutnya yakni menentukan lokasi atau tempat berlangsungnya proses penelitian yang Sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, maka dipilih lokasi penelitian yang digunakan sebagai sumber data. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang berlokasi di Jl. A. Yani No.117 Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya, Jawa Timur.

---

<sup>49</sup> Nikmatul Habibah, Terapi Realitas Untuk Membantu Penyesuaian Diri Santri Madrasah Diniyah (Studi kasus : seorang santri Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdwesari Grati Pasuruan), (Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017), hal.16.

c. Mengurus Perizinan

Tahap selanjutnya adalah mengurus surat perizinan penelitian. Peneliti mencari informasi tentang siapa dan dimana harus mengurus perizinan penelitian, kemudian mulai mengamati serta mendalami lapangan penelitian.

d. Memilih Informan

Langkah selanjutnya adalah memilih informan yang dapat memberikan informasi dan data tentang konseli, seperti teman dekat, teman sekelas dan orang tua.

e. Menyiapkan Peralatan Penelitian

Peralatan yang bisa di persiapkan untuk mendukung jalannya penelitian bisa berupa buku tulis, alat perekam suara dari Handphone, pedoman untuk wawancara, serta alat apapun yang menunjang penggalan data penelitian.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

a. Memahami Latar Penelitian

Peneliti harus memahami latar belakang secara mendalam dan mempersiapkan fisik, psikologis dan mental dengan baik. Proses penelitian

yang akan melewati beberapa proses yang panjang mengharuskan peneliti lebih teliti, cermat dan berusaha untuk memahami keadaan, kondisi dan situasi klien, keluarga, dan lingkungan sekitar klien yang berkaitan dengan perilaku dan keadaan sosial budaya.

b. Memasuki Lapangan

Langkah pertama yang dilakukan saat memasuki lapangan adalah menjalin keakraban dengan subjek penelitian agar terjadi hubungan yang kondusif dan baik. Peneliti akan menghubungi orang terdekat konseli untuk melaksanakan wawancara singkat, kemudian menghubungi konseli, wawancara dengan konseli dan keluarga, membuat kontrak kegiatan konseling baik dengan konseli. Melakukan observasi di kampus tempat konseli belajar, melakukan wawancara dengan teman-temannya, serta merekam kegiatan yang dilakukan konseli baik secara tertulis maupun di rekam.

c. Berperan Mengumpulkan Data

Proses penelitian ketika di lapangan perlu melakukan batas studi seperti waktu, tenaga, dan biaya agar sesuai dengan data yang dicari dan dibutuhkan, selain itu mengumpulkan data kemudian mencatat data-data yang diperoleh di lapangan dan kemudian melakukan tahap analisis dari data-data yang telah terkumpul.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan memenuhi standar. Untuk itu dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode untuk memperoleh, diantaranya yaitu :

### **1. Metode Observasi**

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Metode observasi digunakan untuk mencatat gejala dan fenomena yang tampak saat kejadian berlangsung.<sup>50</sup> Observasi juga merupakan proses kegiatan melihat, mengamati dan merekam perilaku dengan sistematis

---

<sup>50</sup> Huzaini Usman dan Purnomo setiadi Akbar, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Bandung : Bumi Aksara, 1996), hal. 54

sebagai data untuk mendapatkan kesimpulan atau diagnosis.<sup>51</sup> Observasi dalam penelitian ini termasuk observasi langsung karena pengamatan yang dilakukan terhadap gejala atau proses yang terjadi dalam situasi yang sebenarnya dan langsung diamati oleh observer.<sup>52</sup>

Adapun observasi yang dilakukan peneliti yakni dengan cara mengamati dan mengetahui kegiatan sehari-hari mahasiswa yang kurang memiliki *self confidence*. Kegiatan sehari-harinya tidak jauh adalah di area lingkungan kampus tempat konseli belajar dan untuk mendapatkan data tentang konseli.

## 2. Wawancara

Interview disebut juga wawancara adalah pengumpulan data melalui tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan

---

<sup>51</sup> Heri Hediansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : Salemba Humanika, 2011), hal.131

<sup>52</sup> Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung : Sinar Baru, 1986), hal.112.

pada tujuan pendidikan.<sup>53</sup> Peneliti menggunakan metode ini untuk memperoleh informasi dari wawancara teman dekat dan orang tua guna mengetahui apa yang dilakukan si konseli ini setiap hari.

Adapun pertanyaan-pertanyaan yang dilontarkan adalah mengenai kegiatan sehari-hari, apakah konseli sering menunjukkan kemampuan yang dimiliki, bagaimana kondisi konseli ketika mendapat nilai rendah.

Selain itu, konseli juga diberikan 4 (empat) tahapan atau langkah-langkah *Terapi Realitas* yakni WDEP (*Wants, Doing, Evaluation* dan *Planning*) dengan aspek syukur (lisan, hati dan perbuatan) dalam bentuk jadwal harian.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang telah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monument dari seseorang. dokumen yang berbentuk tulisan misalnya: catatan

---

<sup>53</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jakarta: Andi Offset, 1986), hal. 193



harian, sejarah kehidupan, cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya: foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain.<sup>54</sup>

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisa data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai tujuan bagi orang lain.<sup>55</sup> Selain itu teknis analisis data proses pengumpulan data baik dengan wawancara, observasi maupun dokumentasi akan menghasilkan data yang kemudian diproses dan disusun secara sistematis yang dilakukan sebelum memasuki lapangan ataupun setelah di lapangan. Setelah data terkumpul akan dianalisis dengan data nonstatistik.

Penerapan terapi realitas yang dilakukan oleh konselor akan disajikan dalam bentuk “deskriptif komparatif” yaitu membandingkan teori yang digunakan dengan terapi yang sudah dilakukan pada konseli serta perilaku konseli sebelum dan sesudah menerima terapi. Yaitu Konselor meminta konseli

---

<sup>54</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 240.

<sup>55</sup> Noeng Muhajir, *Metodologi Kualitatif* (Yogyakarta: Rakesarasin, 1989), hal. 186

untuk menuliskan semua keinginannya dan keinginan apa saja yang sudah terpenuhi. Dari hasil peneliti tentang terapi realitas yang digunakan untuk proses meningkatkan *self confidence* dalam mengoptimalkan prestasi konseli akan diketahui dengan terlaksana atau tidaknya yang sudah dilakukan oleh konseli serta menerima realitas dan perubahan perilaku konseli, selanjutnya peneliti akan membandingkan usaha yang telah dilakukan oleh konseli untuk bisa meningkatkan *self confidence* dalam mengoptimalkan prestasi.

#### **G. Teknik Validitas Data**

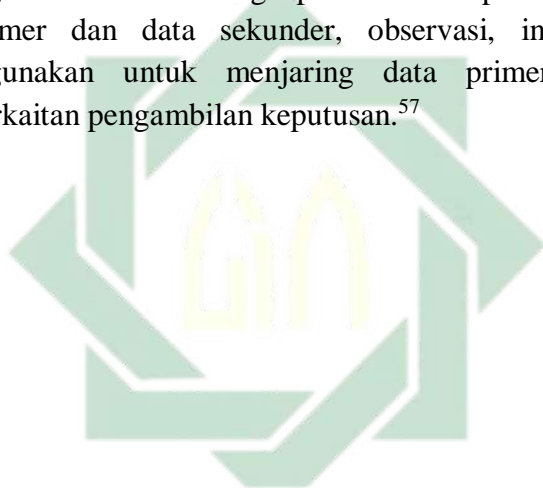
Keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi, Menurut Moleong, triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut, dan teknik triangulasi yang paling banyak digunakan adalah pemeriksaan melalui sumber yang lainnya.<sup>56</sup>

Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori. Triangulasi dilakukan melalui wawancara, observasi

---

<sup>56</sup> Lexy J. Moleong, *Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 178.

langsung dan observasi tidak langsung, observasi tidak langsung ini dimaksudkan dalam bentuk pengamatan atas beberapa kelakuan dan kejadian yang kemudian dari hasil pengamatan tersebut diambil benang merah yang menghubungkan di antara keduanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan akan melengkapi dalam memperoleh data primer dan data sekunder, observasi, interview digunakan untuk menjaring data primer yang berkaitan pengambilan keputusan.<sup>57</sup>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

---

<sup>57</sup> Ma'fufah Hastin, *Cinema Therapy dalam Menstabilkan Emosi Remaja Introvert di UIN Sunan Ampel Surabaya*, ( Skripsi, Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2018), hal. 22.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Obyek Penelitian

##### 1. Deskripsi Lokasi Penelitian

###### a. Profil UIN Sunan Ampel Surabaya



##### 1) Visi dan Misi UIN Sunan Ampel Surabaya

Visi :

Mewujudkan Universitas Islam yang unggul dan berdaya saing internasional.

Misi:

- a) Melaksanakan pendidikan ilmu-ilmu keislaman multi disipliner serta sains dan teknologi yang unggul serta berdaya saing.
- b) Mempeluas riset ilmu - ilmu keislaman multidisipliner serta sains dan teknologi

yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.

- c) Memperluas pola pemberdayaan masyarakat yang religius berbasis riset.<sup>58</sup>
- 2) Konsep Ilmiah UIN Sunan Ampel Surabaya
- a) UIN Sunan Ampel mengembangkan paradigma keilmuan dengan model menara kembar tersambung (*integrated twin towers*).
  - b) Model *integrated twin towers* yaitu pandangan integrasi akademik bahwaanya ilmu - ilmu ke-islaman, sosial humaniora, dan *sains* serta teknologi meningkat sesuai dengan karakter dan obyek spesifik yang dimiliki, namun dapat saling menyapa, bertemu dan mengaitkan diri satu sama lain dalam suatu pertumbuhan yang terkoneksi.
  - c) Model *integrated twin towers* bergerak bukan dalam kerangka Islamisasi ilmu pengetahuan, namun Islamisasi nalar yang dibutuhkan guna terwujudnya tata keilmuan yang saling melengkapi antar

---

<sup>58</sup> "Visi dan Misi – Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya," <https://w3.uinsby.ac.id/visi-dan-misi/>. diakses pada tanggal 01 November 2022

ilmu-ilmu keislaman, sosial humaniora, serta *sains* dan teknologi.<sup>59</sup>

- 3) Letak Geografis UIN Sunan Ampel Surabaya  
Kampus UIN Sunan Ampel Surabaya terletak di tengah kota yang mengaitkan Surabaya dan beberapa kota lain seperti, Pasuruan, Gresik Sidorajo, Mojokerto. Selain itu, di sekitar kampus terdapat pemukiman warga, pondok, kos-kosan, kontrakan. Tidak sedikit mahasiswa yang tinggal di area kampus untuk memudahkan mereka dalam menuntut ilmu.

Dilihat dari letak geografis wilayah kampus UIN Sunan Ampel Surabaya menduduki area  $\pm$  8 hektar dan dikelilingi pagar tembok yang dibatasi :

- a) Bagian Barat : Jalan Frontage dan Jalan Ahmad Yani dan rel kereta api tepatnya di depan Polda Jatim.
- b) Bagian Utara : Pabrik Kulit dan Pemukiman penduduk Jemur Wonosari..
- c) Bagian Timur : Penduduk Jemur Wonosari.
- d) Bagian Selatan : PT. Gelvano

---

<sup>59</sup> "Tentang UINSA – Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya," <https://w3.uinsby.ac.id/tentang-uinsa/>. diakses pada tanggal 01 November 2022

## **b. Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi**

### 1) Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Visi:

Menjadi Fakultas yang Inovatif, Unggul, Bertaraf Internasional dalam pengkajian dan pengembangan Dakwah dan Komunikasi.

Misi:

- a) Menyelenggarakan pendidikan di bidang dakwah dan komunikasi yang unggul dan berdaya saing.
- b) Mengembangkan riset keilmuan dakwah dan komunikasi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat.
- c) Mengembangkan pola pemberdayaan masyarakat yang religius berbasis riset dan teknologi digital.
- d) Menjalin kerjasama dengan lembaga-lembaga dalam negeri dan luar negeri untuk inovasi dakwah dan komunikasi.
- e) Mengembangkan tata kelola fakultas demi terselenggaranya pengembangan keilmuan dakwah dan komunikasi.

### 2) Sejarah Fakultas Dakwah dan Komunikasi

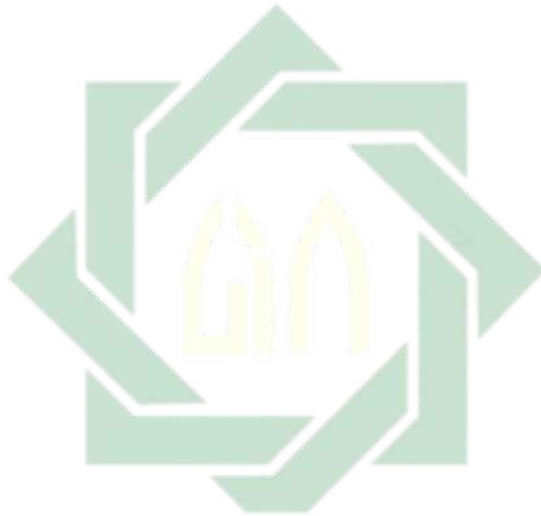
Fakultas ini berdiri dengan nama “Fakultas Dakwah dan Komunikasi”.  
Fakultas ini memiliki 5 program studi

diantaranya; Bimbingan Konseling Islam, Komunikasi Penyiaran Islam, Ilmu Komunikasi, Manajemen Dakwah dan Pengembangan Masyarakat Islam.

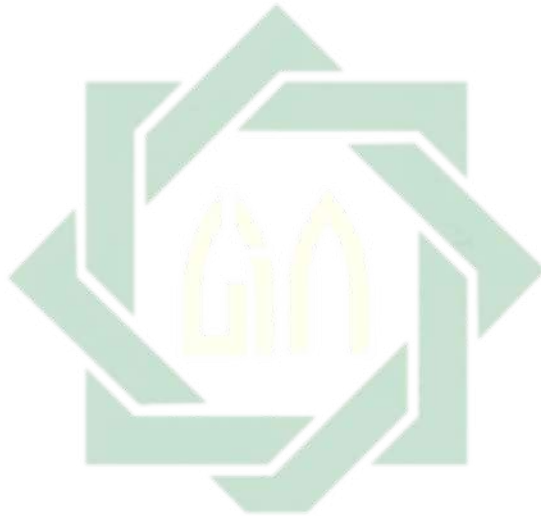
Hari sabtu 22 Muharram 1391 H / 20 Maret 1971 masehi, menteri Agama Republik Indonesia menerima dengan resmi penyerahan hasil pekerjaan panitia pembukaan Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya dari ketua panitia tersebut Drs. Shalahuddin Hardy. Disaksikan oleh para saksi, pada hari ini di bawah ini kami menyatakan dengan resmi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Al Djami'ah Al Islamiyah Al Hukumiyah Sunan Ampel Surabaya resmi dibuka

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A





UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## 2. Deskripsi Konselor

### a. Biodata

Konselor adalah orang yang memiliki kemampuan untuk melakukan Bimbingan Konseling Islam serta memiliki pengetahuan dalam bidang konseling itu sendiri. Kualitas serta kemampuan konselor sangatlah penting dan diperlukan karena menjadi faktor penentu bagi pencapaian konseling yang efektif. Dari beberapa karakteristik kualitas konselor antara lain yaitu :

adanya pemahaman diri yang baik, kompeten, memiliki kesehatan psikologis, dapat dipercaya, sabar, responsif, serta memiliki kesadaran terhadap klien secara menyeluruh.<sup>60</sup>

Konselor pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya semester 7, berikut biodata konselor:

Nama : Diva Anggi Pratiwi  
Jenis Kelamin : Perempuan  
TTL : Tulungagung, 13 April 2001  
Usia : 21 Tahun  
Agama : Islam  
Alamat : Tambak Sawah Waru,Sda  
Email : [divaanggipratiwi@gmail.com](mailto:divaanggipratiwi@gmail.com)

---

<sup>60</sup> Jeanette Murrad Lesmana, Dasar-Dasar Konseling, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 2006), hal. 37.

## **b. Riwayat Pendidikan**

TK/RA : TK DWP TAMBAK SAWAH

SD/MI : SDN TAMBAK SAWAH

SMP/MTS: SMPN 2 WARU

SMA/MA : MAS DARUL ULUM WARU

PT : UINSA

## **c. Pengalaman**

Berdasarkan pengalaman konselor, konselor telah menempuh mata kuliah konseling individu dan kelompok. Mata kuliah ini menugaskan untuk mencari permasalahan atau problem individu atau kelompok secara langsung, setelah itu konselor juga ditugaskan agar mampu menyelesaikan permasalahan atau problem yang telah ditemui. Selain itu, konselor juga telah menyelesaikan mata kuliah K3 (Ketrampilan Komunikasi Konseling) pada mata kuliah ini konselor ditugaskan agar mampu mempraktekkan secara langsung mata kuliah ini di kehidupan sehari-hari. Selain itu, konselor juga berpengalaman dalam bidang Bimbingan dan Konseling yakni pada saat ditugaskan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dimana konselor telah menjadi konselor muda di Pondok Pesantren Nurul Chotib Jember.

### **3. Deskripsi Konseli**

#### **a. Biodata**

Nama : Ima (Nama Samaran)  
Jenis Kelamin : Perempuan  
TTL : Surabaya, 21 Maret 2001  
Agama : Islam  
Tinggi Badan/Berat badan : 155cm/47kg  
Pekerjaan : Mahasiswi  
Suku : Jawa  
Status : Belum Menikah  
Nama Ayah : Medi  
Nama Ibu : Umi  
Alamat : Jl. Candi Lempung, Surabaya  
Jumlah Saudara Kandung : 2

#### **b. Riwayat Pendidikan**

TK/RA : TK KHADIJAH 3 SURABAYA  
SD/MI : SD KHADIJAH 3 SURABAYA  
SMP/MTS: MTS ASHFIYAH SURABAYA  
SMA/MA: SMA TA'MIRIYAH SURABAYA  
PT : UINSA

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

#### 4. Deskripsi Significan Other

##### a. Biodata

Nama : Gusti (nama samaran)  
TTL : Gresik, 23 Oktober 2000  
Usia : 22 Tahun  
Alamat : Gresik  
Profesi : Mahasiswa (Teman konseli)

##### b. Informasi dari Significan Other

Menurut Gusti, konseli sering sekali tidak aktif dalam kelas entah itu dalam kelas online maupun offline. Konseli juga mudah cemas ketika ada ujian dadakan dan konseli tidak dapat mengontrol kecemasannya sehingga ketika ia ditanya, akan lebih banyak mengucapkan “eeee”, setelah itu konseli menangis. Gusti bingung sebenarnya ada apa dengan temannya, padahal ketika di luar kelas dia bisa menjadi dirinya yang aktif bersosialisasi. Selain itu, konseli juga kerap disindir oleh dosen yang mengajar, sehingga mengganggu kenyamanan dan mengurangi rasa percaya diri yang ada pada dirinya.<sup>61</sup>

Tabel 4.2

Kondisi konseli sebelum dilakukan konseling untuk meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi

---

<sup>61</sup> Wawancara dengan significan other pada tanggal 24 November 2022 pukul 09.00 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

No	Gejala yang nampak	Sebelum mendapatkan konseling		
		A	B	C
1.	Yakin terhadap kemampuan diri sendiri			✓
2.	Bersikap positif ketika menghadapi masalah			✓
3.	Menyelesaikan tugas yang diberikan sampai tuntas		✓	
4.	Memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan			✓
5.	Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang			✓
6.	Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi			✓
7.	Mampu menetralsir			✓

	ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi			
--	-----------------------------------------------	--	--	--

Keterangan :

A= Sering

B= Kadang-Kadang

C= Tidak Pernah

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Masalah

Masalah yang sedang dihadapi Konseli adalah tidak terpenuhinya penghargaan diri sehingga menghambat tercapainya prestasi, hal itulah yang menyebabkan konseli tidak percaya diri atau belum *confidence*, selalu merasa dirinya tidak memiliki kemampuan padahal sebenarnya orang lain bisa merasakan kemampuan yang konseli miliki, insecure dengan apa yang dimiliki dan emosi yang tidak stabil (suka diam ketika marah).

Hal ini berawal ketika konseli duduk di bangku sekolah dasar (SD) prestasi konseli sering disepelekan oleh saudaranya, awalnya ia bersikap biasa saja tidak mau mendengarkan apa yang orang bilang mengenai prestasi dirinya dan saudaranya yang berbeda jauh. Namun hal itu terjadi secara terus menerus sampai ia duduk di bangku SMA, karena itulah ia merasakan tekanan tersendiri dalam dirinya, ia mulai merasa dirinya tidak memiliki kemampuan apapun yang dapat



dibanggakan dan tidak percaya diri dengan keputusan yang akan diambil. Ia merasa lelah mendengarkan omongan-omongan itu dan ia bertekad harus bisa lebih baik lagi dari sebelumnya, karena tekad itulah konseli menjadi tertutup dan jarang berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain mengenai hal akademik. Tekad yang terlalu besar itu juga menjadikan konseli susah mengontrol emosinya, ketika ia fokus belajar dan ada yang mengajaknya ngobrol ia langsung menunjukkan emosinya seperti “ah aku capek, susah banget sih”. Sejak saat itu ia menjadi pribadi yang tertutup dan jarang berkomunikasi dengan orang lain mengenai hal yang menurutnya sensitif sampai sekarang.<sup>62</sup>

Berdasarkan informasi yang diberikan temannya, ia sebenarnya memiliki potensi, hal ini ditunjukkan ketika dosen memilihnya menjadi salah satu notulen dalam tugas kelompok, konseli dapat menjadi notulen kelompok itu dengan baik, hanya saja hal itu tertutup ketika ia hanya sebatas anggota di kelompok tersebut. Ketika ia hanya anggota dalam forum diskusi kelompok, ia sering kali diam dan ia takut menyampaikan secara langsung pendapatnya pada ketua kelompok, maka dari itu temannya dijadikannya perantara dalam

---

<sup>62</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 12 Oktober 2022

menyampaikan pendapat tersebut. Ketika dia semester 3, beberapa temannya mengajak konseli untuk mengikuti suatu organisasi kampus, temannya mengajak konseli berorganisasi karena tau konseli mampu dalam hal berorganisasi meskipun konseli belum memiliki pengalaman berorganisasi secara langsung tetapi temannya bisa merasakan bahwa konseli memiliki kemampuan dalam hal memimpin dan berorganisasi, hanya saja ketika temannya mengajak untuk daftar konseli ragu menerima ajakan temannya tersebut. Konseli takut tidak bisa membagi waktu antara belajar dan berorganisasi, konseli juga takut jika mengikuti organisasi nantinya nilai kuliahnya akan menurun. Pada akhirnya ia memutuskan untuk fokus kuliah dan tidak menerima ajakan temannya untuk mencoba aktif berorganisasi.<sup>63</sup>

Konseli memasuki semester 5, konseli mengatakan pada peneliti bahwa ia ingin mendapat perubahan yang baik pada diri konseli. Konseli ingin dapat bebas mengutarakan pendapat dan idenya saat berada di kelas dan sedang berdiskusi. Konseli mengatakan ia juga ingin bisa seperti teman-temannya yang aktif walau tidak menjadi yang paling aktif tapi konseli ingin terlihat aktif daripada sebelumnya. Konseli juga menyadari

---

<sup>63</sup> Hasil Wawancara dengan Teman Konseli pada tanggal 12 Oktober 2022

bahwasanya *self confidence* sangat diperlukan dalam segala hal. Terutama saat berhubungan dengan pendidikan dan prestasi. Dari ekspresi konseli menggambarkan bahwa dia benar-benar ingin merubah hal negatif pada dirinya menjadi lebih baik lagi.<sup>64</sup>

Kegiatan atau jadwal harian konseli sebelum diberikan terapi dari hari senin sampai hari jum'at dimulai setiap pukul 04.00 konseli bangun dari tidurnya, setelah itu ia bangun mandi dan melaksanakan sholat subuh kurang lebih menghabiskan waktu 1 jam. Setelah itu dilanjutkan pukul 05.00 untuk melakukan kebiasaan yang telah diajarkan orang tuanya yakni membersihkan rumah, sekitar 1 jam. Selanjutnya pukul 06.00 konseli sarapan lalu bersiap untuk berangkat ke kampus. Pukul 07.30 konseli sudah berada di kampus dan segera memasuki kelas. Kelas dimulai pukul 07.45 dan berakhir sesuai jadwal yang diberikan. Jika rutinitas di kampus sudah selesai, konseli biasanya langsung pulang ke rumah. Tapi kalau *mood* konseli sedang berubah, ia biasanya mampir ke kost temannya. Sering dilakukan jika 1 hari hanya ada 1 mata kuliah. Berikutnya di jam 17.00 konseli pasti sampai rumah, setelah itu ia membersihkan rumah, mandi dan melakukan

---

<sup>64</sup> Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 15 Oktober 2022

kewajiban sebagai umat islam. Setelah itu ia hanya menunggu sholat maghrib dan isya' dengan bermain HP. Pukul 21.00 konseli mulai membersihkan wajah kurang lebih selama 1 jam setelah itu baru ia tidur. Berikut tabel jadwal harian konseli.

Tabel 4.3  
Jadwal harian konseli sebelum diberi terapi

No.	Kegiatan Hari Senin- Jum'at	Keterangan
1.	<b>Hari Senin</b>	
	04.00-05.00	Mandi, Sholat Subuh
	05.00-06.00	Membersihkan Rumah
	06.00-07.00	Sarapan , Berangkat ke Kampus
	07.30-09.30	Mengikuti Mata Kuliah
	12.30-13.45	Mengikuti Mata Kuliah
	13.45-14.50	Istirahat, Sholat Dhuhur, Makan Siang
	15.00-15.30	Sholat Ashar, pulang ke rumah
	16.00-16.45	Membersihkan Rumah, Mandi
	17.00-17.30	Istirahat, Sholat Maghrib
	17.45-18.45	Bermain HP

	19.00-19.10	Sholat Isya
	19.15-21.00	Bermain HP
	21.05-21.30	Skincare
	21.45-04.00	Tidur
2.	<b>Hari Selasa</b>	
	04.00-05.00	Mandi, Sholat Subuh
	05.00-06.00	Membersihkan Rumah
	06.00-07.00	Sarapan, Berangkat ke Kampus
	07.30-09.30	Mengikuti Mata Kuliah
	09.45-10.00	Main Ke Kost Teman
	11.45-11.50	Sholat Dhuhur
	11.50-15.00	Rebahan, Main HP, Makan Siang
	15.00-15.10	Sholat Ashar
	15.10-16.30	Rebahan, Pulang Ke Rumah
	16.30-17.00	Membersihkan Rumah, Mandi
	17.00-17.30	Istirahat, Sholat Maghrib
	17.45-18.45	Bermain HP
	19.00-19.10	Sholat Isya
	21.05-21.30	Skincare
	21.45-04.00	Tidur
3.	<b>Hari Rabu</b>	

	04.00-05.00	Mandi, Sholat Subuh
	05.00-06.00	Membersihkan Rumah
	06.00-07.00	Sarapan , Berangkat ke Kampus
	07.30-09.30	Mengikuti Mata Kuliah
	09.35-12.00	Ke Kost Teman, Sholat Dhuhur
	12.30-14.10	Berangkat Ke Kampus, Mengikuti Mata Kuliah
	14.15-16.15	Mengikuti Mata Kuliah
	16.20-16.30	Sholat Ashar
	16.35-17.15	Pulang Ke Rumah
	17.15-18.00	Membersihkan Rumah, Mandi, Sholat Maghrib
	18.10-19.00	Bermain HP, Sholat Isya'
	19.15-21.00	Bermain HP
	21.05-21.30	Skincare
	21.45-04.00	Tidur
4.	<b>Hari Kamis</b>	
	04.00-05.00	Mandi, Sholat Subuh
	05.00-06.00	Membersihkan Rumah
	06.00-07.00	Sarapan , Berangkat ke Kampus

	07.30-09.30	Mengikuti Mata Kuliah
	12.30-13.45	Mengikuti Mata Kuliah
	14.00-14.50	Istirahat, Sholat Dhuhur, Makan Siang
	15.00-15.30	Sholat Ashar, pulang ke rumah
	16.00-16.45	Membersihkan Rumah, Mandi
	17.00-17.30	Istirahat, Sholat Maghrib
	17.45-18.45	Bermain HP
	19.00-19.10	Sholat Isya
	19.15-21.00	Bermain HP
	21.05-21.30	Skincare
5.	<b>Hari Jum'at</b>	
	04.00-05.00	Mandi, Sholat Subuh
	05.00-06.00	Membersihkan Rumah
	06.00-08.00	Rebahan, Main HP
	08.10-10.00	Mengerjakan Tugas
	10.30-11.30	Berangkat Ke Kampus
	11.35-12.00	Berbincang dengan teman
	12.10-12.15	Sholat dhuhur
	12.30-14.10	Mengikuti Mata Kuliah

	14.15-15.10	Pulang Ke Rumah
	15.15-16.15	Membersihkan Rumah, Mandi, Sholat Ashar
	16.20-17.30	Istirahat, Main HP
	17.30-17.40	Sholat Maghrib
	17.45-18.45	Bermain HP
	19.00-19.10	Sholat Isya
	19.15-21.00	Bermain HP
	21.05-21.30	Skincare

## 2. Deskripsi proses *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA*

### a. Identifikasi Masalah

Konselor mengumpulkan data mengenai konseli beserta latar belakangnya, dalam analisis ini konselor menggunakan teknik wawancara dan observasi yang langsung kepada konseli. Berdasarkan cerita dari konseli dalam deskripsi masalah konselor melihat gejala-gejala perilaku yang nampak sebelum proses konseling di mulai. Hal ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

No.	Gejala yang Nampak
1.	Tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri
2.	Tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah



3.	Tidak menyelesaikan tugas yang diberikan sampai selesai
4.	Tidak memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan
5.	Tidak memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang
6.	Tidak mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
7.	Tidak mampu menetralsisir ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi

Berdasarkan tabel diatas indikator-indikator tersebut ditampakkan lagi ketika konselor bertemu kembali dengan konseli ini, sehingga membuat konselor fokus untuk membantu konseli agar tidak seperti dulu yang menunjukkan perilaku-perilaku sebelumnya. dan juga membuat komitmen dengan konseli untuk bersedia dibimbing dalam mengatasi masalah yang dialami selama ini.

**b. Diagnosis**

Dilihat dari permasalahan konseli tersebut yang melatarbelakangi dia mengalami rendahnya *self confidence* dalam berprestasi yaitu kecemasan yang tinggi pada dirinya sendiri, selalu berpikiran negatif tentang dirinya termasuk kemampuan pada diri, tidak berani mengemukakan pendapat, selalu kesulitan

menyesuaikan diri dan berkomunikasi di situasi tertentu .

**c. Prognosis**

Setelah memahami masalah konseli langkah selanjutnya yaitu prognosis adalah langkah untuk menetapkan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah konseli agar proses konseling untuk membantu konseli. Setelah peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada konseli dengan berbagai pertimbangan, maka peneliti mengambil satu treatment berupa Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk membantu kesulitan yang dialami oleh konseli.

**d. Treatment**

Pelaksanaan konseling sebelum pernah dilakukan, konselor belum pernah mengenal konseli. Pada pertemuan pertama konselor memperkenalkan diri kepada konseli, hal ini dilakukan agar konseli mengenal konselor dengan baik dan bersedia untuk melakukan proses konseling selanjutnya dengan nyaman.

Konselor menetapkan jenis terapi apa yang sesuai dengan masalah konseli agar proses konseling bisa membantu konseli secara maksimal. Adapun proses pelaksanaan konseling dalam membantu konseli dapat dilakukan setelah melihat permasalahan konseli, konselor memberikan

konseli terapi realitas dengan teknik WDEP agar dapat meningkatkan kedisiplinan dirinya dengan baik. Dimana terapi realitas ini tidak memandang perilaku konseli di masa lalu, tetapi terapi realitas menfokuskan perilaku konseli saat ini. Jadi dalam memberikan treatment nanti, konselor tidak melihat apa saja kegagalan yang telah dilakukan oleh konseli, tetapi lebih fokus untuk membantu konseli dalam menghadapi kenyataan serta menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas sehingga mampu bertanggung jawab.

Pada teknik WDEP ini, konselor juga menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- a. Fokus pada perilaku sekarang, merupakan eksploitasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendiskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi yang dialaminya. Tahap ini meliputi; Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi; Menanyakan keinginan-keinginan konseli; Menanyakan apa yang benar-benar diinginkan konseli; Menanyakan apa yang terpikir oleh konseli tentang yang diinginkan orang lain dari dirinya dan menanyakan bagaimana konseli melihat hal tersebut.

b. Konseli menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi yaitu dengan konselor menanyakan kepada konseli akan efektifitas perilaku konseli, apakah hal itu baik baginya dan meminta konseli untuk menilai perilakunya, apakah baik untuk dirinya dan orang lain atau sebaliknya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini.

Maka dari itu dengan menggunakan pendekatan terapi realitas ini diharapkan konseli dapat memperbaiki perilakunya, memahami segala tanggung jawab dan kewajibannya. Konselor berusaha membantu menyadarkan konseli agar memiliki rasa percaya diri dalam segala hal terutama dalam mengemban tanggung jawab dan kewajibannya.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan konselor dengan suasana yang santai dengan selingan cerita konseli tentang kehidupan pribadinya, keadaan seperti ini membuat konselor dan konseli menjadi dekat dan komunikasi menjadi lebih efektif. Berikut ini adalah tahapan-tahapan pelaksanaan terapi realitas dalam meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi terhadap konseli sebagai berikut:

1) Want (Apa yang diinginkan)

Pada teknik yang pertama ini konselor meminta konseli mengungkapkan dan memperjelas keinginan-keinginan pada dirinya sendiri maupun sebagai mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UINSA yang diharapkan oleh dirinya, orang tua maupun lingkungannya agar konselor bisa mengetahui keinginannya. Konseli mengungkapkan bahwa ingin membahagiakan kedua orang tuanya, ingin membuat orangtuanya bangga akan usahanya, kemampuan yang dimiliki, tidak diejek saudara dan tidak dibanding-bandingkan dengan sepupu ataupun orang lain.

Kemudian konselor juga menjelaskan bahwa dengan dia mempunyai keinginan, yang seharusnya ia lakukan adalah bersemangat dan rajin belajar untuk mencari ilmu dan harus bisa menyesuaikan dirinya meskipun itu dengan perlahan.

Konseli mengungkapkan bahwa ia merasa kurang nyaman dengan jurusan kuliah yang diambil karena menuruti keinginan orang tua yang menurutnya itu bukan *passion* dalam diri konseli. Kemudian konselor meminta konseli untuk menuliskan apa saja yang konseli inginkan. Dan berikut adalah keinginan konseli yang telah ia tulis :

- a) Saya ingin meningkatkan prestasi
- b) Saya ingin mencoba hal baru
- c) Saya ingin giat membaca buku untuk menambah pengetahuan
- d) Saya ingin dapat berani mengutarakan pendapat
- e) Saya ingin bisa lebih percaya diri dari sebelumnya

Setelah konselor mengetahui keinginan konseli, konselor menjelaskan kembali keinginannya yang kemudian meminta konseli untuk ikut ke tahap selanjutnya yaitu bagaimana dia bersikap atau berperilaku selama menjadi mahasiswa.

## 2) Doing (Apa yang dilakukan)

Konselor meminta konseli untuk menjelaskan tindakan yang saat ini dilakukan dengan situasi yang dihadapi dan usaha yang sudah dilakukan untuk meraih atau mendapatkan keinginan yang sudah disebutkan diatas. Tahap berikut adalah melihat perilaku yang ditunjukkan konseli. Berikut yang dituliskan konseli:

- a) Malas membaca buku
- b) Pasrah dengan keadaan
- c) Pasif ketika di kelas

## 3) Evaluation (Mengevaluasi diri)

Langkah selanjutnya adalah membawa konseli untuk menilai pikiran yang ada dibenaknya dan perilaku yang selama ini dilakukannya secara cermat dengan memberikan penjelasan tentang perbandingan keinginannya dan perilakunya yang dilakukan sekarang. Kemudian konseli diberikan beberapa pertanyaan sebagai berikut :

- a) Apakah yang konseli inginkan benar-benar baik bagi dirinya?
- b) Apakah tindakan sekarang itu efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan?
- c) Apakah perilaku semacam itu sesuai untuk mencapai tujuan?
- d) Apakah cara yang telah konseli pilih bisa membantu dia dalam meningkatkan *self confidence* dalam berprestasi pada dirinya?

Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat membantu konseli untuk mulai menyadari sikap ataupun perilakunya yang akan merugikan dirinya dan menjauhkan dari keinginan-keinginan yang belum terlaksana. Dan dia mulai berfikir tentang sosok kedua orang tuanya yang telah susah payah untuk bisa membiayai dia selama menempuh pendidikan S1

Konseli juga mulai menyadari jika dia tidak mengubah sikapnya akan merugikan dirinya dan menghambat dirinya untuk

berkembang. Kemudian konselor mengajaknya untuk bisa mengubah perilakunya agar apa yang ingin dicapai bisa terlaksana, dengan mengajak berdiskusi menemukan cara-cara baru tentang rencana yang bisa konseli lakukan sesuai dengan kemampuannya.

#### 4) Planning (Merencanakan tindakan)

Setelah mengetahui semua keinginannya untuk berubah dan bisa menyadari bahwa apa yang dilakukannya tidak menguntungkan bagi dirinya, masa depan dan perkembangan diri konseli, setelah itu konselor dan konseli membuat kesepakatan untuk merencanakan tindakan yang akan membantu konseli untuk mencapai keinginannya dan menemukan jati dirinya sendiri. Konselor menanyakan kepada konseli untuk kesediaan mengubah kebiasaan sehari-harinya di rumah dan ketika kuliah kemudian konseli juga bersedia melakukan hal baru agar bisa menjadi mahasiswa yang memiliki *self confidence* dalam berprestasi.

Setelah itu konselor membuat kesepakatan dengan konseli bahwa konseli harus sering membaca sehari minimal beberapa menit atau jam yang konseli sanggup baca (konsisten atau istiqomah) dan harus mengikuti kegiatan diskusi kelompok ataupun diskusi dalam organisasi sehingga konseli dapat belajar bagaimana cara



menyampaikan pendapat dengan baik dan benar tanpa taku salah. Jika konseli konsisten membaca buku maka konseli akan memiliki wawasan yang bertambah sehingga dia dapat memiliki *self confidence* yang baik.

Setelah konselor dan konseli sepakat untuk mengakhiri tahap perencanaan dan berkomitmen untuk melakukannya, selanjutnya disepakati untuk melakukan pertemuan, Berikutnya teknik WDEP yang diterapkan konselor kepada konseli secara rinci :

Tabel 4.4  
Aplikasi teknik WDEP dengan Syukur

Teknik	Sikap atau Perilaku yang dilakukan
Want + syukur dengan lisan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saya ingin meningkatkan prestasi</li> <li>2. Saya ingin mencoba hal baru</li> <li>3. Saya ingin giat membaca buku untuk menambah pengetahuan</li> <li>4. Saya ingin dapat berani mengutarakan pendapat</li> <li>5. Saya ingin bisa lebih percaya diri dari sebelumnya</li> </ol>
Doing + Terapi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Malas membaca buku</li> <li>2. Pasrah dengan keadaan</li> <li>3. Pasif ketika di kelas</li> </ol>
Evaluation +	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah yang konseli</li> </ol>

<p>Syukur dengan hati</p>	<p>inginkan benar-benar baik bagi dirinya?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Apakah tindakan sekarang itu efektif untuk mendapatkan apa yang diinginkan?</li> <li>3. Apakah perilaku semacam itu sesuai untuk mencapai tujuan?</li> <li>4. Apakah cara yang telah konseli pilih bisa membantu dia dalam meningkatkan <i>self confidence</i> dalam berprestasi pada dirinya?</li> </ol>
<p>Planning + Syukur dengan perbuatan</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsisten membaca buku yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam selama 2 jam setiap harinya</li> <li>2. Mengikuti diskusi kelompok atau organisasi serta memperhatikan teman-temannya ketika mengutarakan pendapat setelah itu mempelajari dan mempraktekkan bagaimana cara percaya diri ketika mengutarakan pendapat dengan baik dan benar tanpa takut salah.</li> <li>3. Mengingat kerja keras</li> </ol>

	<p>orangtua yang berusaha memberikan pendidikan yang terbaik</p> <p>4. Membuat kedua orangtua bangga dengan kemampuan yang dimiliki</p> <p>5. Berusaha mengikuti setiap kelas diskusi dengan santai tapi serius</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

d. Evaluasi

Setelah melakukan proses konseling dengan klien tersebut maka peneliti melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan-perubahan apa saja yang dialami oleh klien dengan menggunakan teknik WDEP pada konseli. Berdasarkan pengamatan konselor perubahan yang terjadi pada diri adalah sebagian berikut :

- 1) Berfikir positif tentang diri sendiri
- 2) Sudah mulai bisa berpendapat
- 3) Dapat berfikir untuk masa depan
- 4) Mulai menunjukkan kemampuan diri.
- 5) Mulai timbul rasa percaya diri.
- 6) Mengetahui potensi yang dimilikinya.

Kemudian konseli diminta untuk mengisi form tentang rencana-rencana yang telah dibuat. Konseli mengisi form dengan memberikan tanda centang pada tabel yang telah diberikan sesuai dengan

perubahan pada jadwal harian sebelum dan sesudah diberikannya terapi.

Tabel 4.5  
Evaluasi rencana konseli

No.	Planning	Belum	Sedang	Sudah
1.	Konsisten membaca buku yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling Islam selama 2 jam setiap harinya		✓	
2.	Mengikuti diskusi kelompok atau organisasi serta memperhatikan teman-temannya ketika mengutarakan pendapat setelah itu mempelajari dan mempraktekkan bagaimana cara percaya diri		✓	

	ketika mengutarakan pendapat dengan baik dan benar tanpa takut salah.			
3.	Mengingat kerja keras orangtua yang berusaha memberikan pendidikan yang terbaik			✓
4.	Membuat kedua orangtua bangga dengan kemampuan yang dimiliki		✓	
5.	Berusaha mengikuti setiap kelas diskusi dengan santai tapi serius		✓	

Berdasarkan tabel diatas, telah jelas bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah mendapatkan terapi yang diberikan oleh konselor dengan menggunakan *Terapi Realitas* melalui

Syukur. Namun, tidak semua perilaku konseli berubah dengan cepat dan perubahan yang terjadi pada konseli juga masih belum maksimal, hal itu dikarenakan untuk mengubah perilaku secara maksimal membutuhkan waktu yang lama dan proses yang panjang.

### 3. Hasil Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA

Tabel 4.6

Jadwal Harian Rencana Konseli

<b>Hari Senin-Jum'at</b>	
Waktu Kegiatan	Kegiatan yang dilakukan
05.00-08.00	Mandi, Sholat, membersihkan rumah, sarapan, berangkat ke kampus
08.00-16.00	Mengikuti perkuliahan, istirahat, sholat, pulang ke rumah
16.00-19.00	Membersihkan rumah, mandi, sholat, mengaji
19.00-21.00	Istirahat, membaca buku, tidur

Keterangan jadwal harian rencana konseli diatas:

Hari Senin-Jum'at

1. Want (apa yang diinginkan)

Pukul 05.00-08.00 konselor memonitor konseli melakukan aktivitas harian seperti biasanya yang diawali dengan bangun tidur kemudian memberikan *moodbooster* pada diri sendiri dengan cara berterimakasih kepada Allah SWT karena masih diberi nikmat untuk menjalani kehidupan berikutnya. Setelah itu konseli memikirkan apa saja yang ingin dilakukannya sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan *self confidence* bagi diri konseli agar mendapat kenyamanan ketika berkomunikasi dengan orang lain saat menjalani aktivitas.

2. Doing (apa yang dilakukan)

Pukul 08.00-16.00 konselor memonitor konseli saat berada di jam perkuliahan dengan menekankan kepada konseli agar konseli berani mencoba dan memberi pengertian bahwa lebih baik salah daripada diam saja. Dalam arti lain, ketika proses diskusi berlangsung maka konseli diberikan penguatan supaya dia berani menyampaikan apa yang ada di pikirannya, walaupun jawaban yang diberikan masih belum benar itu tidak menjadi masalah. Setelah percobaan dilakukan maka konseli harus mengucapkan

secara lisan kalimat syukur kepada Allah SWT. yakni membaca

dengan tujuan berterimakasih kepada Allah SWT karena diberi keberanian untuk mencoba hal baru positif yang dapat dilakukan konseli.

### 3. Evaluation (evaluasi)

Pukul 16.00-19.00 konselor memonitor konseli untuk mengevaluasi diri tentang apa yang sudah dilakukannya. Bersamaan dengan mengevaluasi diri, konseli juga diminta untuk bersyukur dengan hati yakni konseli diminta untuk merasakan, menyadari, mengakui dan menerima takdir Allah SWT dengan hati yang ikhlas serta menyadari segala kenikmatan berasal dari Allah SWT.

### 4. Planning (Merencanakan)

Pukul 19.00-21.00 konselor memonitor konseli untuk melakukan rencana yang telah disusun misalnya bagaimana konsistensi konseli ketika membaca buku? Apakah konseli sudah melakukan rencananya dengan baik? Selain itu, konseli juga diminta untuk bersyukur dengan perbuatan yakni menggunakan seluruh anggota tubuh untuk hal-hal positif yang membawa kebaikan serta keselamatan di dunia dan akhirat.



Adapun keberhasilan dari *Terapi Realitas* melalui Syukur terletak pada pelaksanaan rencana yang dipilih dan dilaksanakan oleh konseli dan hasil dari perubahan sikap atau perilaku setelah melalui tahapan *Terapi Realitas* melalui Syukur. Oleh karena itu konselor kembali menanyakan rencananya dan seberapa jauh rencana itu dilakukan.

Disini konselor melihat keberhasilan pelaksanaan dari *Terapi Realitas* melalui Syukur dari hasil follow up dengan pengisian tabel perencanaan oleh konseli dan wawancara dengan konseli. Keberhasilan dilihat setelah 5 hari dari pembuatan rencana tindakan konseli.

Tabel 4.7  
Perbedaan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

No	Gejala yang Nampak	Sebelum konseling			Sesudah Konseling		
		A	B	C	A	B	C
1.	Yakin terhadap kemampuan diri sendiri			✓		✓	
2.	Bersikap positif ketika menghadapi masalah			✓			
3.	Menyelesaikan tugas yang		✓			✓	

	diberikan sampai tuntas						
4.	Memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan			✓		✓	
5.	Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang			✓		✓	
6.	Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi			✓		✓	
7.	Mampu menetralsir ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi			✓		✓	

Keterangan :

A= Sering

B = Kadang-Kadang

C = Tidak Pernah

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dikatakan bahwa konseli mengalami perubahan perilaku setelah mendapatkan terapi yang diberikan oleh konselor dengan menggunakan *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA*.

Konseli sebelum mendapatkan konseling, ada 3 yang tidak pernah dilakukan diantaranya tidak memahami suatu kejadian dengan pemikiran sesuai kenyataan, tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan tidak bersikap positif ketika menghadapi masalah. Sehingga hanya satu yang kadang-kadang dilakukan oleh konseli yaitu menyelesaikan tugas yang diberikan sampai tuntas.

Konseli setelah diberikan terapi atau konseling *Terapi Realitas* melalui Syukur, hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan terhadap peningkatan rasa percaya diri atau *self confidence* konseli. Konseli sudah mulai mampu mengubah kebiasaan negatifnya dan merubah pada kebiasaan positif untuk meningkatkan *self confidence* pada diri konseli.

Dari narasi yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan dan kegagalan proses konseling apabila dituliskan dalam angka maka peneliti dapat mengkategorikan dalam bentuk persentase perubahan perilaku yakni sebagai berikut:

1. >75% sampai dengan 100 % dikategorikan naik atau berhasil.
2. 50 % sampai dengan 75% dikategorikan cukup berhasil.
3. < 50 % dikategorikan kurang berhasil.<sup>65</sup>

Berikut adalah hasil dari presentase *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA*

1. Point A = 1, sehingga  $1/4 \times 100\% = 25\%$   
(gejala yang tampak)
2. Point B = 3, sehingga  $3/4 \times 100\% = 75\%$   
(gejala yang kadang-kadang dilakukan)
3. Point C = 0, sehingga  $0 \times 100\% = 0\%$   
(gejala yang tidak pernah dilakukan)

Berdasarkan persentase dari hasil di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil akhir pelaksanaan *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA* dikategorikan cukup berhasil. Hal ini sesuai dengan persentase

---

<sup>65</sup> Ismail Nawawi Uba, Metode Penelitian Kualitatif Teori Dan Aplikasi Untuk Ilmu Sosial, Ekonomi/Ekonomi Islam, Agama Manajemen Dan Ilmu Sosial Lainnya, (Jakarta: Dwi Putra Pustaka Jaya, 2012), hal. 284

yang sudah tidak tampak atau tidak dirasakan konseli adalah 75% yaitu tergolong dalam kategori 50% - 75% yang berarti proses konseling yang telah dilakukan oleh konselor adalah cukup berhasil.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **1. Prespektif Teori**

Proses penelitian yang telah dilaksanakan dari awal hingga akhir menggunakan *Terapi Realitas* melalui Syukur, mulai dari pengamatan terhadap subjek selama 3 kali sesi sampai didapatkan data yang valid, dan telah diberikan tindakan selama 5 kali dan penarikan teknik kemudian diamati selama 2 kali. Kemudian *Terapi Realitas* melalui Syukur peneliti berikan kepada subjek yang mana setelah diberikan tindakan, frekuensi tidak *confidence* mengalami penurunan. Hal tersebut dapat dilihat dari keseharian konseli yang telah menyusun rencana tindakan yang bertanggung jawab sehingga konseli dapat mengarahkan dirinya menuju pribadi yang memiliki *self confidence* yang baik serta bersyukur kepada Allah atas kemudahan yang diberikan.

### **2. Prespektif Keislaman**

Menurut ajaran islam, realistis di dalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai sikap pasrah yang optimis dengan artian kita sebagai hamba Allah harus pasrah atas takdir yang diberikan namun pasrah

yang dimaksudkan bukanlah pasrah yang tidak mau berusaha. Semisal seorang individu yang sedang memiliki permasalahan kurang percaya diri, itu memang takdir dari Allah namun takdir itu masih bisa dirubah dengan kebiasaan dan ilmu yang didapatkan. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an Surah Al-Ankabut [29]:6 yang artinya:

Artinya: “ Dan barang siapa berjihad, maka sesungguhnya jihadnya itu untuk dirinya sendiri. Sungguh, Allah maha kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari seluruh alam. “ (QS. Al-Ankabut [29]:6).<sup>66</sup>

Konseli yang memiliki permasalahan kurangnya *self confidence* dalam dirinya pun dapat berubah jika konseli memiliki keinginan untuk berjihad menuju yang lebih baik. Konseli juga diberikan bantuan berupa ajaran untuk hidup itu harus realistis dimana pemikiran harus berkesinambungan dengan tujuan. Selain itu konseli juga diberikan Syukur yang memiliki 3 langkah-langkah yakni bersyukur secara lisan, hati dan perbuatan dengan tujuan agar konseli dapat berterima kasih atau bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah SWT.

---

<sup>66</sup> Al-Qur'an, Al-Ankabut 29:7

Setiap peneliti memonitoring rencana tindakan yang dilakukan konseli, peneliti juga tidak lupa memberikan dorongan agar konseli senantiasa berusaha dan pantang menyerah dalam menggapai tujuan.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Proses dari penelitian yang berjudul *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA* antara lain :

- a. Want (apa yang diinginkan)

Konseli melakukan aktivitas harian seperti biasanya yang diawali dengan bangun tidur kemudian memberikan *moodbooster* pada diri sendiri dengan cara berterimakasih kepada Allah SWT karena masih diberi nikmat untuk menjalani kehidupan berikutnya. Setelah itu konseli memikirkan apa saja yang ingin dilakukannya sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan *self confidence* bagi diri konseli agar mendapat kenyamanan ketika berkomunikasi dengan orang lain saat menjalani aktivitas.

- b. Doing (apa yang dilakukan) dengan Syukur melalui lisan

Konseli saat berada di jam perkuliahan diminta agar konseli berani mencoba dan memberi pengertian bahwa lebih baik salah daripada diam saja. Dalam arti lain, ketika proses diskusi berlangsung maka konseli diberikan penguatan supaya dia berani menyampaikan. Setelah



percobaan dilakukan maka konseli harus mengucapkan secara lisan kalimat syukur kepada Allah SWT. yakni membaca hamdallah

dengan tujuan berterimakasih kepada Allah SWT karena diberi keberanian untuk mencoba hal baru positif yang dapat dilakukan konseli.

c. Evaluation (evaluasi) dengan Syukur melalui hati

Konseli mengevaluasi diri tentang apa yang sudah dilakukannya. Bersamaan dengan mengevaluasi diri, konseli juga diminta untuk bersyukur dengan hati yakni konseli diminta untuk merasakan, menyadari, mengakui dan menerima takdir Allah SWT dengan hati yang ikhlas serta menyadari segala kenikmatan berasal dari Allah SWT.

d. Planning (Merencanakan) dengan Syukur melalui perbuatan

Konseli melakukan rencana yang telah disusun misalnya bagaimana konsistensi konseli ketika membaca buku? Apakah konseli sudah melakukan rencananya dengan baik? Selain itu, konseli juga diminta untuk bersyukur dengan perbuatan yakni menggunakan seluruh anggota tubuh untuk hal-hal positif yang membawa kebaikan serta keselamatan di dunia dan akhirat.

2. Hasil dari penelitian yang berjudul *Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA* dapat dikategorikan cukup berhasil dengan presentase sekitar 75%. Hal ini dapat dilihat dari adanya perubahan peningkatan *self confidence* dalam berprestasi pada konseli. Mulai dari konseli terbiasa membaca buku dengan berbagai wawasan yang dimiliki dan konseli mulai terbiasa untuk mengutarakan pendapat dalam suatu diskusi serta konseli mampu menghadapi masalah dengan positif, yakin terhadap kemampuan dirinya dan dapat berpikir secara realistis ketika menjalani kehidupan.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis mengenai “Terapi Realitas dengan Teknik WDEP dan Syukur untuk Meningkatkan Self Confidence Mahasiswa dalam Berprestasi di FDK UINSA”, dapat dilihat sebagai berikut :

1. Konselor

Terapi Realitas melalui Syukur untuk meningkatkan Self Confidence dalam Berprestasi alangkah baiknya jika dikembangkan lagi oleh konselor dengan cara memperbanyak terapi serta teknik yang digunakan, atau memperbanyak sumber lain yang relevan dengan pokok bahasan tersebut.

## 2. Konseli

Setiap orang pasti mempunyai masalah, maka dari itu tidak perlu berkecil hati karena masalah bukanlah sebuah keluhan yang harus dibesarkan. Ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sendiri merupakan hal yang sulit untuk dipecahkan apabila seseorang tidak percaya diri. Salah satu solusi terbaik adalah mencoba untuk meminta pendapat orang lain yang dirasa mampu dan membuat nyaman diri dan juga dapat dipercaya oleh konseli.

## 3. Peneliti Selanjutnya.

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan kajian mengenai peningkatan *Self Confidence* (percaya diri) dalam berprestasi dapat menindak lanjuti dengan sebaik mungkin agar kekurangan yang ada pada penelitian ini dapat disempurnakan.

## 4. Pembaca.

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan wawasan (khazanah ilmu pengetahuan) mengenai peningkatan *Self Confidence* (percaya diri) dalam berprestasi, terlebih dahulu jika pembaca menemukan atau mengalami peristiwa yang sama dengan peristiwa yang diteliti oleh peneliti terdahulu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, Sofwan. Teknik WDEP System Dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Underachiever". Jurnal fokus konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu lampung, 1 Januari. 2016
- Adler, A., The Practice and Theory of Individual Psychology, Harcourt, New York, 1927.
- Bogdan, Robert C. Biklen. Knopp Sari., Qualitative Research For Education, An Introduction to Theory and Methods, Allyn and Bacon, Boston London, 1982.
- Cook Thomas D., Qualitative and Quantitative Methods Instrument Evaluation Research, Sage Publication, Beverly Hills, 1979.
- Corey, Gerald . Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung : Refika Aditama, 1999
- Compton, William C. Hoffman, Edward., Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition, Departement Keagamaan RI. Al-Qur'an & Terjemahnya. 1971
- Esterberg, Kristin G., Qualitative Methods in Social Research, Mc Graw Hill, New York, 2002.
- Faisal, Sanapiah., Penelitian Kualitatif, Dasar dan Aplikasi, YA3 Malang, 1990.
- Faqih, Aunur Rahim. 2011. Bimbingan dan Konseling dalam Islam, Yogyakarta: UII Press.

- Glasser, W., *Terapi Realitas*, Harper & Row, New York, 1965.
- Glasser, W., & L Zunin, "Terapi Realitas", In R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, Peacock, Itasca, Ill., 1973.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga, 1980
- Herdiansyah, Heri. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Herlan, Pratiko dan M. Fatchurrahman, 2012. *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja*, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 2 September, Surabaya: Untag-sby.ac.id. Jurnal diakses pada 20 September 2022.
- Hidayat, Dede Rahmat. 2011. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*, Bogor : Ghalia Indonesia.
- Kartono, Kartini. 1985. *Bimbingan Konseling dan Dasar-dasar Pelaksanaannya*, Jakarta: CV. Rajawali. Komalasari, Gantiana, dkk. *Teori Dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2011.
- King, Laura A. 2010. *Psikologi Umum*, Jakarta: Salemba Humanika.
- Laela, Faizah Noer. 2014. *Bimbingan Konseling Sosial*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Press. Latipun. 2005. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press.
- Lubis, Namora Lumongga. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan*

- Praktik. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup, 2011
- Moleong, Lexy J . Metode Penelitian Kualitatif ( edisi refisi ). Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014
- Moleong, Lexy J . Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002
- Subagyo, Joko . Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek. Jakarta : PT Rineka Cipta , 2004
- Sudarto . Metodologi Penelitian Filsafat, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000
- Sudjana, Nana . Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru, 1986
- Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta, 2011



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A