



Penerapan Konseling Realita (Wdep) Dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa Smp Yang Kehilangan Ayah (Remaja Yatim)

Amelia Putri Nirmala ⁽¹⁾, Amy Novalia Esmiati ⁽²⁾

¹ Psikologi, Universitas Selamat Sri, Indonesia

² Psikologi, Universitas Selamat Sri, Indonesia

Email: ¹ amelnirmala9@gmail.com, ² amynovalia18@gmail.com

Abstract

The aim of this study was to see the impact of providing the WDEP reality counseling intervention. The subjects of this research were male junior high school students aged 15 years. The assessment used to explore the data as a whole or look for problems that exist within the subject is by conducting observations, interviews and a series of psychological tests. The subject has adjustment problems, these problems arose after his father died. The intervention given for adjustment problems is by providing WDEP reality counseling techniques. The intervention that has been implemented has resulted in the fact that WDEP reality counseling is effective in helping subjects improve self-adjustment, subjects can reduce maladaptive behavior to adaptive, apart from that, based on the evaluation results, it shows that subjects have gradually shown significant changes in behavior. These changes in behavior include the subject no longer being alone at school, but the subject wanting to join his three friends, showing more stable emotions, the subject no longer showing a resistant attitude when reprimanded by the teacher when yawning in class, the subject being active in class, the subject being willing to ask friends when the subject does not understand the teacher's explanation, the subject no longer pollutes the class with the aim of seeking the teacher's attention, the subject is willing to do the teacher's assignments at home and the subject is willing to interact with his family environment and school environment.

Keyword: Self-Adjustment, Reality Counseling, WDEP

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat dampak dari pemberian intervensi konseling realitas WDEP. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP berjenis laki-laki yang berusia 15 tahun. Asesmen yang digunakan untuk menggali data secara keseluruhan ataupun mencari permasalahan yang ada pada diri subjek adalah dengan cara melakukan observasi, wawancara dan serangkaian tes psikologi. Subjek mempunyai permasalahan penyesuaian diri, permasalahan itu muncul setelah ayahnya meninggal dunia. Intervensi yang diberikan untuk permasalahan penyesuaian diri adalah dengan memberikan teknik konseling realitas WDEP. Pemberian intervensi yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil bahwa konseling realitas WDEP efektif dapat membantu subjek dalam meningkatkan penyesuaian diri, subjek dapat menurunkan perilaku *maladaptive* menjadi *adaptive*, selain itu berdasarkan hasil evaluasi menunjukkan bahwa subjek secara bertahap telah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan. Perubahan perilaku tersebut diantaranya subjek tidak lagi menyendiri lagi saat disekolah melainkan subjek mau bergabung dengan ketiga temannya, menunjukkan emosi yang lebih stabil, subjek tidak lagi menunjukkan sikapnya yang melawan ketika ditegur guru saat menguap dikelas, subjek aktif dikelas, subjek mau bertanya kepada teman saat subjek tidak paham dengan penjelasan guru, subjek tidak lagi mengotori kelas dengan tujuan mencari perhatian guru, subjek mau mengerjakan tugas dari gurunya saat dirumah dan subjek mau melakukan interaksi dengan lingkungan keluarganya maupun lingkungan sekolahnya.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Konseling Realitas, WDEP

Pendahuluan

Keluarga merupakan tempat yang paling utama dalam proses membentuk kepribadian remaja. Orang tua yang lengkap, lingkungan keluarga yang nyaman, hubungan orang tua yang harmonis serta didikan orang tua yang baik akan memberikan dampak perilaku yang baik juga untuk perkembangan remaja (Mubarok, 2016). Suasana lingkungan keluarga yang hangat tentunya akan membuat remaja merasa bahagia, aman dan nyaman. Kebutuhan yang paling dasar dalam keluarga yaitu saat lingkungan keluarga memberikan perasaan aman dan nyaman di dalamnya, suasa tersebut bisa didapatkan apabila didalam lingkungan keluarga mempunyai kesejahteraan maupun kebahagiaan (Anggraini & Siregar, 2023). Peranan orang tua sangat dibutuhkan untuk mendampingi anak-anaknya, terlebih lagi dalam mendampingi remaja yang merupakan peralihan dari usia anak-anak ke tahap dewasa. Remaja tentunya mendambakan lingkungan suasana keluarga yang utuh, nyaman dan bahagia, yang terdiri dari bapak, ibu dan anak, tetapi fakta yang ada lingkungan sekitar tidak semua keluarga dalam keadaan lengkap. Ketidak lengkapan kondisi keluarga tersebut dikarenakan meninggal dunia, meninggalnya ayah maupun ibu membuat remaja mempunyai rasa sedih dan mempunyai perasaan kehilangan yang mendalam. Remaja akan menunjukkan reaksi shock, terpukul, sedih, menangis, perasaannya merasa hancur dan kecewa, merasa gelisah, putus asa, tidak berdaya, marah dan ketakutan dengan keadaan tersebut. Rasa kehilangan orang tua tentunya akan berdampak pada proses perkembangan remaja maupun tugas perkembangan remaja saat menjalani kehidupan selanjutnya tanpa pendampingan orang tua yang utuh. Remaja membutuhkan waktu untuk proses melakukan adaptasi dengan keadaan yang baru tersebut.

Menurut Harlock dalam (Putri, 2018) tugas perkembangan remaja yang tergolong sulit adalah remaja harus mampu untuk menunjukkan kemampuannya dalam segi penyesuaian sosial di lingkungan sekitarnya. Pada tahap ini, penyesuaian sosial yang dilakukan remaja dipengaruhi oleh kemampuan remaja dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri di lingkungannya masing-masing. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Gunarsa dalam (Mulyani, Rila Rahma, 2020) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dilakukan individu sepanjang hidupnya dan individu secara terus menerus akan berusaha untuk mendapatkan dan mampu menyelesaikan tekanan maupun tantangan dalam menjalani kehidupan agar mempunyai kepribadian yang sehat. Semiun dalam (Agmeilia et al., 2023) mendefinisikan penyesuaian diri adalah proses kemampuan individu yang mengikutsertakan respon mental dan perilakunya dalam mengatasi bermacam-macam perasaan yang bertentangan dan mampu menyalurkan sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan ditempat tinggalnya. Kartono (Putri, 2018) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha individu agar dapat mewujudkan keharmonisan untuk dirinya sendiri dengan lingkungannya. Kemampuan penyesuaian diri antara remaja yang satu dengan yang lain tentunya berbeda, perbedaan itu disebabkan oleh faktor kepribadian individu dan faktor eksternal, salah satunya yang merupakan faktor eksternal adalah lingkungan keluarga.

Fatimah dalam (Mariah, S, et al., 2016) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai penyesuaian diri yang salah yaitu perilakunya tidak mempunyai arah, mempunyai perilaku yang tidak realistis, emosional, perilaku yang ditunjukkan membabi buta dan serba salah. Menurut Soeparwoto dalam (Prasetyoaji et al., 2024) aspek internal yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu motif, minat, persepsi, konsep diri yang dimiliki remaja, sikap, inteligensi dan kepribadian individu, sedangkan aspek eksternalnya adalah lingkungan keluarga, kelompok teman bermain individu, hukum, kondisi lingkungan yang ada di sekolah, adanya prasangka sosial yang dimiliki individu, dan aturan norma sosial yang ada di masyarakat. Remaja yang penyesuaian dirinya baik maka dapat menyesuaikan dirinya dalam semua aspek kehidupan dan bisa menampilkan tingkah laku positif yang ada dalam dirinya ketika berhubungan dengan lingkungan sekitarnya. Keadaan lingkungan keluarga yang lengkap adanya ayah dan ibu mempunyai kondisi dan situasi yang berbeda dengan keadaan orang tua tunggal, keadaan ini akan membuat berbagai macam kemungkinan timbulnya masalah termasuk masalah-masalah yang berhubungan dengan psikologi (Mulyani, Rila Rahma, 2020).

Menurut (Fauziah, 2021) permasalahan yang dihadapi remaja yang dibesarkan tanpa kehadiran seorang ayah antara lain: individu mempunyai masalah yang berkaitan dengan tanggung jawab, mempunyai gangguan dalam kegiatan akademis, merasa tidak aman dan individu sulit dalam melakukan penyesuaian diri. Remaja dapat memahami rasa kehilangan sebagai makna yang positif akan mampu menjalankan tugas perkembangannya dengan baik, misalnya dapat menunjukkan perilaku sosial yang mampu bertanggung jawab dengan segala perilakunya dan mampu melakukan kemandirian secara emosional, namun sebaliknya remaja yang tidak dapat memahami rasa kehilangan dan menganggap keadaan tersebut sebagai makna negatif maka akan mengalami permasalahan dalam perkembangannya (Sesarwati & Surjaningrum, 2022). Individu akan dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri yang baik apabila dirinya memiliki keterampilan belajar yang baik pula. Individu yang mempunyai keterampilan belajar dan dapat ikut serta dalam kegiatan pembelajaran dengan baik maka individu tersebut berarti berhasil dalam melakukan penyesuaian diri dengan baik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Mariah, S., et al., 2016).

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan temuan di lapangan maka gejala –gejala yang nampak ada diri subjek antara lain subjek sangat terpukul dengan kepergian ayahnya, subjek lebih suka menyendiri, menjadi orang yang pendiam, merenung di kelas, kehilangan semangat dalam melakukan aktifitas, subjek masih merindukan ayahnya. Subjek menunjukkan emosi yang tidak stabil, emosi yang meledak-ledak, seperti berteriak atau memberontak ketika marah, kaku dengan lingkungan baru, tertutup dan menarik diri dan subjek sering menunjukkan ekspresi sedih jika disinggung tentang ayahnya (Aprilia et al., 2023). Subjek seringkali bertindak untuk mendapatkan perhatian, hal tersebut ditunjukkan dengan berbagai hal, yaitu membuat potongan rambut yang tidak sesuai dengan aturan sekolah, berbuat usil kepada teman di sekolah maupun kepada saudara di rumah, mengotori kelas, bercanda dengan melibatkan fisik seperti memukul, berbicara dengan volume suara yang keras dan

menjadi anak yang penuntut. Pada saat belajar, subjek menunjukkan perilaku yang malas belajar seperti seringnya membolos, tidak mengerjakan PR maupun tugas yang diberikan saat di kelas, tidak fokus dalam belajar, biasanya berperilaku *celelean* dan mengganggu teman yang sedang belajar, prestasi agak rendah, tidur-tiduran saat jam belajar, sering keluar kelas saat jam belajar, di rumah tidak pernah belajar melainkan hanya menonton TV dan mainan HP. Berdasarkan gejala perilaku yang ditunjukan subjek, maka dapat disimpulkan permasalahan subjek yaitu adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri pada remaja yang kehilangan ayah.

Adanya permasalahan individu yang dialami oleh remaja maka dibutuhkan intervensi agar remaja tersebut dapat melewati tugas perkembangannya dengan baik. Teknik intervensi yang akan digunakan untuk membantu remaja yaitu dengan memberikan konseling realitas. Konseling realitas memberikan penekanan bahwa setiap individu bisa menentukan pilihannya, mempunyai kebebasan dan setiap individu harus dapat mempertanggung jawabkan semua perilakunya sesuai dengan pilihan yang diambilnya (Corey, 2015). Konseling realitas *Wubbolding* mengembangkan sistem WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (rencana dan tindakan) (Corey, 2015). Tujuan konseling ini adalah untuk membantu remaja dalam mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dengan tingkah laku yang memiliki tanggung jawab dilingkungan sekitarnya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada dan menjadikan individu mandiri dalam melakukan berbagai hal. Intervensi dengan menggunakan konseling realitas WDEP diharapkan dapat mengurangi tingkah laku yang *maladaptive* dan dapat memunculkan tingkah laku baru yang lebih adaptif. Berdasarkan penjelasan tersebut diatas maka peneliti tertarik membahas lebih dalam lagi mengenai penerapan konseling realitas terhadap permasalahan kepercayaan diri yang dialami remaja setelah ayahnya meninggal dunia.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan metode asesmen untuk mendapatkan data informasi subjek yaitu dengan melakukan wawancara, observasi, dan tes psikologi. Asesmen awal dilakukan dengan wawancara mendalam dimana tujuannya untuk menggali informasi tentang keadaan maupun kondisi subjek, dan penyebab permasalahan yang ada pada diri subjek. Asesmen kedua dilanjutkan dengan menggunakan metode pengamatan atau observasi yang berfungsi untuk memperoleh data informasi mengenai perilaku yang dimunculkan saat sedang wawancara, selain itu observasi dapat digunakan untuk melihat perilaku subjek dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya.

Asesmen tahap akhir yaitu melakukan serangkaian tes psikologi yang bertujuan untuk memperkuat informasi data yang ada pada diri subjek, hasil data ini akan digunakan untuk mendukung kegiatan intervensi yang akan diberikan kepada subjek ditahap selanjutnya. Tes psikologi yang digunakan yaitu tes intelligensi (WISC), grafis dan SSCT. *Wechsler Intelligence Scale Children (WISC)* berfungsi untuk melihat taraf

kecerdasan umum subjek. Tes grafis terdiri dari BAUM, DAP dan HTP yang bertujuan untuk mengungkap aspek kepribadian subjek terkait proyeksi dirinya terhadap tekanan maupun dorongan-dorongan di kehidupan sosial, melihat aspek emosi, penyesuaian dirinya dengan lingkungan maupun dengan keluarganya. *Sacs Sentence Completion* (SSCT) yang bertujuan untuk memberikan informasi terkait persepsi subjek tentang dirinya sendiri dan persepsi subjek dengan lingkungan keluarganya. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP yang berusia 15 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Subjek mempunyai permasalahan hambatan penyesuaian diri setelah ayahnya meninggal.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan anak laki-laki berusia 15 tahun kelas 2 SMP, subjek anak terakhir dari dua bersaudara. Hubungan subjek dengan ayahnya sangat dekat, bahkan subjek lebih dekat dengan ayahnya dibandingkan dengan ibunya. Pada saat dirumah, subjek terbiasa dengan ayahnya dan ayahnya sering menemani subjek belajar dimalam hari. Ayah subjek sudah meninggal sejak tiga bulan yang lalu. Perubahan perilaku subjek terjadi setelah ayahnya meninggal. Ibu bekerja serabutan tidak menentu, kadang bekerja di sekolah swasta yang jam kerjanya daripagi sampai sore membantu menata makanan catering, di lain waktu membantu melipat-lipat buku di tempat percetakan. Melipat buku dikerjakan di rumahnya. Subjek mengalami perubahan perilaku secara drastis semenjak ayahnya meninggal. Subjek merasa terpukul dan belum bisa menerima kepergian ayahnya, subjek semakin kehilangan semangat dan merasa dirinya tidak berharga. Perasaan yang dialaminya muncul disebabkan karena subjek belum bisa membahagiakan ayahnya ketika masih hidup, tak jarang subjek nampak sedih dan menangis jika mengingat ayahnya, hal ini karena pada dasarnya subjek sangat membutuhkan sosok seorang ayah.

Subjek tidak bersemangat lagi dalam belajar yang tentunya itu berpengaruh terhadap prestasinya. Keluarga yang tidak memahami kondisi dan keinginan subjek saat ini kurang memberikan perhatian yang lebih kepadanya, keluarga sibuk dengan urusan masing-masing, ibu sibuk bekerja dan kakak sibuk dengan studinya. Selain itu, faktor eksternal dari lingkungan keluarga pun sangat berkontribusi dalam pola kepribadianya, kurangnya perhatian dari keluarga membuat subjek senang bertingklahku dengan berbuat usil dengan tujuan supaya mendapatkan perhatian dari orang lain. Subjek kurang memahami situasi sosial dengan perubahan kondisi keluarga yang dialaminya saat ini. Kurangnya daya tahan terhadap tekanan dan tipe subjek yang kaku tentunya akan menyebabkan terhambatnya interaksi sosial sehingga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri pasca kehilangan ayahnya.

Berbagai faktor tersebut melatarbelakangi munculnya masalah subjek di sekolah. Perilaku maladaptif pada diri subjek yang belum bisa menyesuaikan dirinya dengan perubahan kondisi keluarga ditunjukkan subjek dengan menyendiri, menangis, murung dan sedih karena belum bisa menerima kenyataan kehilangan ayah. Subjek merasa diri tidak berharga karena belum bisa membahagiakan ayahnya sehingga selalu menarik diri dan jarang bersosialisasi, tentunya hal tersebut berdampak pada prestasi belajarnya, subjek kehilangan semangat, malas belajar, membolos serta tidak

mengerjakan tugas. Kebutuhan afeksi pada diri subjek membuat dirinya seringkali bertingkah untuk mendapatkan perhatian, sering bertengkar dengan saudara dan subjek selalu ingin dibela.

Emosi subjek semakin menjadi tidak stabil, ditunjukkan dengan berteriak, membentak dan menuntut, tentunya perilaku yang ditunjukkan subjek saat ini merupakan suatu kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi keluarganya. Berdasarkan gejala perilaku yang ditunjukkan subjek, maka dapat disimpulkan permasalahan yaitu adanya hambatan dalam melakukan penyesuaian diri pada remaja yang ayahnya meninggal.

Intervensi

Willis dalam (Astuti & Hastanti, 2021) menjelaskan bahwa konseling individual yaitu pertolongan yang dilakukan oleh konselor untuk individu yang bertujuan agar individu tersebut dapat menyelesaikan permasalahannya, dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya secara positif. Tujuan dilakukannya konseling individual ini yaitu untuk memunculkan, mengembangkan dan untuk menolong individu yang memerlukannya sesuai dengan pendapat Willis dalam (Astuti & Hastanti, 2021). Intervensi yang digunakan untuk menangani permasalahan ini yaitu dengan menggunakan konseling realitas WDEP. Glasser dalam (Astuti & Hastanti, 2021) menjelaskan mengenai konseling realitas sebagai pendekatan yang berlandaskan mengenai anggapan tentang keberadaan kebutuhan psikologis dalam kehidupannya, kebutuhan mengenai jati dirinya sendiri yaitu kebutuhan tentang dirinya yang berbeda dengan yang lainnya, terpisah dan merasa dirinya mempunyai keunikan. Palmer dalam (Cahyani et al., 2021) mengemukakan pendapatnya mengenai konseling realitas yaitu metode psikoterapi maupun konseling pada ranah kognitif dan perilaku yang sangat berfokus dan interaktif dan teknik dengan metode ini sudah berhasil dilakukan diberbagai lingkup (Aristaputri & Pradana, 2023).

Corey mengungkapkan bahwa dalam menangani masalah spesifik yang dimiliki individu seperti permasalahan dalam konflik perkawinan, psikosis, *maladjustment* dan masalah kecemasan individu telah berhasil menangani permasalahan spesifik tersebut dengan menggunakan prosedur terapi realitas (Corey, 2015). Konseling realitas *Wubbolding* mengembangkan sistem WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (rencana dan tindakan) (Corey, 2015). Tujuan konseling ini adalah untuk membantu remaja dalam mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dengan tingkah laku yang memiliki tanggung jawab dilingkungan sekitarnya, mampu mengatasi berbagai permasalahan yang ada dan menjadikan individu mandiri dalam melakukan berbagai hal. Intervensi dengan menggunakan konseling realitas WDEP diharapkan dapat mengurangi tingkah laku yang *maladaptive* dan dapat memunculkan tingkah laku baru yang lebih adaptif.

Hasil penelitian menggunakan konseling realitas untuk permasalahan penerimaan diri (*self acceptance*), menjelaskan tentang keahlian seorang konselor dalam menjalin hubungan interpersonal saat dilakukannya proses konseling merupakan dasar utama yang nantinya akan mempunyai pengaruh untuk keberhasilan proses konseling yang dilakukannya (Astuti & Hastanti, 2021). Hal ini tidak jauh berbeda dengan intervensi permasalahan kepercayaan diri yang memfokuskan pada keahlian konselor dalam melakukan komunikasi secara efektif untuk memberikan bantuan terhadap konseli dalam menyelesaikan permasalahannya. Penelitian dengan judul Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah menjelaskan bahwa konseling realitas efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, pada penelitian tersebut sumber pengumpulan datanya menggunakan angket oleh karena itu peneliti tidak melakukan observasi lapangan secara langsung tentang perubahan perilaku yang dilakukan oleh siswanya (Mariah, S., et al., 2016). Konseling realitas WDEP yang dilakukan oleh peneliti saat ini, peneliti akan melakukan metode observasi dan wawancara secara langsung di sekolah agar bisa melihat perkembangan perilaku subjek secara langsung mengenai perubahan penyesuaian dirinya setelah dilakukan intervensi.

Intervensi ini berfungsi untuk membantu remaja menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Pemberian layanan konseling realitas diharapkan dapat membantu subjek meningkatkan penyesuaian diri khususnya terhadap perubahan kondisi keluarga. Berdasarkan penjelasan tersebut nantinya subjek akan mampu menerima atas pengalaman hidup yang dilaluinya khususnya di dalam keluarga, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi keluarga, dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan keluarga. Salah satu faktor eksternal dari timbulnya masalah pada subjek adalah sikap keluarga khususnya ibu dan kakak yang kurang mengerti apa yang dialami dan diinginkan subjek. Oleh karenanya keluarga perlu diberikan bantuan berupa konseling agar subjek dapat melakukan penyesuaian diri di tempat tinggal sekitarnya maupun ditempat lingkungan belajarnya yaitu sekolah. Teknik konseling merupakan cara paling tepat untuk membantu keluarga subjek agar mendapatkan pemahaman. Tujuan diberikan konseling untuk keluarga adalah agar ibu dan kakaknya mendapatkan pemahaman mengenai pola asuh dan memahami akan pentingnya perhatian yang harus diberikan kepada subjek sebagai pengganti sosok ayahnya yang sudah meninggal.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan intervensi dengan menggunakan konseling realita (WDEP) dapat menemui hasil yaitu terlihat adanya perubahan positif subjek. Perubahan tersebut terjadi cukup signifikan dibanding sebelumnya, dan dapat dibuktikan dengan tabel pelaksanaan intervensi berikut ini:

Tabel 1. Pelaksanaan intervensi

Sesi	Tujuan	Deskripsi pelaksanaan dan hasil
Want: Meneksplorasi	- Membantu subjek untuk menyadari	- Membangun komunikasi yang baik dengan subjek saat mengawali proses intervensi

Sesi	Tujuan	Deskripsi pelaksanaan dan hasil
keinginan	permasalahannya -Memberi kesadaran pada subjek mengenai perubahan dirinya dengan perubahan kondisi keluarga yang dialaminya -Memberi kesempatan kepada subjek untuk mengungkapkan keinginan-keinginannya	- Subjek mulai terbuka dan menceritakan tentang kondisinya setelah kepergian ayahnya (meninggal) - Subjek mengungkapkan keinginannya terhadap keluarganya khususnya ibunya dan kakak laki-laknya. Subjek menginginkan ibunya lebih banyak meluangkan waktu untuknya dan berusaha lebih terbuka memahami keinginannya, sedangkan kepada kakaknya subjek menginginkan kakaknya menggantikan peran ayahnya untuknya, yakni berusaha “ngemong”, memberikan perhatian dan mencurahkan kasih sayang layaknya seorang ayah yang menjadi tumpuan anak laki-laki - Terkait dengan pembelajaran, sebenarnya subjek ingin meningkatkan prestasinya hanya saja dia kekurangan dukungan dari orang-orang terdekat yang membuatnya semakin tidak bersemangat untuk belajar, subjek berharap orang terdekatnya yaitu keluarga dapat memberikan <i>support</i> yang lebih banyak lagi.
Doing: Meninjau kembali tindakan yang pernah dilakukan	-Subjek menyadari perubahan dirinya setelah kepergian ayahnya -Subjek menyadari perbuatan-perbuatan negatif yang dilakukannya setelah ayahnya meninggal	- Subjek mengungkapkan perubahan dirinya karena terpukul dengan kepergian ayah. Subjek merasa selalu sedih, kehilangan semangat dan merasa dirinya tidak berharga karena belum sempat membahagiakan ayahnya. - Subjek sadar bahwa dirinya selalu merenungi hal yang menyimpannya, menjadi tidak tertarik lagi dengan dunia luar, menyendiri dan lebih banyak diam, sedih dan menangis jika mengingat ayah tertutup dan sensitif. - Subjek menjelaskan bahwa dirinya banyak membuat ulah demi mendapatkan perhatian karena perhatian yang kurang didapatkan dari keluarga. Subjek selalu bersikap usil, mengganggu teman, “celelean”, bercanda dengan melibatkan fisik, berbicara dengan volume keras dan nada membentak, bertengkar dengan saudara dan selalu ingin dibela, perilaku-perilaku usil sejenisnya yang seringkali dilakukan. - Subjek mengungkapkan bahwa dirinya kehilangan semangat dalam belajar, tidak mengerjakan tugas di kelas, tidak

Sesi	Tujuan	Deskripsi pelaksanaan dan hasil
		mengerjakan PR, meninggalkan buku di sekolah, tidak fokus belajar, tidur-tiduran saat jam belajar, membolos, sering izin keluar kelas di saat belajar. Subjek menyadari bahwa perilakunya berubah setelah ayahnya meninggal.
Evaluation: Mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan	-Subjek menyadari bahwa perbuatan tersebut tidaklah tepat dan bukan merupakan suatu solusi	- Subjek menyadari bahwa semua perbuatan yang selama ini dilakukan bukanlah perbuatan yang tidak baik dan tidak menghasilkan solusi atas permasalahannya namun hanya mendatangkan berbagai dampak negatif pada dirinya. Dampaknya seperti prestasi menurun, tidak harmonisnya hubungan antara subjek dengan keluarga, guru maupun teman di sekolah, memiliki sedikit teman dalam pergaulan keseharian serta subjek merasakan kacaunya emosi dan pikiran dalam dirinya.
Planning: Merencanakan kembali tindakan yang akan dilakukan dan membuat komitmen untuk mengaplikasikan-nya	-Subjek mampu menentukan perilaku positif yang dibutuhkan -Subjek mau berkomitmen untuk mewujudkannya ke dalam tindakannya sehari-hari -Memberi kesempatan pada subjek agar dapat mengaplikasikan-nya	- Subjek dengan didampingi konseli membuat perencanaan tentang perilaku-perilaku apa saja yang sebaiknya harus dilakukan untuk keluar dari masalahnya, diantaranya. 1. Menerima dengan lapang dada atas takdir yang menimpanya, menyadari bahwa semuanya akan meninggal hanya waktunya yang berbeda, memahami bahwa semuanya adalah bagian dari sunnatullah. 2. Membangun kembali semangat belajar yang selama ini nyaris padam. Akan lebih rajin belajar, fokus di kelas, mengerjakan tugas dan tidak lagi membolos. 3. Menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga agar menghasilkan hubungan yang harmonis. Mengungkapkan dengan baik kepada ibu dan kakak apa yang dirasakan, dibutuhkan dan apa yang menjadi keinginannya. 4. Bertindak lebih rasional lagi dengan mempertimbangkan manfaat dan mudhorotnya, mengurangi perbuatan usil yang tidak mendatangkan manfaat, berkomunikasi yang baik dengan sesama. 5. Meminimalisir perilaku yang suka bertingkah demi mendapatkan perhatian karena hal tersebut hanya akan mendapat respon negatif dari lingkungan sekitar 6. Subjek berkomitmen untuk mewujudkan - perencanaannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Subjek mempunyai permasalahan penyesuaian diri setelah ayahnya meninggal. Intervensi yang diberikan untuk subjek terdiri dari 4 tahapan. Tahapan intervensinya yaitu subjek diminta untuk melakukan eksplorasi terhadap apa yang menjadi keinginannya (*What*), subjek diminta untuk mengkaji ulang kembali terhadap perbuatan yang telah dilakukannya (*Doing*), subjek melakukan evaluasi terhadap perbuatan yang sudah dilakukan (*Evaluation*) dan subjek membuat perencanaan terhadap tingkah laku yang dikerjakan dikemudian hari dan membuat komitmen untuk mengaplikasikannya (*Planing*). Tahapan-tahapan tersebut dijabarkan dengan hasil wawancara berikut ini:

Tahapan eksplorasi keinginan

Peneliti membangun komunikasi yang baik dengan subjek agar subjek dapat menceritakan semua masalahnya. Subjek mengatakan kondisinya setelah ayahnya meninggal

“Saya menginginkan ibu dan kakak saya memberikan perhatian kepada saya, kasih sayang, meluangkan banyak waktu untuk saya, karena hal tersebut sebagai pengganti ayah saya yang sudah meninggal. Saya menginginkan keluarga memberikan support agar diri saya kembali semangat belajar di sekolah”.

Tahapan meninjau kembali kegiatan yang telah dilakukan

Subjek menjelaskan tentang perubahan dirinya setelah ayahnya meninggal. Subjek mengatakan bahwa

“Ya saya selalu merasa sedih, merasa tidak berharga karena belum sempat membahagiakan ayah saya, saya selalu merenungi nasib yang menimpa saya sehingga tidak tertarik dengan dunia luar, saya lebih senang menyendiri dan sekarang perasaan saya lebih sensitif dan tertutup. Beberapa hari saya melakukan kesalahan dengan membuat ulah di sekolah karena saya hanya ingin mendapatkan perhatian yang tidak saya dapatkan dari ibu dan kakak saya”.

Tahap mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan

Subjek menyadari bahwa semua perbuatan yang selama ini dilakukan bukanlah perbuatan yang baik dan tidak menghasilkan solusi atas permasalahannya namun hanya mendatangkan berbagai dampak negatif pada dirinya. Subjek mengatakan bahwa

“Betul, yang saya rasakan sekarang adalah saya sadar bahwa perbuatan yang saya lakukan setelah kepergian ayah saya adalah salah dan tidak benar, dan hanya akan berdampak buruk pada diri saya, salah satunya menjadikan prestasi saya menurun, hubungan saya antara keluarga, guru, dan teman sekolah menjadi tidak baik, sekarang teman saya juga jadi sedikit. Dan saya sekarang juga tidak dapat mengendalikan emosi dan pikiran saya”.

Merencanakan kembali tindakan yang akan dilakukan dan membuat komitmen untuk mengaplikasikannya

Subjek dengan didampingi konseli membuat perencanaan tentang perilaku-perilaku apa saja yang sebaiknya harus dilakukan untuk keluar dari masalahnya, antara lain:

- (a) Belajar untuk menerima dengan lapang dada atas Takdir yang menyimpannya, menyadari bahwa semuanya akan meninggal hanya waktunya yang berbeda, memahami bahwa semuanya adalah bagian dari Sunnatullah. Dibuktikan dengan perkataan subjek yaitu

"Mulai sekarang saya akan lebih legowo atas apa yang terjadi dalam kehidupan saya, saya akan mulai sadar bahwa ayah saya sudah meninggal dan saya harus menerima dan sadar bahwa setiap manusia pasti akan meninggal juga".

- (b) Membangun kembali semangat belajar yang selama ini nyaris padam. Subjek berjanji akan lebih rajin belajar, fokus di kelas, mengerjakan tugas dan tidak lagi membolos. Hal itu dibuktikan dengan perkataan subjek yaitu

"Dikehidupan saya sekarang saya akan kembali bersemangat untuk menimba ilmu dan belajar dengan sungguh-sungguh ketika di kelas, saya akan mengerjakan setiap tugas yang diberikan guru dimana selama ini saya tidak pernah mengerjakannya, dan saya juga akan rajin berangkat sekolah"

- (c) Menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga agar menghasilkan hubungan yang harmonis. Mengungkapkan dengan baik kepada ibu dan kakak apa yang dirasakan, dibutuhkan dan apa yang menjadi keinginannya.

"Saya akan mulai berbicara dengan baik kepada ibu dan kakak saya, saya akan perbaiki hubungan saya pada ibu dan kakak saya. Saya akan mengatakan apa yang sebenarnya saya rasakan selama ini, apa yang saya butuhkan dan apa yang saya inginkan kepada mereka berdua"

- (d) Bertindak lebih rasional lagi dengan mempertimbangkan manfaat dan mudhorotnya, mengurangi perbuatan usil yang tidak mendatangkan manfaat, berkomunikasi yang baik dengan sesama.

"Demi masa depan saya yang lebih baik, saya akan lebih bertindak lebih baik lagi, saya akan memikirkannya dulu sebelum saya lakukan, saya akan mengurangi hal-hal kurang baik dan akan lebih memikirkan manfaat dan dampak dalam diri saya. Saya juga akan mulai membangun komunikasi baik dengan orang-orang yang sebelumnya saya kurang baik"

- (e) Meminimalisir perilaku yang suka bertingkah demi mendapatkan perhatian karena hal tersebut hanya akan mendapat respon negatif dari lingkungan sekitar.

"Saya akan menjadi diri yang lebih baik dengan dibuktikan dengan tidak banyak tingkah dan mencari perkara dengan orang lain yang hanya akan memancing pikiran jelek pada diri saya".

- (f) Subjek berkomitmen untuk mewujudkan perencanaannya dalam kehidupannya sehari-hari secara bertahap.

“Dan hari ini saya berjanji, insyaAllah saya akan mulai memperbaiki kehidupan saya, saya akan pelan-pelan menjalankan rencana-rencana yang sudah saya katakana dan akan lebih memperbaiki hidup saya”

Pada saat serangkaian tahapan intervensi selesai maka tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi. Evaluasi intervensi dilakukan dengan metode observasi yang ditunjukkan pada subjek, serta melakukan wawancara pada subjek dan temannya saat disekolah. Evaluasi dilakukan 3 hari

Simpulan

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa subjek mempunyai permasalahan penyesuaian diri, permasalahan tersebut muncul setelah ayahnya meninggal dunia. Permasalahan penyesuaian diri tersebut perlu diberikan penanganan intervensi. Intervensi yang diberikan untuk permasalahan penyesuaian diri adalah dengan memberikan teknik konseling realitas WEDP. Intervensi yang telah dilaksanakan mendapatkan hasil bahwa konseling realitas WEDP efektif dapat membantu subjek dalam meningkatkan penyesuaian diri, subjek dapat menurunkan perilaku *maladaptive* dan secara bertahap telah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang signifikan. Adanya perubahan perilaku yang signifikan tersebut diharapkan ibu dan kakak bisa memantau perkembangannya secara berkala, selain itu ibu dan kakaknya diharapkan bisa konsisten dalam memberikan perhatian, kasih sayangnya untuk subjek sebagai figure dalam menggantikan ayahnya yang sudah meninggal. Dukungan keluarga sangat penting dalam membantu meningkatkan perilaku subjek yang *maladaptive* menjadi perilaku yang *adaptif*.

Referensi

- Agmeilia, I. F., Suroso, D., & Rista, K. (2023). Keterkaitan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri : Kunci Sukses Menghadapi Tantangan Baru. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 230–237.
- Anggraini, R., & Siregar, B. (2023). *Peran Keluarga terhadap Perkembangan Remaja*. 7, 27685–27689.
- Aprilia, E. S., Alfreda, A. Z., Jannah, A., Solikhah, M., & Pradana, H. H. (2023). Dampak Toxic Parents terhadap Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(2), 210–225. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1037>
- Aristaputri, D., & Pradana, H. H. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Karyawan Perusahaan di Perusahaan X Kec. Binangun, Kab. Blitar. *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi*, 1(1), 96–100. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.753>
- Astuti, A. D., & Hastanti, I. P. (2021). Konseling Realita Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 93. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5790>
- Cahyani, N. F., Samad, S., & Anas, M. (2021). Konseling Individu Bagi Siswa Korban Broken Home (Studi Kasus D i SMP Negeri 5 Makassar). *Phinisi Journal Of Art, Humanity & Social Studies*, 1–10.

- Corey, G. (2015). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Fauziah, I. (2021). Desain Pembelajaran Pendidikan Dasar Berbasis Perkembangan Intelektual. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.51675/jp.v3i1.113>
- Mariah, K., S., N., & Jamaris Jamna. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Konselor*, 5(2), 72. <https://doi.org/10.24036/02016526476-0-00>
- Mariah, K., S, N., & Jamna, J. (2016). Efektivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Mengembangkan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas X SMAN 1 Sungai Tarab. *Konselor*, 5(2), 72. <https://doi.org/10.24036/02016526476-0-00>
- Mubarok, A. (2016). *Psikologi Keluarga*. Madani.
- Mulyani, Rila Rahma, P. (2020). Gambaran Penyesuaian Diri Remaja yang Diasuh oleh Orangtua Single Mother dan Single Father. *Jurnal Counseling Care*, 4(1), 1–6.
- Prasetyoaji, A., Zaky, U., Indriani, T., & Amanah, R. (2024). *Correspondent Author*: 8(3), 1341–1348.
- Putri, P. S. (2018). In Search. *PENYESUAIAN DIRI REMAJA PANTI ASUHAN (Studi Kasus Pada Seorang Remaja Laki-Laki Yang Tinggal Di Panti Asuhan X Bandung) Pradiptya*, 17(02), 35–39.
- Sesarwati, S. P., & Surjaningrum, E. R. (2022). Persepsi Anak Terhadap Kematian Orang Tua. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Pemulihan Psikososial Dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi, September 2022*, 225–234.