

TERAPI REALITAS KELOMPOK: UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Roselina Dwi Hormansyah¹, Defi Astriani²

Universitas Negeri Makassar, Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

¹roselina.dwi.hormansyah@unm.ac.id^{*}, ²defi45astriani@gmail.com

*Korespondensi

Article Information

Received : 20 - 11- 2025

Revised : 1 - 12 - 2025

Accepted : 3 -12 - 2025

Published: 29 - 12 - 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi realitas untuk meningkatkan penerimaan diri remaja. Terapi realitas menggunakan pendekatan WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) berfokus pada pemenuhan lima kebutuhan dasar manusia. Studi kasus dilakukan pada enam orang remaja yang memiliki latar belakang sama yaitu keluarga duafa dan tinggal di Panti Asuhan yang mengalami permasalahan penerimaan diri akibat tuntutan terhadap perubahan, merasa dibeda-bedakan oleh teman sebaya disekolah dan perasaan kecewa terhadap orangtua yang mengantar mereka ke Panti Asuhan. Hal tersebut berdampak terhadap rasa kurang percaya diri, jarang berinteraksi dengan sekitar dan kesulitan untuk menyampaikan apa yang dirasakan. Hasil penelitian dengan menggunakan terapi realitas melalui teknik WDEP dapat memberikan dampak yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada penerimaan diri yang lebih positif dengan ditandai sejumlah perilaku lebih percaya diri, mengembangkan diri dalam kelebihan yang dimiliki serta strategi untuk mengembangkan prestasi.

Kata kunci:

Terapi kelompok, terapi realitas, penerimaan diri, panti asuhan, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami banyak perubahan, baik secara anatomic, fisiologis, fungsi emosional, intelektual maupun hubungan sosial (King, 2007). Dalam proses menuju perubahan tersebut peran lingkungan terutama keluarga menjadi sangat berpengaruh.

Menurut Jagobi (2009) kepindahan seorang anak ke institusi sosial dapat berpengaruh negatif terhadap perkembangannya. Mereka juga mulai mengalami perubahan yang pesat pada kemampuan kognitifnya, logika, maupun karakteristik sosial dan emosi. Diperoleh data mengenai keluhan yang dialami anak asuh mereka yaitu seputar keinginan mereka untuk memiliki barang-barang yang sama seperti yang dimiliki oleh teman-temannya di sekolah, namun tidak dapat dimiliki oleh mereka. Selain itu anak-anak tersebut mulai menyadari perbedaan status sosialnya dengan teman-temannya di sekolah, serta predikat sebagai anak panti asuhan membuat mereka merasa berbeda dengan teman-temannya di sekolah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2013) menemukan hasil bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan pada dasarnya pernah mengalami masalah dengan penyesuaian diri, anak sering dihadapkan kepada banyak persoalan yang menuntut perubahan dalam segala hal jika dibandingkan ketika tinggal bersama keluarga sehingga berdampak pada penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan penghargaan atas kekuatan dan kelemahan diri, menghargai diri terlepas dari pikiran, perasaan, kegagalan atau prestasi dan terlepas dari pendapat diungkapkan oleh orang lain. Penerimaan diri 'tanpa syarat' ini adalah salah satu prinsip utama dalam penerimaan diri (Lowdon, 2011). Adapun ciri-ciri penerimaan diri yaitu memiliki nilai dan standar diri yang tidak dipengaruhi oleh lingkungan luar, adanya keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab yang dilakukan mampu

menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri atas perasaannya terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolak terhadap kondisinya, tidak menganggap dirinya berbeda dari orang lain, dan tidak mau atau merasa rendah diri (Denmark, 1973)

Penerimaan diri Lowdon (2011) mengarah pada identifikasi dua dimensi yaitu penerimaan diri dan penerimaan terhadap orang lain. Adapun faktor-faktor dalam penerimaan diri yaitu (1) Bergantung pada nilai dan standar yang diinternalisasi daripada pada tekanan eksternal dalam membimbing perilakunya, (2) memiliki keyakinan pada kemampuan untuk menghadapi kehidupan, (3) mengembangkan tanggung jawab dan menerima konsekuensi dari perilakunya sendiri, (4) menerima puji dan kritik dari orang lain secara objektif, (5) tidak berusaha untuk menyangkal atau mengubah perasaan, motif, kemampuan atau keinginan serta kualitas yang dia lihat dalam dirinya (6) mempertimbangkan dirinya sebagai orang yang berharga di bidang yang sama dengan orang lain, (7) tidak mengharapkan orang lain untuk menolaknya apakah dia memberi mereka alasan untuk menolaknya atau tidak, (8) tidak menganggap dirinya sama berbeda dari orang lain dan (9) Tidak pemalu (Lowdon, 2011).

Menurut Surbakti & Harahap (2024). belum banyak studi yang mengevaluasi efektivitas terapi realitas dalam format kelompok pada remaja panti asuhan. Banyak penelitian sebelumnya yang menerapkan terapi realitas atau konseling penerimaan diri dalam format individu (*individual counseling*). Proses tersebut akan sangat membantu, namun dengan banyaknya jumlah siswa ataupun individu yang membutuhkan bantuan, sehingga perlu menggunakan Teknik lain yaitu berupa konseling atau terapi kelompok. Melalui dinamika kelompok, peserta dapat saling berbagi pengalaman, mengevaluasi perilaku, memberikan motivasi dan merencanakan tindakan nyata yang lebih baik (Failasufah, 2016)

Salah satu intervensi yang dapat diberikan yaitu menggunakan *group reality therapy*. Pendekatan pada terapi realitas kelompok dapat membantu seseorang

dalam mengidentifikasi keinginan, harapan, mencapai kebutuhan, mampu mengevaluasi diri dan menemukan alternative pilihan realitas guna mengatasi permasalahan yang dialami subjek (Wubbolding et al. 2004). Dengan diberikannya terapi realitas, diharapkan seluruh subjek mampu menyadari realita yang ia alami bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat fokus pada pencapaian yang ia inginkan dan dapat memiliki penerimaan diri yang lebih *positive*.

Berdasarkan uraian diatas, maka pada penelitian ini ingin melihat sejauh mana perubahan yang dapat terjadi pada remaja panti asuhan dengan diberikannya terapi realita kelompok.

METODE

Subjek pada penelitian ini adalah remaja perempuan yang berusia 13-15 tahun yang tinggal di Panti Asuhan. Metode yang digunakan adalah *one pretest-posttest group design* yang merupakan salah satu bentuk desain penelitian eksperimen Sugiyono (2021). Disertai juga melalui teknik wawancara, observasi dan penggunaan skala *self-acceptance*. Wawancara dilakukan terhadap peserta dan pengasuh untuk memperoleh informasi lebih mendalam tentang gambaran diri masing-masing peserta. Observasi dilakukan untuk untuk memperoleh informasi aktivitas dan perilaku yang ditunjukan. Profil kebutuhan (*self report*) untuk mengetahui kebutuhan subjek dengan tingkatannya melalui *love & belonging, Power, Freedome, Fun* dan *survival*. Serta pemberian skala *self-acceptance* untuk mengukur tingkat penerimaan diri dan untuk melihat perubahan perilaku setelah diberikan intervensi.

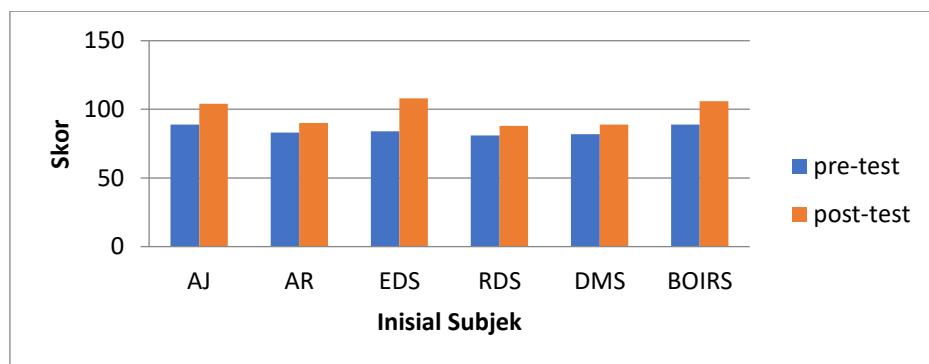
Teknik analisis data menggunakan analisis kuantitatif dan deskriptif, yang dimana mampu menjelaskan secara keseluruhan pelaksanaan intervensi.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikesimpulkan bahwa keenam peserta memiliki masalah yang sama terkait dengan penerimaan diri. Keseluruhan peserta merasa bahwa mereka berbeda dari teman sebaya, perasaan kecewa terhadap orangtua yang mengantar mereka ke panti asuhan sementara saudara mereka yang lain dapat tinggal Bersama dengan orangtua, menganggap bahwa pengasuh memberikan aturan yang tidak adil dan cenderung kurang memperhatikan mereka sehingga berdampak pada perasaan iri, sulit mengikuti aturan, kurang percaya diri serta sulit dalam berinteraksi dengan teman diluar panti.

Melalui pelaksanaan intervensi menggunakan group reality therapy yang dilakukan dalam enam sesi diketahui bahwa terdapat perubahan dalam peningakatan penerimaan diri pada setiap subjek. Hal tersebut dapat dilihat melalui grafik dibawah ini :

Grafik 1. Hasil penilaian pre-test dan post-test menggunakan skala penerimaan diri



Dapat diketahui keterangan grafik melalui skala penerimaan diri saat diberikan sebelum (pra intervensi) dan sesudah intervensi (pasca intervensi) bahwa penerimaan diri pada tiap peserta mengalami peningkatan, dilihat melalui perubahan skor yang diperoleh saat pengisian skala. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya keinginan dalam setiap peserta untuk berubah. Kenyamanan dan proses selama pelaksanaan intervensi kelompok dapat

memperkuat pertemanan peserta terhadap satu sama lain, sehingga menimbulkan kepercayaan pada anggota kelompok. Serta diperkuat melalui hasil wawancara pada setiap peserta yaitu:

Tabel 1

Hasil sebelum, capaian target dan sesudah intervensi

Sebelum Intervensi	Target	Sesudah intervensi
Subjek menganggap bahwa orangtua tidak menyayangi mereka karena mengantar ke Panti Asuhan	Meningkatkan penerimaan diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan	Subjek menyadari kemampuan keluarganya dan mengatakan bahwa ini dapat membantu keluarga subjek
Sulit mengungkapkan apa yang dirasakan ketika pertama kali dilakukan intervensi kelompok		Pada pertemuan kedua dan seterusnya, subjek mulai saling bercerita dan menanggapi keluhan satu sama lain
Subjek merasa berbeda dari teman-temannya		Subjek mencoba untuk focus pada cita-cita dan berusaha untuk tidak terlalu memikirkan apa yang orang lain katakan, karena tidak semua orang menganggap mereka berbeda
Menganggap bahwa pengasuh tidak perhatian		Menyadari bahwa pengasuh memiliki kesibukan dan tugas
Sulit melakukan interaksi social karena merasa ditolak dalam lingkungan		Klien mencoba untuk berbaur meskipun beberapa teman masih mengabaikan
Cenderung mengabaikan pengasuh dan merasa tidak diperhatikan		Subjek menyadari aturan yang diberikan pengasuh agar mereka menjadi lebih baik

Hasil keseluruhan dalam pelaksanaan intervensi dapat memenuhi target. Peserta mampu menyadari dan memunculkan empati pada kondisi keluarganya dan menyadari bahwa sikapnya selama ini dapat membuatnya

terus merasa sedih dan berdampak pada sulitnya mengembangkan penerimaan diri terhadap kondisi saat ini.

PEMBAHASAN

Hasil intervensi menunjukan bahwa terapi kelompok realitas dapat meningkatkan penerimaan diri pada anak panti asuhan. Dalam kasus ini target perubahan tercapai dengan hasil skor pada skala penerimaan diri yang mengalami peningkatan dan diperkuat dengan hasil wawancara Adanya dorongan untuk menerima dan memahami kondisi dirinya dan keluarga dengan kekurangan serta kelebihan yang dimiliki. sehingga tidak merasa bahwa mereka dibeda-bedakan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Winarni, 2017) bahwa konseling realitas dapat meningkatkan penerimaan diri pada siswa kelas IX SMPN 1 Tempel

Keenam peserta berkomitmen untuk melakukan perubahan dalam dirinya dengan menerapkan strategi yang telah dibuat dengan fokus pada keinginan yang subjek ingin capai. Seperti halnya menurut Farnoodian (2016) dasar dari terapi kelompok realitas adalah proses evaluasi diri, karena lingkungan yang berlaku pada kelompok membantu anggota kelompok untuk memiliki penilaian yang tepat atas perilaku mereka sendiri, belajar menghadapi kenyataan, menerima tanggung jawab, memahami kebutuhan mendasar, penilaian moral tentang apakah suatu perilaku itu baik atau tidak, berkonsentrasi saat ini dan sekarang yang ditekankan untuk meningkatkan penerimaan diri, harga diri dan kepercayaan diri.

Adapun pada proses intervensi peserta menceritakan dan menuliskan harapan serta keinginan subjek untuk kedepannya (*wants*). Kemudian mereka menentukan tahapan serta kelemahan dan kelebihan apa yang mereka miliki untuk dapat mencapai yang mereka inginkan (*doing*), sehingga subjek dapat menyusun strategi (*evaluation*) dan komitmen untuk melakukan sesuatu dengan mempertimbangkan segala kemungkinan (*palnning*). Dengan teknik yang digunakan, terapi relitas mencoba menanamkan pada diri setiap peserta bahwa pilihan dan strategi yang telah ia buat akan berdampak pada perilaku dirinya dan orang lain (Nelson-Jones, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Baitina (2020) yang menjelaskan bahwa terapi realita dapat memberikan dampak positif pada seseorang, seperti halnya, individu akan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki serta mampu membuat rencana positif untuk diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Murat, Japar & Yuhenita (2023) menjelaskan bahwa konseling realita dapat membuat seseorang menemukan hal yang sangat berarti pada dirinya sendiri yang tidak dimiliki oleh orang lain dan mengembangkan perilaku yang lebih baik. Pada penelitian lain juga diteukan bahwa, terapi realita dapat mengembangkan kemampuan dalam mengembangkan diri menjadi lebih baik, menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan (Puhi, 2023).

KESIMPULAN

Group reality therapy atau terapi realita kelompok dapat meningkatkan penerimaan diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan dengan mendorong mereka untuk menerima kondisinya saat ini agar ia dapat mencapai apa yang diinginkan untuk kedepannya. Pemberian intervensi kelompok ini melibatkan proses melalui dinamika kelompok dengan bercerita, mendengarkan serta mengevaluasi bersama pengalaman yang mereka alami. Pada proses intervensi, kelompok mampu memberikan respon yang baik terhadap satu sama lain, terlibat untuk memberikan masukan berdasarkan pengalaman masing-masing sehingga dapat menemukan solusi secara bersama-sama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapan kepada seluruh peserta yang berkenan meluangkan waktu dan berbagi informasi. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada pihak pengelola Panti Asuhan Riverside kota Malang yang bersedia mengijinkan kami untuk melakukan intervensi.

REFERENSI

- Baitina, A. (2020). Reality therapy untuk meningkatkan *self esteem* pada mahasiswa dengan problem kecemasan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(1), 19-25. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11963>.
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Yogyakarta : Refika aditama
- Denmark, K. L. 1973. "Self acceptance and leader effectiveness". *Journal Extensions*. Texas A & M University.
- Farnoodian, P. (2016). The effectiveness of group reality therapy on mental health and self-esteem of students. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, (9), 137-141.
- Failasufah. (2016). Efektivitas konseling kelompok realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN Yogyakarta III). *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.131-02>
- Jacobi, J. (2009). Between charity and education: orphans and orphanages in early modern times. *Pedagogica Historica* ,45,51-66.
- King, L.A. (2008). *The science of psychology: An appreciative view*. New York: McGraw-Hill.
- Lowdon, R. (2011). *Perfectionism and Acceptance : Perspective Taking and Implicit Beliefs*. Edinburgh: Doctorate In Clinical Psychology The University Of Edinburgh.
- Nelson-Jones, R. (2015). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Putri, G. G., Najahi, S., & Agusta, P. (2013). Perbedaan self-acceptance (penerimaan diri) pada anak panti asuhan ditinjau dari segi usia. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 8-9.
- Rahmah, Silfia., Ilyas, Asmidir., Nurfarhanah. (2013). Masalah-masalah yang dialami anak panti asuhan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. *Jurnal ilmiah konseling*. Vol 2, no 3
- Winarni, M. A. (2017). Efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. *E-Journal Bimbingan*

Dan Konseling, 32(3), 144-147.

Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., In-za Kim, R., Lojk, L., & Al-rashidi, B. (2004). *Reality therapy : A global perspective. International Journal for the Advancement of Counseling*, 26(3), 219-22

Murat, A. R., Japar, M. & Yuhenita, N. N. (2023). Efektifitas konseling realitas untuk meningkatkan self esteem anak korban bullying. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 268-274.

Puhi, S. R. N. I. (2023). Reality Therapy: dapatkah meningkatkan harga diri pada remaja?. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1), 19-24.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23872>

Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D (Sutopo, Ed.; ke 3).

Surbakti, Fitri Br & Harahap, Ade Chita Putri (2024) .The effectiveness of individual counseling services with a reality counseling approach to increase self-acceptance in orphanage children. *Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme* 6(3):13-31<https://doi.org/10.37680/scaffolding.v6i3.6115>

