



Open Access Journals

Contents lists available at <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>

Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)

Online ISSN 2614-2198 | Print ISSN 2614-6223

Journal homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

Terapi Realita dalam bingkai Konseling sebagai Proses Penyesuaian Diri Santri di Ponpes Roudlotul Mustofa Al Banjari, Amuntai Kalimantan Selatan

Mohamad Syafiq^{1*}, Taufikkurahman²^{1,2} Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan, Indonesia

ARTICLE INFO

Received: October 26, 2024; **Revised:** November 22, 2024; **Accepted:** December 19, 2024

KEYWORDS

Reality Therapy,
Counseling;
Self-Adjustment of
Santri.

ABSTRACT

The background of this research is about the case of students at the Roudlotul Mustofa Al Banjari Islamic Boarding School who feel uncomfortable due to several tasks both at the boarding school and at school, generally unable to manage their time, which affects their life at the Islamic boarding school. Focus research on the reality therapy process for students' self-adjustment process and the results of reality therapy for students' self-adjustment process at the Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Islamic boarding school, South Kalimantan. Qualitative research method, with a descriptive approach and case study research type. Data collection techniques; observation, interviews and documentation. Data analysis uses descriptive analysis techniques, namely by describing the process of reality therapy counseling services and the results comparing the students' feelings before therapy and after receiving therapy services at the Islamic boarding school. Research results 1) The reality therapy process for the students' self-adjustment process at the Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Islamic Boarding School, South Kalimantan is the first stage by identifying the problem, then the second stage is carrying out therapy and the last stage or third stage is the evaluation stage where we evaluate about whether the desired things are in accordance with what the consli has done. 2) The results of reality therapy for students' self-adjustment at the Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Islamic Boarding School, South Kalimantan were successful, seeing that the condition of the students was better than before.

KATA KUNCI

Terapi Realita,
Konseling,
Penyesuaian Diri
Santri.

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini tentang kasus santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari yang merasa kurang betah akibat beberapa tugas baik dari pondok dan dari sekolah umumnya tidak mampu untuk membagi waktu hingga mempengaruhi kehidupannya di pesantren. Focus penelitian pada proses terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri dan hasil terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan. Metode penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan datanya; observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif, yakni dengan mendeskripsikan proses layanan konseling terapi realitas dan Hasilnya membandingkan perasaan santri sebelum adanya terapi dan sesudah menerima layanan terapi di pesantren. Hasil penelitian 1) Proses terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan adalah tahap pertama dengan mengidentifikasi masalah, lalu tahap ke-dua melakukan terapi serta tahap terakhir atau tahap ke-tiga yaitu tahap evaluasi dimana kita mengevaluasi tentang hal-hal yang diinginkan apakah sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh konsli. 2) Hasil terapi realitas untuk penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan berhasil dengan dilihat kondisi konseli yang lebih baik dari sebelumnya.

1. PENDAHULUAN

Penyesuaian diri adalah proses individu menuju keseimbangan antara keinginan-keinginan diri, stimulus yang ada dan kesempatan yang ditawarkan oleh lingkungan. Dalam ilmu jiwa, penyesuaian diri diartikan sebagai proses

* Corresponding Author:

Mohamad Syafiq; syafiq.dalwa@gmail.com

Bimbingan & Konseling Islam, Universitas Islam Internasional Darullughah Wadda'wah Pasuruan, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/quanta.v8i1.4568>

Copyright © 2024, Syafiq, M., & Taufikkurahman, T. Published by IKIP Siliwangi.

This is an open-access article under the CC-BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungan. Dalam pengertian ini disebut sebagai penyesuaian agar individu dapat diterima di dalam lingkungan tertentu (Hidayat, n.d., p. 113). Yayasan Pondok pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan adalah salah satu ponpes dimana yang lebih dominan santrinya adalah remaja yang tengah mengenyam Pendidikan di sekolah umum, dan di pesantren ini hanya dihuni santri sekitar kurang lebih 300 santri yang tinggal di ponpes Roudlotul Mustofa Al Banjari ini. Ada empat asrama di dalamnya dan setiap tahunnya memiliki nama asrama yang berbeda-beda.

Dalam lingkup pesantren permasalahan yang seringkali dialami para santri adalah hubungan antara santri yang satu dengan santri yang lain, baik dalam hal berinteraksi, komunikasi ataupun yang lainnya. Misalnya dalam hal komunikasi, kebanyakan dari mereka menunjukkan eksistensinya. Hal tersebut dapat berhasil jika para santri dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dalam lingkungan pesantren sehingga mereka dapat beradaptasi dengan keluarga baru mereka di dalam pesantren. Pada penelitian sebelumnya atau jurnal penelitian yang telah diteliti ditemukan faktor-faktor lain yang mengakibatkan berkurangnya jumlah santri atau keluarnya santri dari ponpes. Diantaranya karena aturan yang berlaku yang menurut para santri peraturan tersebut terasa memberatkan, bisa juga terjadi karena tidak terbiasa hidup mandiri karena terbiasa hidup dimanja oleh orang tuanya ketika di rumah, bahkan bisa terjadi juga karena para santri yang uang sakunya mulai menipis atau bahkan tidak punya uang, pada saat santri banyak cucian, ada juga ketika sedang malas melakukan kegiatan yang harus dilakukan di pesantren seperti mengaji, piket, bangun pagi dan lain sebagainya.

Menurut teori psikologi perkembangan, usia santri sekitar umur 19-25 Tahun adalah usia dimana seseorang mendapat hak-haknya sebagai warga negaranya, dengan begitu ia dapat melakukan kewajiban-kewajiban tertentu tidak tergantung pada orang tuanya. Masa dewasa awal ini memiliki ciri khas bahwa dia dapat mewujudkan dirinya sendiri, dan mencoba untuk membebaskan dirinya dari pengaruh kekuasaan orang tua. Kewibawaan wakil-wakil generasi tua seperti guru, pemimpin agama dan sebagainya tidak lagi begitu saja diterima (Monks, 2014, p. 292).

Kehidupan sosial pada jenjang remaja ditandai dengan menonjolnya fungsi intelektual dan emosional. Seseorang remaja dapat mengalami sikap hubungan sosial yang bersifat tertutup sehubungan dengan masalah yang dialami remaja. Keadaan atau peristiwa ini dinyatakan bahwa anak telah dapat mengalami krisis identitas. Proses pembentukan identitas diri dan konsep diri seseorang adalah suatu yang kompleks. Konsep diri anak tidak hanya terbentuk dari bagaimana anak percaya tentang keberadaan dirinya. Banyak remaja yang sangat percaya pada kelompok mereka dalam menemukan jati dirinya (Utaminingsih, 2017, p. 292).

Sedangkan remaja yang dengan latar belakang bukan santri memerlukan proses penyesuaian diri, baik dalam waktu, pelajaran, guru dan lingkungannya agar remaja bisa menerima apapun yang diperoleh dari sebuah pesantren. Remaja juga memiliki keinginan-keinginan yang berbeda satu sama lain begitu juga dengan cara remaja untuk memenuhi keinginannya, untuk itu tidak semua remaja mampu menerima kondisi baru yang dihadapi dalam proses memenuhi keinginannya. Sebagaimana hasil wawancara dengan salah satu santri di pondok pesantren Roudlotul Mustofa sebagai berikut:

“Dengan adanya peraturan pondok pesantren mahasiswa, saya tidak dapat mengatur waktu antara urusan kampus dan kewajiban di pondok, padahal sudah ditetapkan bahwa kegiatan pondok wajib dilakukan ketika malam hari, dan kegiatan kampus penuh setelah pengajian subuh sampai sore, kecuali ada kepentingan tertentu yang mengharuskan ikut, harus dapat izin dari pengurus terdahulu. Namun bagi saya yang tidak mampu menyesuaikan diri akan menarik diri dari lingkungan sekitar dan cepat bosan dengan kondisi yang ada, padahal sekarang sudah menginjak semester 8 dan belum dapat menyesuaikan diri saya” (Khabibah, 2015).

Nisa juga memiliki sikap yang kurang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya, hal ini terlihat dari beberapa sikapnya yang seperti menarik diri dari lingkungannya, kurang dapat bersosialisasi dengan temannya yang menyebabkan dia belum mempunyai teman dekat di pondok pesantren padahal teman-teman sudah berusaha untuk *welcome* dengannya, sering tidak mengikuti kegiatan pondok, dan tidak hanya itu, ia sering pulang, dan bolos kuliah sehingga beberapa matkul harus mengulang. Hampir setiap hari dia dikamar hanya sekedar tidur, memegang gadget. Sesekali saya lihat ia suka menyendiri dengan raut wajah cemas. Ketika ditanya teman-teman tidak pernah menjawab, hanya dibalas senyuman, bisa dibilang Nisa adalah tipe introvert. Namun ada beberapa informasi dari temannya Nisa tidak suka keramaian maka dari itu ia tidak betah berada di dalam kamar dan lebih suka menyendiri.

Untuk itu Nisa perlu adanya bimbingan agar bisa berperilaku yang membantunya untuk menerima dan menghadapi lingkungan barunya sesuai potensi dan kebutuhan lingkungannya hingga konseli semangat mengikuti kegiatan pondok pesantren seperti yang keluarganya harapkan.

Konsep bimbingan di atas dapat dijumpai pada terapi Realitas yang berorientasi kepada pengembangan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya dalam menilai perilakunya sekarang dan kesiapan terhadap kondisi

yang akan atau sedang dihadapi. Melihat fenomena yang terjadi diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan pendekatan Terapi Realitas dalam membantu Proses Penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari, Amuntai Kalimantan Selatan.

2. METODE

Pelaksanaan penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang merupakan tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasan sendiri dan berhubungan dengan orang tersebut dalam bahasa dan peristilahannya (Meleong, 1989).

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu suatu bentuk penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia (Meleong, 1989). Dalam penelitian ini difokuskan pada terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan.

Kehadiran peneliti di lapangan untuk penelitian kualitatif mutlak diperlukan. Peran peneliti dalam penelitian ini sebagai pengamat partisipan atau pengamat penuh. Kehadiran peneliti juga diketahui oleh informan atau lembaga yang diteliti (Tanzeh, 2011).

Peneliti datang ke lokasi untuk mengajukan izin penelitian yang tepatnya di Pondok Pesantren Modern Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan. Kemudian peneliti dikoordinasi oleh pengurus Pondok Pesantren Modern Roudlotul Mustofa Al Banjari, dan mulai untuk penelitian yang meliputi wawancara, observasi, serta pengambilan data informasi tentang proses dan hasil dari terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Modern Roudlotul Mustofa Amuntai.

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif, maka jenis data yang digunakan adalah data yang tidak ada statistik atau angka. Dan dua data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal. Data yang dibutuhkan adalah data primer dan data skunder, data primer penelitian ini adalah diambil dari sumber pertama (terapis dan klien) sedangkan data skunder adalah informasi tentang klien dari teman dan pembimbing pondok dan pihak lain dari konseli selama proses belajar dan menyesuaikan dirinya di Pondok Pesantren

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah Observasi, wawancara, dokumentasi. Observasi penelitian ini adalah konselor mengamati konseli belajar untuk mendapat data tentang konseli. Dan wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada remaja santri yang tinggal di sebuah Pondok Pesantren, orang tua, teman konseli di Pondok Pesantren

Sedangkan Pengumpulan data dengan dokumentasi pada penelitian ini digunakan untuk memperoleh data mengenai identitas konseli, orang tua dan pembimbing di Pesantren konseli dan pihak yang terkait dengan konseli, proses konseling yang dilakukan, dan hasil dari proses konseling dengan memeriksa dokumen pribadi dan resmi subjek penelitian.

Proses pengumpulan data baik dengan wawancara, observasi maupun dokumentasi akan menghasilkan data yang kemudian diproses dan disusun secara sistematis yang dilakukan sebelum memasuki lapangan Teknik analisis penelitian ini dengan menggunakan reduksi data, penyajian data penarikan kesimpulan (Huberman, 2014, p. 16).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Setelah melakukan konseling dengan pendekatan terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlatul Mustofa Al Banjari Amuntai, maka peneliti mengetahui hasil dari proses terapi yang telah dilakukan oleh konselor adalah cukup berhasil meskipun belum sepenuhnya maksimal. hal ini sebagaimana penuturan dari konselor secara langsung ust Ahmad Sayuti beliau menjelaskan:

“Untuk tindakan konseling terapii realitas yang kami lakukan terhadap si fulan memang bisa di katakan cukup berhasil, kami bertindak selama satu bulan lebih untuk menjalankan terapi ini, memang hal ini terjadi hanya segelintir dari beberapa santri, namun hal tersebutlah yang harus kami pantau dan kami perhatikan karena tidak setiap santri memiliki asupan dan kondisi yang sama” (Sayuti, 2022).

Hal tersebut juga dapat dirasakan oleh teman sekamar dari konseli dimana santri atas nama Muhammad Irfan menjelaskan:

“Alhamdulillah semenjak kedatangan si fulan ke pondok hingga saat ini kami baru merasakan dia tidak mengeluh lagi, bahkan setiap pekerjaan baik dari pondok ataupun sekolah sudah bisa dia atasi dengan maksimal, memang sebelum adanya tindakan dari pengurus dia terlihat kurang bergairah dalam menjalani kegiatan di pondok namun berbeda dengan sekarang” (Irfan, 2022).

Untuk melihat perubahan pada diri konseli, konselor melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli serta wawancara kepada konseli sendiri dan juga ustadz konseli. Dalam proses konseling tepatnya setelah terapi, ada beberapa hal yang sudah berubah dari konseli yaitu kesediaannya untuk melakukan rencana yang sudah dibuat.

Selain itu juga peneliti melakukan sesi wawancara dengan konseli sendiri mengenai apa yang dia rasakan sekarang:

“Alhamdulillah kak memang setelah adanya konseling dari ustadz Sayuti apa yang saya rasakan seperti ada jawaban secara tidak langsung, saya juga mengakui apa yang saya lakukan kemarin- kemarin memang salah saya sendiri dikarenakan belum bisa membagi waktu dengan maksimal dan lebih memilih atau melampiasikan dengan bermalasan, namun dengan adanya tindakan konseling ini saya sangat terbantu”(Irfan, 2022).

Konseli mengatakan bahwa ia setiap hari membaca Al-Qur’an bahkan pernah membaca satu *juz* dalam satu waktu, dengan ia *istiqomah* membaca Al-Qur’an setiap hari sedikit demi sedikit mungkin bisa membuat ngaji Al-Qur’an konseli menjadi lancar. Konseli juga mulai rajin mengikuti kegiatan ngaji Al-Qur’an meskipun ia telat datangnya.

Selain itu konseli juga menuturkan:

“Alhamdulillah juga kak dulu sebelum adanya konseling dari ustadz Ahmad Sayuti saya sering keluar pondok tanpa izin, tujuannya memang karena ingin hal baru, di pondok terasa bosan kalau pulang juga dimarahin orang tua, jadi dulu lebih memilih kabur dari pondok karena memang tidak betah, dan alhamdulillah sekarang sudah tidak lagi, teman-teman juga udah banyak yang mau nerima”(Irfan, 2022).

Konseli mengaku bahwa ia masih berat melakukan jadwal piket dengan alasan capek tapi ia pernah melakukan tanggung jawabnya tersebut sekali-dua kali. Dengan perubahan perilaku konseli akhir-akhir ini membuat orang tuanya bangga terhadap apa yang telah konseli lakukan sehingga sebelum uang sakunya habis orang tuanya telah mengiriminya terlebih dahulu tanpa konseli minta. Hal itu membuat baik konseli maupun orang tuanya senang.

Dari pemaparan data melalui wawancara dan observasi penelitian di atas maka dapat peneliti simpulkan untuk terapi realitas proses penyesuaian diri santri terhadap konseli di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari sendiri bisa dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan besar konseli dari kondisi sebelumnya yang belum bisa menyesuaikan diri baik waktu, lingkungan dan kegiatan kini mampu menyusun jadwal untuk aktifitas harian dan menjalankannya dengan baik. begitupun hubungannya dengan rekan asrama, guru dan lingkungan yang sudah membaik.

3.2. Pembahasan

Pada dasarnya teknik terapi bertujuan untuk pengoptimalan perkembangan konseli dan pemahaman terhadap diri dan lingkungan. Dalam proses terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan konseli memfokuskan agar konselor bias bertindak lebih baik dari hari sebelumnya.

Proses terapi realitas berfokus pada kondisi sekarang yang kurang memuaskan dan membantu konseli memiliki sikap sadar untuk bertindak tanggung jawab dengan perilaku yang dipikirkan dan dipilihnya. Sebagaimana telah di jelaskan secara teoritik oleh Glasser dan Wubbolding juga memiliki metode khusus dalam proses terapi realitas yang dikenal dengan sistem WDEP (Glasser, W, 1965), yaitu:

W (What they WANT)

Konselor akan memberikan pertanyaan untuk memperjelas keinginan yang dicapai konseli dan mendapatkan objek yang akan menjadi fokus terapi. Pertanyaan mengenai keinginan dirinya, lingkungannya dan orang-orang sekitarnya akan membantu konseli mendeskripsikan apa yang didupakannya dan tidak didupakannya. Pertanyaan selanjutnya tentang intensitas usaha yang dilakukan untuk menghadapi realitas yang dianggap kurang nyaman. Konselor juga boleh memberikan pemahaman tentang penyesuaian diri dalam menjalani kehidupan di pesantren yang harus dipenuhi seorang santri. Selanjutnya mendiskusikan bersama konseli tentang fokus perubahan dirinya untuk masa sekarang dan persiapan untuk masa yang akan datang serta kesadaran untuk tanggung jawab untuk mencapai tujuannya.

D (What they are DOING and their overall Direction)

Konselor akan menanyakan tentang usaha-usaha yang telah dipilih dan dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan terhadap realitas seperti halnya dalam penelitian ini adalah keadaan di pondok pesantren yang memungkinkan konseli belum bias beradaptasi dengan lingkungan barunya. Konselor lebih memfokuskan pada perilaku total karena kemungkinan besar untuk bisa dirubah. Beberapa pertanyaan yang bisa memberikan konseli kesadaran akan pilihannya sekarang yang membantu atau merugikannya sehingga konseli

siap untuk melakukan penilaian terhadap diri dan siap untuk melakukan perubahan, pertanyaannya sebagai berikut: pertama, Kemana pilihan-pilihan akan membawa konseli. Kedua, Apakah konseli menuju ke arah yang diinginkan dalam jangka waktu tertentu. Ketiga, Maukah konseli mendeskripsikan arah yang dituju tanpa membuat *judgment*.

E (Conduct Searching Self- Evaluation)

Tahap ini dilaksanakan dengan memerintahkan konseli untuk melaksanakan evaluasi diri dengan cermat. Tindakan evaluasi adalah tindakan inti pada terapi realitas yang meminta konseli untuk menilai beberapa hal dari dirinya. Sesuatu yang menjadi objek penilaian oleh konseli antara lain ketetapan dan kemampuan mencapai keinginannya, persepsinya, tingkat komitmen, arah perilaku dan pembicaraan, serta keefektifan rencana yang dibuat.

Evaluasi diri oleh konseli bertujuan agar mempercepat proses perubahan yang diinginkan dengan mengingatkan keinginan dan kebutuhannya. Pertanyaan evaluasi akan mendorong konseli untuk mengakui bahwa pilihannya tidak memberikan kontrol yang efektif terhadap kehidupannya, dengan pertanyaan- peranyaan yang akan diadaptasikan sesuai dengan situasi, umur dan tingkat pemahaman konseli.

P (Plans)

Perintahkan konseli untuk membuat rencana guna memenuhi kebutuhan-kebutuhannya secara lebih efektif. Konselor membantu konseli untuk membuat rencana dalam mengubah perilaku total yang melibatkan komponen-komponen berikut: mencari perilaku alternative untuk mengisi kegiatan di pondok, negosiasi rencana kedepan, berkomitmen dengan rencana yang dibuat, mengembangkan perilaku yang relevan, dan mengevaluasi kemajuan dan melaksanakan rencana yang disepakati (Richard Nelson-Jones, 2006, p. 299).

Adapun langkah-langkah dalam proses terapi realitas dilakukan untuk menciptakan kondisi kondusif dan perubahan pada diri konseli, ada delapan langkah sebagai berikut:

1) Keterlibatan

Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli dengan sikap yang hangat, ramah, antusias, *genuine* dan *attending* yang baik dengan tujuan menciptakan kondisi konseling yang efektif. Konselor juga harus berupaya untuk memahami dan menerima apapun sikap yang diperlihatkan konseli.

Konselor juga harus menunjukkan tekad dan rasa optimis untuk membantu konseli sehingga dia akan merasa benar- benar dibantu dalam penyelesaian masalahnya. Pada tahap ini juga konselor bersama konseli akan mendiskusikan keberhasilan, dan harapan konseli serta kebutuhan yang ingin dipenuhi.

2) Fokus pada perilaku sekarang

Keterlibatan konselor terhadap konseli akan memberikan dorongan untuk menyadari perilaku sekarang sebagai tahap eksplorasi diri dan meminta konseli untuk mendeskripsikan hal- hal yang telah dilakukan dalam kondisi yang dihadapinya.

Konselor meminta konseli untuk mengungkapkan rasa ketidaknyamanan dalam menghadapi masalahnya dan mendeskripsikan hal-hal yang sudah dilakukan dalam kondisi tersebut.

3) Eksplorasi Total Behavior Konseli

Konselor menjelaskan terhadap konseli tentang cara pandang terapi realitas yakni sikap tanggung jawab dan fokus pada keadaan sekarang serta menjelaskan bahwa sumber masalah adalah dari perilakunya bukan perasaanya.

Mengidentifikasi perilaku total konseli yakni apa yang dilakukan, apa yang dipikirkan, apa yang dirasakan dan bagaimana respon fisik terhadap kondisi yang dihadapi konseli dengan tujuan mampu mengetahui arah hidup konseli karena keempat komponen itu saling berkaitan satu sama lain.

4) Menilai Diri Sendiri

Konselor menanyakan pada 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. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk menilai perilakunya sendiri. pentingnya juga bagi konseli untuk menyatakan kalimat "*aku harus berubah*", kemudian menanyakan komitmen untuk mengikuti proses konseling.

5) Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Konselor membantu konseli untuk menyusun rencana tindakan bertanggung jawab secara lebih rinci dan jelas. Rencana tindakan sebaiknya dipilih yang realistis, dan mudah untuk dilakukan dan tidak kaku sehingga konseli bisa menyesuaikan dengan potensi yang dimiliki.

7) Perjanjian (commitment)

Konselor sebagai pembimbing memberikan dorongan untuk merealisasikan rencana tindakan yang akan dilakukan dengan membuat perjanjian bersama konselor sesuai dengan waktu yang disepakati dan bersedia untuk melakukannya. Konseling bisa berakhir dengan kesediaan konseli melakukan hal-hal yang telah disepakati bersama konselor sebagai tugas rumah dan sepakat untuk kembali sebagai tahap evaluasi.

8) Tidak Menerima Alasan

Pada pertemuan selanjutnya adalah agenda menanyakan perkembangan perubahan perilaku konseli. Apakah sudah sesuai dengan rencana yang telah disepakati atau belum. Apabila belum terlaksana dengan baik maka konselor membantu konseli untuk merencanakan kembali hal-hal yang belum berhasil dilakukan.

9) Tidak Ada Hukuman

Konselor tidak dianjurkan memberikan hukuman atau kritik namun konseli lebih diarahkan kepada konsekuensi yang akan diterima dan terus memberikan motivasi. Hukuman akan mengurangi keterlibatan seseorang dan konseli merasa lebih gagal (Singgih D, 2012, p. 245).

Setelah melakukan konseling dengan pendekatan terapi realitas untuk penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Raudlatul Mustofa Al Banjari Amuntai, maka peneliti mengetahui hasil dari proses terapi yang telah dilakukan oleh konselor adalah cukup berhasil melihat kondisi konseli yang telah berubah menjadi pribadi lebih baik. Hal ini dapat tercapai agar mampu mengembalikan fungsi santri kepada tempatnya yaitu memiliki karakter yang baik. Sebagaimana di jelaskan oleh E. Mulyasa pada Kajian Teoritik pada penelitian ini dijelaskan bahwa tujuan pembentukan karakter menghendaki adanya perubahan tingkah laku, sikap dan kepribadian pada subjek didik tersebut (Mulyasa, 2011).

Untuk melihat perubahan pada diri konseli, peneliti dan konselor melakukan pengamatan terhadap perilaku konseli serta wawancara kepada konseli sendiri dan juga ustadz konseli. Dalam proses konseling tepatnya setelah terapi, ada beberapa hal yang sudah berubah dari konseli yaitu kesediaannya untuk melakukan rencana yang sudah dibuat.

Keberhasilan yang di dapatkan dari proses terapi realitas yang di lakukan konseli di pondok pesantren Raudhatul Mustofa sendiri tidak terlepas karena beberapa unsur proses penyesuaian diri. Kepribadian merupakan organisasi dinamis dari sistem psikofisik individu yang turut menentukan cara-cara dalam menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Keterlibatan individu dalam lingkungan adalah keharusan, karena lingkungan merupakan tempat bagi individu bisa melangsungkan kehidupan dan berinteraksi dengan yang lainnya. Lingkungan yang bersifat dinamis juga menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya sehingga akan tercipta kepuasan, kenyamanan, kebahagiaan dan rasa aman dari hubungan yang terjalin (Gerungan, 2010, p. 61).

Keberhasilan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh konseli dalam melakukan terapi realitas kepada santri melibatkan 3 unsur yang telah dinyatakan oleh W. A Gerungan pada bukunya *Psikologi Sosial* yang diantaranya:

1) Motivasi

Motivasi merupakan potensi yang ada dalam diri manusia untuk melakukan sesuatu yang mendatangkan kesenangan kepada dirinya atau memuaskan kebutuhan primernya atau menghindari suatu yang menimbulkan rasa sedih dan tidak aman yang berfungsi menjaga kelangsungan fungsi-fungsi fisiologis secara signifikan bagi kelangsungan hidup (Az Za'balawi, 2007, p. 191).

2) Sikap Terhadap Realitas

Sikap menghadapi suatu realitas oleh individu menentukan proses penyesuaian diri. Tuntutan realitas yang mengandung aturan dan norma mengharuskan individu untuk terus belajar menghadapi dan mengatur proses menuju hubungan yang harmonis. Selain itu juga individu didorong untuk mengeksplor pikirannya dalam menilai perilaku yang akan dilakukan agar terbebas dari ketegangan atau ketidak seimbangan.

3) Pola Dasar Penyesuaian Diri

Ketika individu mengalami kegagalan atau ketidakpuasan dalam menghadapi kondisi tertentu, dia akan beralih pada kegiatan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakannya. Sunarto menjelaskan proses penyesuaian diri sebagai berikut: (1) Individu dalam proses pemenuhan kebutuhan dipengaruhi oleh dua sisi yakni dorongan untuk memperoleh makna dan eksistensi kehidupan dan mendapatkan peluang dari luar dirinya; (2) Individu akan menilai kenyataan dari lingkungan luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan rasional dan perasaan; (3) Individu akan bertindak sesuai kemampuan dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya secara dinamis dan luwes untuk menimbulkan rasa nyaman; (4) Individu bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif agar bisa menerima dan diterima lingkungan; (5) Individu memiliki rasa hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia serta mampu memahami keadaan orang lain meskipun kurang dalam memahami dirinya; (6) Mampu merespon

frustasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat dan profesional dapat mengontrol dan mengendalikannya; (7) Individu akan merasa percaya diri, sehingga terhindar dari rasa kesepian dan terabaikan (Ali, 2006, p. 178).

Pada sudut pandang keberhasilan kemampuan penyesuaian diri santri tidak lepas juga dari karakter yang ada pada santri itu sendiri. Dijelaskan dalam buku manajemen Pendidikan karakter bahwa santri memiliki nilai karakter diantaranya; religious, jujur, toleransi, disiplin, kerjakeras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta tanah air, menghargai prestasi, dan bersahabat/komunikatif (Mulyasa, E, 2013). Nilai-nilai karakter inilah yang mendorong santri dapat menyesuaikan diri dalam kondisi dan situasi apapun yang terjadi.

Dari teori mengenai unsur-unsur terapi realitas dalam penyesuaian diri seorang santri yang di gunakan oleh konseli terhadap konselor di Pondok Pesantren Raudhatul Mustofa dapat disimpulkan untuk terapi realitas proses penyesuaian diri santri terhadap konseli di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari sendiri bisa dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan besar konseli dari kondisi sebelumnya yang belum bisa menyesuaikan diri baik waktu, lingkungan dan kegiatan kini mampu menyusun jadwal untuk aktifitas harian dan menjalankannya dengan baik. begitupun hubungannya dengan rekan asrama, guru dan lingkungan yang sudah membaik.

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Implikasi hasil penelitian ini dapat dijadikan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu Bimbingan dan konseling, tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa sehingga dapat membantu para konselor maupun guru bimbingan dan konseling membimbing siswanya yang mengalami permasalahan terkait prestasi belajar siswa

5. KESIMPULAN

Proses terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan adalah tahap pertama dengan mengidentifikasi masalah yaitu mencari tahu bagaimana keadaan si konseli, lalu tahap ke-dua melakukan terapi yaitu dengan melakukan pendekatan pendekatan serta tahap terakhir atau tahap ke-tiga yaitu tahap evaluasi dimana kita mengevaluasi tentang hal-hal yang diinginkan apakah sesuai dengan apa yang telah dilakukan oleh konsli.

Hasil terapi realitas untuk proses penyesuaian diri santri di Pondok Pesantren Roudlotul Mustofa Al Banjari Amuntai Kalimantan Selatan bisa dikatakan berhasil. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perubahan besar konseli dari kondisi sebelumnya yang belum bisa menyesuaikan diri baik waktu, lingkungan dan kegiatan kini mampu menyusun jadwal untuk aktifitas harian dan menjalankannya dengan baik. Begitupun hubungannya dengan rekan asrama, guru dan lingkungan yang sudah membaik

REFERENSI

- Ali, M. dan M. A. (2006). *Psikologi Remaja*. Bumi Aksara.
- Az Za'balawi, M. S. M. (2007). *Pendidikan Remaja Antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Gema Insani.
- Gerungan, W. A. (2010). *Psikologi Sosial*. Refika Aditam.
- Glasser, W. (1965). *Reality Therapy*. helper & Row.
- Hidayat, D. A. jaya. (n.d.). *Perbedaan Penyesuain Diri Santri di Pondok Pesantren tradisional dan modern | JURNAL TALENTA*. Retrieved January 14, 2024, from <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/593>
- Huberman, A. M. & M. M. (2014). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia (UI-Press).
- Irfan. (2022). *Wawancara dengan teman konseli*.
- Khabibah, N. (2015). *Terapi Raalitas dalam membantu penyesuaian diri Santri Madrasah Diniyah (studi kasus: Seorang santri di Madrasah Diniyah Miftahul Ulum 1 Sumberdawesari Grati Pasuruan)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Meleong, L. J. (1989). *Metologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P. Haditono, Siti Rahayu. (2014). *Psikologi perkembangan pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Mulyasa, E. (2011). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Mulyasa, E. (2013). *Manajemen pendidikan karakter* (ed. 1; cet 1). Bumi Aksara.
- Richard Nelson-Jones. (2006). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Pustaka Pelajar.
- Sayuti. (2022). *Wawancara dengan Konselor*.
- Singgih D, G. (2012). *Konseling dan Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia.

Tanzeh, A. (2011). *Metodologi Penelitian Praktis*. Teras.

Utaminingsih, D., Citra Abriani Maharani. (2017). *Bimbingan dan konseling perkembangan remaja*. Psikosain.

Pemegang Hak Cipta:

© Syafiq, M., & Taufikkurahman, T. (2024)

Hak Publikasi Pertama:

© Quanta Journal

Artikel ini dilisensikan di bawah:

CC-BY-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))
