

Pelatihan Terapi Realitas Untuk Menurunkan *Fear of Failure* Serta Meningkatkan *Self-Compassion*, dan *Student Engagement* pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret

Rebecca Natalia Pratiwi Pangaribuan, Shafaa Hanuun Priyaningtyas, Syifa Syahida Azzahra, Rahmah Saniatuzzulfa

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

*Email : rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id

Submitted: 6 Desember 2023, Revised: 3 Januari 2024, Accepted: 28 Februari 2024, Published: 17 April 2024

Abstrak

Terapi realitas menekankan pada tanggung jawab kehidupan tiap individu yang mampu diterapkan pada mahasiswa yang masuk dan terperangkap dalam masa evaluasi diri secara negatif. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi realitas memiliki kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dan mengurangi aspek negatif, seperti meningkatkan kemampuan adaptasi, memperbaiki kemampuan mahasiswa dalam mengatasi skripsi, mengurangi kecenderungan prokrastinasi, meningkatkan rasa percaya diri dan kesehatan mental. Oleh karena itu partisipan diharapkan mampu menerapkan teknik terapi realitas dalam upaya meningkatkan *self compassion* dan *student engagement* serta menurunkan *fear of failure*. Berfokus pada mahasiswa dengan *self-compassion* rendah hingga sedang, *fear of failure* sedang dan tinggi, dan *student engagement* sedang hingga rendah, pengabdian ini melibatkan 20 partisipan yang mengikuti empat sesi terapi kelompok. Dengan menggunakan skala *Self-Compassion Scale*, *The Performance Appraisal Failure*, dan *Student Engagement Scale*, penelitian ini menggambarkan peningkatan signifikan pada tingkat *self-compassion* dan *student engagement*, sementara tingkat *fear of failure* menurun setelah intervensi. Terapi kelompok realitas, fokus pada penerimaan realitas dan tanggung jawab, membuktikan efektivitasnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pelatihan ini memberikan kontribusi dalam memberi intervensi yang lebih efektif terhadap variabel psikologis mahasiswa di tingkat perguruan tinggi, memperkaya pemahaman tentang *self-compassion*, *fear of failure*, dan *student engagement*.

Kata kunci : fear of failure; self compassion; student engagement; terapi realitas; mahasiswa

Abstract

Reality therapy emphasizes the life responsibility of each individual and can be applied to incoming students who find themselves trapped in a period of negative self-evaluation. Some previous studies have shown that reality therapy has the ability to enhance positive aspects and reduce negative aspects, such as improving adaptation skills, enhancing students' ability to handle thesis work, reducing procrastination tendencies, boosting self-confidence, and improving mental health. Therefore, participants are expected to be able to apply reality therapy techniques in an effort to increase self-compassion and student engagement while reducing the fear of failure. Focusing on students with low to moderate scores of self-compassion, moderate to high scores of fear of failure, and moderate to low scores of student engagement, this study involved 20 participants in four group therapy sessions. Using the Self-Compassion Scale, The Performance Appraisal Failure, and Student Engagement Scale, the research depicts a significant increase in levels of self-compassion and student engagement, while the level of fear of failure decreases after the intervention. Reality group therapy, with a focus on acceptance of reality and responsibility, proves its effectiveness in enhancing the psychological well-being of students. This training contributes to providing more effective interventions for psychological variables in college students, enriching the understanding of self-compassion, fear of failure, and student engagement.

Keywords : fear of failure; reality therapy; self-compassion; student engagement; student

Cite this as: Pangaribuan, R. N. P., Priyaningtyas, S. H., Azzahra, S. S., dan Saniatuzzulfa, R. 2024. Pelatihan Terapi Realitas Untuk Menurunkan *Fear of Failure* Serta Meningkatkan *Self-Compassion*, dan *Student Engagement* pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 13(1). 120-132. doi: <https://doi.org/10.20961/semar.v13i1.81328>

Pendahuluan

Mahasiswa umumnya adalah individu yang berada di usia remaja akhir ataupun remaja yang beranjak dewasa (*emerging adulthood*), di usia tersebut mereka berada di dalam tahapan eksplorasi identitas (Arnett, 2015). Di tahapan tersebut, individu seringkali mengevaluasi dirinya sendiri terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan maupun di dirinya sendiri. Evaluasi diri individu tentunya berhubungan dengan *self-esteem* individu. Saat individu memiliki *self-esteem* yang rendah, maka ia akan mengevaluasi dirinya secara negatif dan hal tersebut berdampak pada bagaimana individu memberikan penilaian ke dirinya sendiri (Ferradás dkk., 2019). Hal tersebut juga berhubungan dengan *self-compassion* sebagai suatu faktor penahan dari peristiwa negatif di kehidupan. Individu dengan *self-esteem* yang rendah berkaitan pula dengan *self-compassion* yang rendah (Donald dkk., 2017). Karenanya, saat *self-compassion* berada di tingkat rendah, maka dapat berpengaruh pada bagaimana *coping* seorang mahasiswa menghadapi kegagalan akademik dan keterlibatannya dalam belajar (Donald dkk., 2017). Individu dengan *self-compassion* yang rendah akan menghadapi kegagalan dengan cara menghindarinya dibandingkan menghadapinya (Neff dkk., 2005). Selain itu, saat individu tidak dapat mengatasi ketakutan akan kegagalan dan tidak melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, siswa cenderung menunjukkan *student engagement* yang rendah yang dilihat dari lebih mungkin tidak terlibat secara aktif dalam pembelajaran, takut mengambil risiko, dan tidak tertantang untuk mencoba hal baru (Caraway dkk., 2003).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dan memprediksi prokrastinasi akademik, resiliensi, efikasi diri, dan keterlibatan akademik pada mahasiswa (Rananto & Hidayati, 2017; Hatari & Setyawan, 2020; Siswati & Hadiyati, 2017; Babenko dkk., 2018)). Sementara itu, *fear of failure* berhubungan dengan prokrastinasi akademik, penghindaran terhadap orang lain, motivasi berprestasi, *well-being*, dan keterlibatan akademik (Santor dkk., 2018; Mariana, 2021). Hal ini juga menunjukkan bahwa *self-compassion* maupun *fear of failure* sangat berpengaruh pada proses akademik dan *student engagement*. Dari penjelasan dinamika ketiga variabel tersebut, diperlukan intervensi untuk menghindari dampak negatif pada mahasiswa.

Salah satu intervensi yang diterapkan pada *self-compassion* adalah intervensi terapi realitas. Penelitian yang dilakukan oleh Yousefi (2021), menunjukkan bahwa terapi kelompok realitas dapat meningkatkan toleransi terhadap distress dan *self-compassion* pada ibu dengan anak penyandang disabilitas. Di dalam upaya meningkatkan *self-compassion*, terapi realitas bekerja dengan cara menerima realitas dan tanggung jawab yang ada pada saat ini. Terapi realitas juga pernah digunakan untuk meningkatkan *student engagement* pada siswa sekolah dasar dengan menekankan kontrol internal dan tanggung jawab yang mana berkaitan erat dengan motivasi maupun antusiasme (Ahmadi dkk., 2023).

Sementara itu, terapi realitas belum pernah dilakukan pada variabel *fear of failure*. Akan tetapi, sebelumnya, salah satu intervensi yang pernah diterapkan untuk *fear of failure* adalah intervensi *goal-setting* pada atlet muda. Hasil intervensi tersebut menunjukkan *fear of failure* sebagai salah satu disposisi motivasi dapat menurun ($p < 0,05$). Dengan adanya *goal-setting*, partisipan intervensi diminta untuk lebih mengembangkan *mastery-approach* yang mana berfokus pada perubahan dalam diri dan bukan hasil di akhir (Wikman dkk., 2014). Selain itu, intervensi lainnya yang pernah dilakukan untuk menurunkan tingkat *fear of failure* adalah intervensi berupa CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) dengan tambahan CCT (*Control Cognitive Training*). Namun, sayangnya CCT sebagai tambahan intervensi tidak menambah efektivitas hasil CBT. Walaupun begitu, dapat diketahui bahwa *fear of failure* dapat diintervensi menggunakan teknik CBT (Van den Bergh dkk., 2020). Adapun, berdasarkan penelitian kualitatif Hjeltnes dkk. (2015), *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dapat menurunkan *fear of failure* pada mahasiswa dengan membantu individu mencapai keinginannya berdasarkan dirinya sendiri dan bukan penilaian orang lain terhadap dirinya. Melalui penjelasan tiga intervensi yang telah diterangkan di atas, intervensi terhadap variabel *fear of failure* secara langsung dapat dikatakan masih jarang ditemui. Walaupun begitu, dapat diketahui bahwa dalam mengintervensi *fear of failure*, dasar teori yang digunakan untuk mengintervensi berkaitan dengan



menyelesaikan masalah yang ada pada saat ini dan menerima kenyataan pada masa lalu (Corey, 2017). Salah satu bentuk intervensi lainnya dengan konsep yang serupa adalah terapi realitas (Corey, 2017).

Terapi realitas adalah terapi yang menekankan bahwa individu berhak memilih dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri (Glasser, 2010). Terapi realitas berfungsi untuk membantu partisipan menerima dunia nyata yang dihadapinya dan membantu klien memenuhi kebutuhannya di dunia nyata sehingga nantinya klien tidak memiliki kecenderungan untuk mengingkari realitas yang ada (Glasser, 2010). Menurut Gladding (2013) tujuan terapi realitas adalah untuk membantu individu menjadi rasional dan memiliki mental yang kuat. Terapi ini menggunakan teknik WDEP terdiri dari *want, doing & direction, evaluation, dan planning & commitment* yang mampu membantu individu menyadari pilihan dan tanggung jawab yang dimiliki sehingga ia memiliki kendali penuh dalam menanggapi bermacam peristiwa yang akan dihadapi tanpa paksaan dari orang lain. Penerapan teknik dalam terapi ini mampu membantu individu untuk mengetahui keinginan individu, menentukan apa yang sudah dilakukan individu untuk memperoleh keinginannya, mengevaluasi efektivitas apa yang sudah dilakukan individu untuk memperoleh keinginannya, serta melakukan perencanaan strategi untuk memperoleh keinginannya (Wubbolding, 2015). Pelaksanaan terapi realitas nantinya akan dilaksanakan secara kelompok untuk dapat lebih mempertahankan komitmen partisipan (Corey, 2017).

Di Universitas Sebelas Maret sendiri masih cukup banyak ditemukan mahasiswa dengan tingkat *self-compassion* rendah hingga sedang, *fear of failure* sedang dan tinggi, dan *student engagement* sedang hingga rendah. hal tersebut dapat dilihat dari hasil pelaksanaan *pre-test* yang menunjukkan fenomena tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya terapi realitas, diharapkan partisipan dapat meningkatkan *self-compassion*, yang harapannya dapat menurunkan *fear of failure* dan meningkatkan *student engagement* diri mereka. Hal tersebut diharapkan juga dapat tercapai melalui *worksheet* yang telah kami rancang, yaitu dengan partisipan dapat lebih memetakan keinginannya yang ia takutkan akan gagal di masa depan, serta partisipan dapat merancang rancangan kedepannya untuk mencapai keinginan tersebut.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada mahasiswa yang ada di Universitas Sebelas Maret. Partisipan dalam pelaksanaan intervensi terapi kelompok realitas merupakan mahasiswa sarjana ataupun vokasi Universitas Sebelas Maret yang belum pernah mengikuti terapi realitas sebelumnya. Hasil pemeriksaan awal yang diberikan kepada partisipan menunjukkan tingkat *self-compassion* rendah-sedang, *fear of failure* sedang-tinggi, dan *student engagement* rendah-sedang. Setelah melakukan seleksi terhadap partisipan melalui kriteria yang telah dibuat, maka akan didapatkan sampel sebanyak 20 partisipan. Pelatihan dilaksanakan secara luring. Partisipan akan diberi psikoedukasi terapi realitas dan terapi kelompok realitas selama kurang lebih 1,5 jam dalam empat kali pertemuan. Sebelum memulai intervensi, partisipan akan diminta untuk mengisi *informed consent* terlebih dahulu. Pelatihan dimulai dengan melakukan *pretest* terhadap tingkat *self-compassion*, *fear of failure*, dan *student engagement* menggunakan skala SCS, PFAI, dan SES. Para partisipan akan diberikan tes pengetahuan terkait terapi realitas setiap sebelum dan sesudah pertemuan terapi kelompok realitas. Terapi kelompok realitas dilaksanakan oleh psikolog sebagai fasilitator dan mahasiswa psikologi sebagai *co-fasilitator*. Setelah diberi perlakuan, maka *self-compassion*, *fear of failure*, dan *student engagement* akan diukur kembali. Partisipan juga diminta untuk mengisi *form* evaluasi di akhir pertemuan keempat. Pelatihan teknik terapi dilakukan dalam empat pertemuan dengan rincian sebagai berikut.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Deskripsi Kegiatan Terapi Realitas

Pertemuan dan Waktu	Teknik WEDP + SR	Tujuan	Gambaran Aktivitas
I 30''	Orientasi/Pembukaan (60 menit) Keterlibatan	<i>Building rapport</i> dan penjelasan prosedur pelaksanaan terapi	1. Penjelasan terapi, tujuan terapi, dan keterlibatan responden 2. Perkenalan 3. <i>Informed consent</i> 4. Kesimpulan dan Penutup



30''	Eksplorasi	Memfasilitasi responden untuk berbagi dan saling memberi dukungan <i>Wants:</i> sharing keinginan/harapan/kebutuhan dan persepsi	Contoh pertanyaan: Apa yang Anda inginkan saat ini?
30''	<i>Direction dan Doing</i>	Mendeskripsikan perilaku secara menyeluruh terkait pikiran, tindakan, perasaan, dan fisiologis	Responden mendeskripsikan hal-hal yang telah dilakukannya untuk mencapai keinginannya/kebutuhannya Contoh pertanyaan: "Apa yang kamu lakukan sekarang?" "Apa yang kamu lakukan selama seminggu yang lalu?" "Apa yang ingin kamu lakukan secara berbeda dengan minggu lalu?" "Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?" "Apa yang akan kamu lakukan besok?" "Bagaimana cara Anda melakukan perubahan sesuai dengan yang Anda inginkan?"
II 30''	<i>Evaluation</i>	Evaluasi perilaku: apakah rasional, efektif, memenuhi kebutuhan, ketepatan, kemampuan, arah, persepsi, komitmen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencari tujuan hidup/nilai hidup dengan aktivitas reflektif 2. Menanyakan usaha yang telah dilakukan selama ini sesuai atau tidak dengan tujuan hidup 3. Mengetahui seberapa jauh klien bertanggung jawab atas perilakunya Contoh pertanyaan: 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan? 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan? 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu? 4) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan? 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?

			<p>6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik?</p> <p>7) Apakah kamu menguji keinginanmu; apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?</p> <p>8) Seberapa besar penyesalan yang Anda rasakan saat ini terhadap perilaku Anda?</p>
30''	<i>Planning dan Commitment</i>	Perencanaan tingkah laku dan komitmen pada perencanaan yang telah dibuat (komitmen dapat dibuat secara lisan dan tertulis)	<p>1. Menyusun rencana aksi yang sesuai dengan tujuan (SAMIC3)</p> <p>2. Mencari tahu hal-hal yang membuat pasien bertahan dengan komitmennya untuk melakukan perubahan perilaku</p> <p>Perencanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dirumuskan oleh konseli sendiri 2. realitas atau dapat dicapai 3. Ditindak lanjuti dengan segera 4. Di bawah kontrol konseli tidak bergantung pada orang lain atau bersikap tidak bertanggung jawab. <p>Prinsip SAMIC3, yaitu: Sederhana (<i>simple</i>), Dapat dicapai (<i>attainable</i>), Dapat diukur (<i>measureable</i>), Segera dilakukan (<i>immediate</i>), Keterlibatan klien (<i>involved</i>), Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (<i>controlled by planner</i>), Komitmen (<i>committed</i>), Secara terus-menerus dilakukan (<i>continuously practiced</i>).</p> <p>Contoh pertanyaan: "Rencana konkrit apa yang akan Anda lakukan setelah konseling ini?"</p>
III Penugasan dan monitoring lewat buku harian	<i>Shaping Action</i>	Metode pembentukan tingkah laku baru dengan pemberian <i>reinforcement</i> secara sistematis	Tindakan/aksi dari rencana-rencana pembentukan tingkah laku baru
IV 30''	<i>Reinforcement</i>	Pemberian penguatan pada suatu perilaku yang dapat meningkatkan munculnya perilaku kembali	Pemberian apresiasi
30''	Penutup		1. <i>Post test</i>

1. *Pre-test* dan Psikoedukasi Kesehatan Mental

Sebelum dilakukannya pelatihan teknik terapi, partisipan lebih dulu diminta untuk mengisi kuesioner untuk menentukan tingkat *self compassion*, *fear of failure*, dan *student engagement*. Pada hari pertama, partisipan diharuskan mengisi daftar hadir, mengikuti sesi *ice breaking*, dan menandatangani *informed consent*. Diskusi awal mengenai fenomena kesehatan mental disertai dengan harapan partisipan menjadi bagian dari proses pelatihan. Selain itu partisipan juga diberikan psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 30 September 2023 dengan tema "Mengenal Kesehatan Mental" yang berkaitan dengan kesehatan mental, *fear of failure*, *self compassion*, *student engagement* dan beberapa bentuk penanganan sederhana yang bisa dilakukan partisipan secara mandiri. Sesi ini dilengkapi dengan sesi diskusi yang melibatkan partisipan dalam berbagi pengalaman dan harapan mereka terkait psikoedukasi.



Gambar 1. *Pre-Test* dan Psikoedukasi Kesehatan Mental

2. Psikoedukasi Terapi Realitas dan Pelatihan Teknik Terapi Realitas: *Want* dan *Doing & Direction*

Pelaksanaan tahap ini dilakukan pada Sabtu, 7 Oktober 2023 dengan tema "Apa itu Terapi Realitas?" yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada partisipan mengenai definisi, fokus, karakteristik, proses, aplikasi, serta kelebihan dan kekurangan dari terapi realitas. Fokus utama tahap ini adalah melatih teknik terapi *want* dan *doing & direction*. Sebelum sesi pemaparan materi, partisipan diajak untuk mereview materi pertemuan sebelumnya. Selama proses *review* berlangsung, partisipan mulai berani menyampaikan pendapatnya tanpa harus ditunjuk terlebih dahulu. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan masih mengingat penjelasan materi di pertemuan pertama. Setelah proses *review* materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi awal dimana fasilitator menanyakan partisipan tentang pengetahuan mereka terkait terapi realitas. Beberapa partisipan mencoba menjawab pertanyaan fasilitator dan saling bertukar pendapat. Setelah itu, fasilitator mulai memaparkan materi pertemuan kedua. Selama proses pemaparan materi, partisipan mampu memperhatikan dengan fokus dan seksama. Beberapa partisipan juga terlihat mencatat penjelasan yang dijelaskan oleh fasilitator. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan terlibat aktif selama pemaparan materi berlangsung. Setelah pemaparan materi selesai, fasilitator membuka sesi tanya jawab dan terlihat antusiasme dari beberapa partisipan yang bertanya kepada fasilitator. Partisipan sudah mulai terbuka dan berani dalam menyampaikan pertanyaan maupun pendapat mereka. Kegiatan selanjutnya adalah *ice breaking* agar partisipan tidak jenuh dan tetap bersemangat. *Ice breaking* pertemuan kedua adalah senam kewer-kewer yang merupakan salah satu jenis senam kebugaran yang mudah dan menyenangkan. Senam ini cocok untuk semua kalangan, termasuk mahasiswa. Senam kewer-kewer adalah salah satu upaya untuk menyegarkan badan yang mengharuskan partisipan memiliki energi yang fit karena gerakan yang dilakukan lincah dan lentur dengan durasi yang cukup lama. Senam kewer-kewer terdiri dari berbagai gerakan yang sederhana yang dilakukan selama 10 menit, tetapi tetap efektif untuk menjaga kebugaran jasmani. Selama sesi senam, partisipan terlihat tidak antusias dan tidak banyak bergerak karena gerakan senam yang terlalu rumit. Namun, mereka tetap tersenyum sambil sesekali bertepuk tangan. Selain senam kewer-kewer partisipan juga diajak bermain tebak-tebakkan. Saat sesi tebak-tebakan, partisipan terlihat lebih bersemangat dan antusias selama bermain.

Selama pelaksanaan, partisipan mendapatkan *workbook* dan diarahkan untuk mengisi *worksheet*. Peserta diajak berdiskusi tentang ketakutan pribadi, dan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap kesehatan mental serta merangsang perawatan diri. Dengan kombinasi diskusi, pemaparan materi, dan interaktivitas, psikoedukasi diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi partisipan dalam menjaga kesehatan mental mereka sendiri dan orang di sekitar.



Gambar 2. Psikoedukasi Terapi Realitas dan Pelatihan Teknik Terapi Realitas: *Want* dan *Doing & Direction*

3. Pelatihan Teknik Terapi *Evaluation, Planning & Commitment, Action, dan Reinforcement*

Tahap ini dilaksanakan pada Minggu, 8 Oktober 2023 melibatkan beberapa penugasan penunjang yang bertujuan untuk melatih kemampuan penerapan teknik terapi. Partisipan diharuskan mengisi daftar hadir dan membawa *workbook* yang sudah dibagikan pada hari sebelumnya. Fokus pelatihan ini adalah kemampuan partisipan dalam mengaplikasikan teknik *evaluation, planning & commitment* terapi realitas melalui informasi dan pengerjaan *worksheet*. Selain itu, pelatihan ini bertujuan agar partisipan menyadari perilaku yang dapat menghambat mereka dan memahami perlunya perubahan dalam perilaku tersebut. Proses *review* dilakukan untuk memastikan penguasaan materi dan isi *worksheet* teknik *want and doing & direction* dari hari sebelumnya. Fasilitator kemudian memberikan presentasi materi mengenai teknik *evaluation, planning & commitment*, memberi kesempatan partisipan untuk bertanya, dan memfasilitasi pengerjaan *worksheet*. Diskusi dilakukan untuk membahas pertanyaan mengenai penentuan kegiatan yang realistis.

Pelatihan hari kedua berisi pemahaman dan pengaplikasian tentang teknik *evaluation, planning & commitment* terapi realitas. Hari kedua pelatihan diawali dengan *review* materi dan penugasan yang berkaitan dengan teknik *want* dan *doing & direction*. Selama proses *review*, partisipan menunjukkan bahwa mereka masih mengingat materi pertemuan sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan beberapa partisipan yang mampu menjawab pertanyaan terkait teknik *want* dan *doing & direction* dari fasilitator. Selain itu, saat sesi *review* penugasan berlangsung, beberapa partisipan secara sukarela memberitahu hasil penugasan *worksheet*. Hasil pengerjaan *worksheet* partisipan juga sesuai dengan perintah yang diberikan, hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan memahami perintah dan maksud dari penugasan *want* dan *doing & direction*. Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi dan cara pengaplikasian teknik *evaluation, planning & commitment*. Selama pemaparan materi berlangsung, partisipan terlihat fokus dan memperhatikan materi dengan baik. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Selama sesi ini, partisipan mulai berani mempertanyakan mengenai bagaimana cara menentukan kegiatan mana yang realistis dan tidak. Selanjutnya adalah sesi pengerjaan *worksheet* teknik *evaluation* yang diawali dengan penjelasan tata cara pengerjaannya oleh fasilitator. Selama proses pengerjaan, partisipan terlihat fokus dan menuliskan hasil pemikirannya sesuai dengan kondisi dirinya. Partisipan memahami dan mampu menuliskan rencana apa saja yang telah dibuat untuk mencapai keinginannya dan membangun komitmen untuk menjalankan rencana tersebut. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil pemikiran partisipan yang telah dicatat di *worksheet* masing-masing. Setelah itu, fasilitator membuka sesi diskusi mengenai hasil pengerjaan *worksheet* partisipan. Dua orang partisipan secara sukarela membagikan hasil pekerjaan mereka dan hasil pekerjaan yang ditunjukkan sesuai dengan instruksi di awal. Selain itu, fasilitator juga membuka sesi diskusi lanjutan untuk mendalami rancangan dan komitmen partisipan. Pada sesi ini, masih ada beberapa partisipan yang kebingungan dengan

langkah seperti apa yang realistis dan selaras dengan rancangan mereka. Hal tersebut ditunjukkan dengan partisipan yang bertanya kepada fasilitator tentang kebingungannya.

Partisipan telah mampu mengidentifikasi perilaku/perasaan/pemikiran yang irasional, memiliki rencana, dan berkomitmen. Kegiatan dilanjutkan dengan pengisian lembar action yang didalamnya mencakup “*Know Your Values*”, “*Lini Waktuku*”, “*Time Blocking*”, dan “*Daily Habit Tracker*”. Hasil pengerjaan lembar action ini menunjukkan bahwa partisipan mampu mengidentifikasi value diri mereka, mampu menuliskan perubahan-perubahan apa yang telah dialami sejauh ini, dan mampu menuliskan kegiatan-kegiatan apa saja yang perlu dilakukan untuk esok hari secara rinci untuk mengetahui apakah partisipan menjalankan kegiatan yang telah direncanakannya atau tidak. Terakhir adalah lembar *Daily Habit Tracker* yang berisi bukti komitmen para partisipan dalam menjalankan seluruh rencana yang telah mereka rancang. Partisipan berhasil menuliskan *Daily Habit Tracker* mereka yang dilengkapi dengan pengisian refleksi diri (hambatan) selama pengerjaan *Daily Habit Tracker*, tetapi terdapat beberapa partisipan yang belum mengerjakan lembar tersebut.



Gambar 3. Pelatihan Teknik Terapi *Evaluation, Planning & Commitment, Action, dan Reinforcement*

4. *Post-test*

Pelatihan ditutup dengan evaluasi efektivitas pelatihan teknik terapi realitas dalam kesehatan mental mahasiswa meliputi *fear of failure*, *self compassion* dan *student engagement*. Partisipan diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengetahui tingkat *fear of failure*, *self compassion* dan *student engagement*. Selain itu tahap ini dilengkapi dengan kesimpulan yang disampaikan oleh co-fasilitator dan fasilitator. Partisipan diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai seluruh rangkaian kegiatan. Co-fasilitator mengucapkan terima kasih, melaksanakan doa penutup, dan mengajak partisipan untuk berfoto bersama sebagai penutup acara.



Gambar 4. *Post-Test*

Pelatihan teknik terapi realitas telah dilakukan pada banyak situasi. Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengindikasikan bahwa terapi realitas memiliki kemampuan untuk meningkatkan aspek positif dan mengurangi hal-hal negatif, seperti: meningkatkan adaptasi siswa (Novalina, 2017), memperbaiki kemampuan mahasiswa dalam mengatasi skripsi (Susanti, 2016, mengurangi kecenderungan menunda-nunda (Hajhosseini, Gholamali-Lavasani, & Beheshti, 2016), meningkatkan kesehatan mental dan rasa percaya diri (Farnoodian, 2016) dan meningkatkan ketahanan diri (Heydarpour et al., 2018). Terapi realitas juga berpengaruh positif pada peningkatan *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* dan efek terapi yang masih bertahan hingga satu minggu setelah terapi dilakukan.

Terapi realitas dapat membantu mahasiswa mengembangkan persepsi yang lebih realistis terhadap kegagalan. Fokus pada pemahaman bahwa kegagalan adalah bagian alami dari proses belajar, dan bukan suatu hukuman, dapat membantu mengurangi *Fear of Failure* (ketakutan terhadap kegagalan). Melalui dialog terapeutik, mahasiswa diberdayakan untuk melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Terapi realitas juga dapat difokuskan pada pengembangan *self-compassion*. Mahasiswa diajak untuk memahami dan menerima diri mereka sendiri dengan belas kasihan ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Terapeut membimbing mereka untuk memandang diri mereka sendiri dengan kebaikan dan pengertian, sebagaimana yang dijelaskan oleh konsep *self-compassion* (Neff, 2004). Fokus terapi realitas pada keterlibatan mahasiswa dapat mengarah pada pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktif terlibat dalam proses pembelajaran. Terapeut dapat bekerja sama dengan mahasiswa untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterlibatan, mengenali potensi hambatan, dan merancang strategi untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas akademik dan non-akademik.

Terapi realitas dalam kelompok memberikan mahasiswa kesempatan untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Diskusi kelompok dapat membantu mahasiswa melihat perspektif yang beragam tentang kegagalan dan pembelajaran, menciptakan lingkungan yang mendukung dan memotivasi. Pelatihan ini memberlakukan evaluasi mengenai pengaruh pelatihan teknik terapi realitas terhadap penurunan *fear of failure* dan peningkatan *self-compassion* serta *student engagement* dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan teknik terapi realitas berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. *Pre-test* dan *Post-test Self-compassion*

No	Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	PA	68	Sedang	85	Tinggi
2	RY	63	Sedang	66	Sedang
3	SS	65	Sedang	79	Tinggi
4	SL	55	Rendah	76	Tinggi
5	SA	50	Rendah	51	Sedang
6	RK	68	Sedang	66	Sedang
7	PM	47	Rendah	57	Sedang
8	AR	66	Sedang	78	Tinggi
9	NG	50	Rendah	75	Sedang
10	NS	62	Sedang	86	Tinggi
11	UF	54	Rendah	76	Sedang
12	YM	53	Rendah	62	Sedang
13	RT	71	Sedang	71	Sedang
14	WD	70	Sedang	82	Tinggi
15	SH	71	Sedang	72	Sedang
16	TF	46	Rendah	73	Sedang
17	VD	53	Rendah	88	Tinggi
18	SP	60	Sedang	77	Tinggi
19	SN	61	Sedang	67	Sedang
20	RN	52	Rendah	88	Tinggi

Dari hasil data *pre-test* dapat terlihat bahwa sebelum diberikan terapi, sebelas peserta memiliki tingkat *self-compassion* yang dapat dikategorikan sedang, dan sembilan peserta memiliki tingkat *fear of failure* yang dapat



dikategorikan rendah. Kemudian, setelah dilaksanakan terapi realitas pada partisipan, hasil *post-test* menunjukkan hampir semua peserta mengalami kenaikan skor. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan berhasil meningkatkan tingkat *self-compassion* peserta secara signifikan. Pada setting terapi kelompok membawa kesadaran akan *common humanity* pada partisipan, yaitu pemahaman bahwa semua orang menghadapi kesulitan dan kegagalan. Melalui interaksi dalam kelompok pada terapi ini, individu dapat melihat bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka.

Tabel 3. *Pre-test* dan *Post-test* Student Engagement

No	Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	PA	32	Sedang	35	Tinggi
2	RY	30	Sedang	28	Sedang
3	SS	29	Sedang	36	Tinggi
4	SL	24	Rendah	28	Sedang
5	SA	22	Rendah	29	Sedang
6	RK	31	Sedang	37	Tinggi
7	PM	26	Rendah	29	Sedang
8	AR	31	Sedang	35	Tinggi
9	NG	27	Rendah	29	Sedang
10	NS	31	Sedang	39	Tinggi
11	UF	27	Rendah	28	Sedang
12	YM	31	Sedang	28	Sedang
13	RT	29	Sedang	33	Sedang
14	WD	34	Sedang	30	Sedang
15	SH	30	Sedang	34	Tinggi
16	TF	27	Rendah	40	Tinggi
17	VD	24	Rendah	38	Tinggi
18	SP	30	Sedang	37	Tinggi
19	SN	27	Rendah	38	Tinggi
20	RN	24	Rendah	42	Tinggi

Dari hasil data *pre-test* dapat terlihat bahwa sebelum diberikan terapi, sebelas peserta memiliki tingkat *student engagement* yang dapat dikategorikan sedang, dan sembilan peserta memiliki tingkat *student engagement* yang dapat dikategorikan rendah. Kemudian, setelah dilaksanakan terapi realitas pada partisipan, hasil *post-test* menunjukkan hampir semua peserta mengalami kenaikan skor. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan berhasil meningkatkan tingkat *student engagement* peserta secara signifikan. Jika terapi realitas dilakukan dalam kelompok, interaksi sosial dapat memberikan dukungan emosional dan motivasi tambahan. Partisipan dapat merasa lebih terhubung dengan rekan-rekan mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung untuk eksplorasi, pertumbuhan, dan keterlibatan. Partisipan juga mendapatkan keterampilan coping yang lebih efektif melalui terapi realitas untuk mengatasi stres, kecemasan, atau rasa takut terhadap kegagalan. Dengan begitu, mereka menjadi lebih mampu menghadapi tantangan akademik tanpa kehilangan motivasi atau minat terhadap pembelajaran.

Tabel 4. *Pre-test* dan *Post-test Fear of Failure*

No	Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	PA	94	Tinggi	42	Rendah
2	RY	80	Tinggi	76	Sedang
3	SS	93	Tinggi	74	Sedang
4	SL	75	Sedang	66	Sedang
5	SA	72	Sedang	72	Sedang
6	RK	97	Tinggi	73	Sedang
7	PM	97	Tinggi	93	Tinggi
8	AR	77	Sedang	57	Rendah
9	NG	105	Tinggi	85	Tinggi
10	NS	88	Tinggi	23	Rendah
11	UF	105	Tinggi	105	Tinggi
12	YM	83	Tinggi	77	Sedang
13	RT	94	Tinggi	84	Tinggi
14	WD	72	Sedang	51	Rendah
15	SH	71	Sedang	71	Sedang
16	TF	70	Sedang	66	Sedang
17	VD	68	Sedang	61	Sedang
18	SP	84	Tinggi	57	Rendah
19	SN	82	Tinggi	77	Sedang
20	RN	90	Tinggi	61	Sedang

Dari hasil data *pre-test* dapat terlihat bahwa sebelum diberikan terapi, tiga belas peserta memiliki tingkat *fear of failure* yang dapat dikategorikan tinggi, dan tujuh peserta memiliki tingkat *fear of failure* yang dapat dikategorikan sedang. Kemudian, setelah dilaksanakan terapi realitas pada partisipan, hasil *post-test* menunjukkan hampir semua peserta mengalami penurunan skor. Hal ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan berhasil menurunkan tingkat *fear of failure* peserta secara signifikan. Saat diskusi pada pelatihan terapi realitas, mahasiswa dapat melihat kegagalan bukan sebagai hukuman, tetapi sebagai kesempatan untuk mendapatkan wawasan, pengalaman, dan peningkatan diri. Partisipan juga dapat mengembangkan persepsi, tujuan, dan harapan yang lebih realistis terhadap diri mereka sendiri. Terapi realitas yang mengusung pendekatan bertahap dan realistis dalam menghadapi masalah juga membantu partisipan untuk merancang langkah-langkah kecil menuju tujuan mereka, membuat perubahan yang lebih terkendali, dan mengurangi rasa takut terhadap kegagalan yang terlalu berlebihan.

Kesimpulan

Program psikoedukasi yang telah diberikan kepada partisipan memberikan dampak positif bagi partisipan, hal tersebut ditandai dengan partisipan yang menjadi lebih paham tentang pentingnya menjaga kesehatan mental yang salah satu caranya adalah memahami pelatihan teknik terapi realitas. Partisipan juga mampu mengikuti program psikoedukasi dengan fokus dan antusias. Beberapa partisipan terlibat aktif dengan bertanya atau berbagi pendapatnya selama sesi psikoedukasi berlangsung.

Pemberian pelatihan teknik terapi realitas kepada partisipan memberikan dampak positif, hal tersebut ditandai dengan partisipan yang mampu memahami dengan baik mengenai apa pengertian terapi realitas, apa saja teknik-teknik terapi realitas, dan bagaimana pengaplikasiannya. Partisipan mengikuti pelatihan dengan antusias, beberapa partisipan mengajukan pertanyaan, berkomentar, hingga berdiskusi dengan partisipan lain dan juga fasilitator selama sesi tanya jawab dilaksanakan. Program-program yang telah dirancang juga berhasil diberikan dan diterima dengan baik oleh para partisipan. Diharapkan setelah partisipan mengikuti kegiatan ini, mereka dapat lebih sadar akan pentingnya



menjaga dan meningkatkan kesehatan mental yang salah satu caranya dengan memahami teknik terapi realitas. Pelatihan yang telah diberikan kepada partisipan diharapkan mampu membantu keberlangsungan hidup terutama dalam bidang akademik partisipan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret yang memberi dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rahmah Saniatuzzulfa, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan segenap mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang bantuan dan partisipasinya dalam keberjalanan kegiatan pengabdian masyarakat kali ini.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, S., Golibagh, M., Ahmadi, M., & Falahatimarvast, L. (2023). Enhancing Academic Engagement and Academic Adjustment among Elementary Students Using Group Reality Therapy. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 5(3). <https://doi.org/10.52547/ieepj.5.3.16>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Babenko, O., Mosewich, A., Abraham, J., & Lai, H. (2018). Contributions of psychological needs, self-compassion, leisure-time exercise, and achievement goals to academic engagement and exhaustion in Canadian medical students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 15, 2. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2018.15.2>
- Caraway, K., Tucker, C. M., Reinke, W. M., & Hall, C. (2003). Self-efficacy, goal orientation, and fear of failure as predictors of school engagement in high school students. *Psychology in the Schools*, 40(4), 417–427. <https://doi.org/10.1002/pits.10092>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Donald, J. N., Ciarrochi, J., Parker, P. D., Sahdra, B. K., Marshall, S. L., & Guo, J. (2017). A worthy self is a caring self: Examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents. *Journal of Personality*, 86(4), 619–630. <https://doi.org/10.1111/jopy.12340>
- Ferradás, M. del M., Freire, C., Núñez, J. C., & Regueiro, B. (2019). Associations between Profiles of Self-Esteem and Achievement Goals and the Protection of Self-Worth in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2218. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122218>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Gladding, S. T. (2013). *Counseling : a comprehensive profession*. Montréal.
- Glasser, W. (2003). *Warning : Psychiatry Can Be Hazardous to Your Mental Health*. Harpercollins E-Books.
- Glasser, W. (2010). *Warning : Psychiatry Can Be Hazardous to Your Mental Health*. Harpercollins E-Books.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 54–59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20146>
- Hjeltnes, A., Binder, P.-E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 10(1). <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.27990>
- Junianto, M., Bashori, K., & Hidayah, N. (2020). Validitas dan Reliabilitas Skala Student Engagement. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 139. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2.109771>
- Lestari, R. A. (2014). *Pengaruh Kepemimpinan Partisipatif Dan Komitmen Organisasi Terhadap Efektivitas Implementasi Rencana Strategik Pada Madrasah Aliyah Di Kabupaten Sukabumi Jawa Barat*.
- Mariana, D. (2021). Motivasi berprestasi dan ketakutan akan kegagalan: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 25–34.



- Martin, A. K., & Yunanto, K. T. (2023). Properti Psikometri Performance Failure Appraisal Inventory Versi Indonesia. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i1.2136>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Oktavia, F. D. (2016). *Efektivitas Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Optimisme pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA)*.
- Putri, O., Admiral Nelson Aritonang, & Uke Hani Rasalwati. (2022). PENGEMBANGAN TERAPI REALITAS WDEPC+SR DALAM MENGURANGI KECENDERUNGAN RELAPSE RESIDEN DI YAYASAN SEKAR MAWAR. *Jurnal Ilmiah Kebijakan Dan Pelayanan Pekerjaan Sosial*, 4(1). <https://doi.org/10.31595/biyan.v4i1.606>
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PROKRASTINASI PADA SISWA SMA NASIMA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 232–238. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15235/14731>
- Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental Research Statistics for the Behavioral Sciences*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Santor, D. A., Colvin, E., & Sinclair, A. (2018). Coping with failure. *Educational Review*, 72(5), 635–649. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1524855>
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale). *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Van den Bergh, N., Vermeersch, S., Hoorelbeke, K., Vervaeke, J., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2020). Cognitive Control Training as an Augmentation Strategy to CBT in the Treatment of Fear of Failure in Undergraduates. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1199–1212. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10129-w>
- Wikman, J. M., Stelter, R., Melzer, M., Hauge, M.-L. .T., & Elbe, A.-M. . (2014). Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 185–205. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2014.881070>
- Wubbolding, R. E. (2015). *Reality Therapy For the 21st Century*. Routledge.
- Yousefi, S. (2021). Effectiveness of Reality Therapy Group Training based on Choice Theory on Distress Tolerance and Self-Compassion in Mother with Mentally Disabled Children. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 3(3), 44–52. https://iase-ijeas.com/article_160689_a099234ce48be29e66b84c074c20b83b.pdf