

## Terapi Realitas untuk Membantu Santri Mengembangkan *Self-Motivational Belief* yang Positif

### *Reality Therapy for Helping Santri Develop Positive Self-Motivational Belief*

Fatin Philia Hikmah<sup>1</sup>, Veronika Suprapti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Airlangga

email: \*[fatinphilia3@gmail.com](mailto:fatinphilia3@gmail.com)

**Abstract.** Like educational institutions in general, pesantren cannot provide a 100% guarantee that santri will not take actions that violate the values held in pesantren. Some of them took actions of included juvenile delinquency with varying levels of seriousness. This is because the behavior of santri is not only about religious knowledge, but is also influenced by other variables, one of which is internal factors such as self-regulation abilities. According to the social-cognitive perspective, the process of self-regulation and accompanying beliefs occurs in a cycle in which there are three phases, namely: forethought, performance or volitional control, and self-reflection. One part of forethought is self-motivational belief, a self-related belief that can affect the effectiveness of a person's self-regulation process. This study is a single case study that raises the case of a santri who is committed several violations and was indicated to have negative self-motivational beliefs. The subject received 10 sessions of reality therapy for improving his self-regulation ability; as santri in pesantren and as a student in his school. After receiving reality therapy, the self-motivational beliefs developed by the subject became more positive. Two months after completion of therapy, the subject showed enthusiasm in learning at the pesantren even though his academic abilities were not as good as other friends and showed better adaptation to the rules of the pesantren.

**Keywords:** Reality therapy, santri, self-motivational belief

**Abstrak.** Sebagaimana lembaga pendidikan pada umumnya, pesantren tidak dapat memberikan jaminan 100% bahwa santri tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melanggar nilai-nilai yang dianut di pesantren. Sebagian santri ada yang melakukan tindakan yang termasuk kenakalan remaja dengan level keseriusan penyimpangan yang beragam. Hal ini dikarenakan perilaku santri bukan hanya tentang ilmu agama yang diperoleh, namun juga dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya, salah satunya faktor internal seperti kemampuan regulasi diri. Menurut perspektif kognitif sosial, proses regulasi diri beserta keyakinan-keyakinan yang menyertainya terjadi pada sebuah siklus yang di dalamnya terdapat tiga fase, yaitu: *forethought*, *performance or volitional control*, dan *self-reflection*. Salah satu bagian dari *forethought* adalah *self-motivational belief*, yakni keyakinan-keyakinan terkait diri yang dapat mempengaruhi efektivitas proses regulasi diri seseorang. Studi ini merupakan studi kasus tunggal seorang santri yang melakukan beberapa pelanggaran dan terindikasi memiliki *self-motivational belief* yang negatif. Subjek tersebut mendapatkan 10 sesi terapi realitas untuk meningkatkan kemampuan regulasi dirinya dengan menasar aspek *self-motivational belief*. Setelah mendapatkan terapi realitas, *self-motivational belief* yang dikembangkan oleh subjek menjadi lebih positif. Dua bulan setelah terapi selesai, FN menunjukkan sikap semangat dalam pembelajaran di pesantren meskipun kemampuan akademiknya tidak sebaik teman-teman yang lain dan menunjukkan adaptasi yang lebih baik terhadap aturan pesantren.

**Kata-kata kunci:** Santri, *Self-Motivational Belief*, Terapi Realitas

## Pendahuluan

Pesantren adalah lembaga yang berbasis masyarakat dan didirikan oleh perseorangan, yayasan, organisasi masyarakat Islam dan/atau masyarakat yang menanamkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah, menyemaikan akhlak mulia serta memegang teguh ajaran Islam rahmatan lil 'alamin yang tercermin dari sikap rendah hati, toleran, keseimbangan, moderat, dan nilai luhur bangsa Indonesia lainnya melalui pendidikan, dakwah Islam, keteladanan, dan pemberdayaan masyarakat dalam kerangka NKRI (Peraturan Menteri Agama No. 30 tahun 2020 pasal 1 ayat 1; Peraturan Menteri Agama No. 31 tahun 2020 pasal 1 ayat 1). Penyelenggaraan pesantren harus memenuhi unsur paling sedikit: kiai, santri yang bermukim di pesantren, pondok atau asrama, masjid atau musala, dan kajian kitab kuning atau dirasah islamiah dengan pola pendidikan muallimin (Peraturan Menteri Agama No. 30 pasal 19). Dari definisi pesantren tersebut, dapat dipahami bahwa kehidupan pesantren diwarnai dengan nuansa keagamaan yang sangat kental. Motivasi orang tua dalam mendaftarkan anaknya ke pesantren pun berkaitan ilmu agama dan budi pekerti seperti: agar anak memiliki akhlak yang baik, perasaan tidak mampu mendidik anak di rumah, agar anak memiliki bekal ilmu agama yang memadai, dan keyakinan bahwa pesantren dapat mengajarkan tuntunan agama Islam yang benar (Liyani, 2021; Nudin dkk., 2020; Rozi, 2020; Supriatna, 1970).

Namun, sebagaimana lembaga pendidikan pada umumnya, pesantren tidak dapat memberikan jaminan 100% bahwa santri tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang melanggar nilai-nilai yang dianut di pesantren. Sebagian santri ada yang melakukan tindakan yang termasuk kenakalan remaja dengan level keseriusan pelanggaran yang beragam (Rahmatullah & Purnomo, 2020). Hal ini dikarenakan perilaku santri bukanlah hanya soal pengetahuan yang dimiliki, namun juga dipengaruhi oleh variabel-variabel lainnya, salah satunya faktor internal seperti kemampuan regulasi diri (Al-Fairuzabadi, 2014; Frías-Armenta et al., 2012; Nuzul & Amin, 2021). Regulasi diri adalah proses yang individu gunakan untuk mengaktivasi dan mempertahankan pemikiran, perilaku, dan emosi guna mencapai suatu tujuan (Perry & Rahim, 2011 dalam Woolfolk, 2021). Perspektif sosial kognitif dalam memandang regulasi diri ialah berdasarkan prinsip *triadic reciprocal causality*, yakni bahwa faktor-faktor personal (keyakinan, ekspektasi, kemampuan kognitif, motivasi, sikap, dan pengetahuan), lingkungan fisik dan sosial (sumber daya, konsekuensi dari perilaku, orang lain, model dan guru, dan setting fisik), dan perilaku (perilaku individu, pilihan-pilihan, dan pernyataan-pernyataan verbal) semua mempengaruhi dan dipengaruhi satu sama lain (Woolfolk, 2021). Menurut Zimmerman (2011, dalam Woolfolk, 2021), regulasi diri merupakan siklus yang terdiri dari 3 fase: *forethought*, *performance*, dan *reflection*.

Sampai di sini dapat dipahami bahwa regulasi diri sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemunculan kenakalan remaja di kalangan santri saja bisa sangat kompleks apabila

diuraikan. Maka dari itu, diperlukan perhatian khusus untuk mencegah maupun menangani kasus kenakalan remaja di pesantren berdasarkan faktor tertentu yang menjadi penyebabnya. Sebagaimana undang-undang dan masyarakat menaruh harapan yang besar kepada pesantren untuk bisa mengkader generasi muda yang memiliki ilmu agama yang mumpuni dan mewujudkannya ke dalam akhlak dan perilaku yang mulia, maka perhatian untuk mencegah dan menanggulangi masalah yang muncul di dalamnya juga harus memadai.

Pada studi ini penulis berfokus pada kasus tunggal, yang mana santri yang dikeluhkan melakukan beberapa pelanggaran oleh pihak pengasuh pesantren menunjukkan *self-motivational beliefs* yang cenderung negatif. Dalam siklus regulasi diri Zimmerman (2011, dalam Woolfolk, 2021), *self-motivational belief* merupakan salah satu kategori dari proses *forethought*. Beberapa *self-motivational belief* kunci yang mendasari *goal setting* dan *strategic planning* antara lain: *self-efficacy*, *outcome expectation*, *intrinsic interest or valuing*, dan *goal orientation* (Zimmerman, 2000). Berdasarkan studi Sa'idah dan Laksmiwati (2017) terhadap santri tingkat pertama di pondok pesantren, disimpulkan bahwa *self-efficacy* santri berpengaruh terhadap penyesuaian diri santri. Kemudian, dari studi Godly (2020) disimpulkan bahwa motivasi intrinsik berpengaruh terhadap penyesuaian diri santri. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-motivational belief* yang positif dibutuhkan oleh santri untuk dapat beradaptasi di pesantren guna dapat menjalani tugas sebagai santri secara optimal.

FN dapat dibantu untuk meningkatkan efektivitas regulasi dirinya dengan mengajarnya mengembangkan pemikiran yang lebih adaptif mengenai kemampuan dirinya serta melakukan *self-recording* dan *self-evaluation* dengan cara yang tepat (Zimmerman, 2000). Solusi dari pencetus teori regulasi diri dengan perspektif sosial kognitif ini serta dengan mempertimbangkan karakteristik klien sejalan dengan prinsip konseling yang menggunakan pendekatan terapi realitas, yang dengan sistem WDEP (*Wants, Direction and Doing, Self-Evaluation, dan Planning and Action*) berusaha berfokus pada masa kini serta mengubah pikiran dan perilaku (daripada berfokus pada perasaan (Corey, 2017)). Penelitian terdahulu telah menguji efektivitas pendekatan atau penerapan prinsip terapi realitas untuk meningkatkan regulasi diri pada konteks yang umum maupun khusus (misalnya: berfokus pada regulasi dalam bidang akademik). Mulawarman dkk. (2018) berusaha menguji dampak terapi realitas terhadap masalah terkait *self-motivational belief*, yang merupakan salah satu komponen dalam regulasi diri. Dari studi tersebut disimpulkan bahwa terapi realitas efektif untuk membantu siswa SMA/SMK untuk menurunkan masalah terkait *self-motivational belief*. Hal ini sejalan dengan studi lainnya yang menemukan bahwa konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat menurunkan tingkat prokrastinasi dan meningkatkan regulasi diri pada siswa sekolah menengah (Hajhosseini dkk., 2016).

Dengan memahami kasus ini beserta menguji intervensi psikologis yang diasumsikan dapat membantu subjek untuk lebih adaptif, diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para praktisi di lapangan untuk menangani kasus-kasus serupa.

## Metode

Penelitian ini merupakan studi eksperimen subjek tunggal, yakni merupakan kasus yang penulis tangani dalam rangka Praktek Kerja Profesi Psikologi. Subjek dalam penelitian ini disebut dengan inisial FN. FN adalah remaja laki-laki berusia 13 tahun 7 bulan. FN merupakan santri yang baru melewati satu semester di salah satu pesantren di Malang. FN juga bersekolah di Madrasah Tsanawiyah (kelas 1) yang berada di dekat pesantren. FN masuk pesantren utamanya atas inisiatif ibu sambungnya yang baru menikah dengan ayah FN selama satu tahun (ibu kandung FN meninggal ketika FN kelas TK B). Inisiatif ibu sambung FN tersebut muncul sebab ibu sambung FN melihat FN yang tergabung dalam pergaulan yang kurang baik dan sering mendapatkan peringatan dari sekolah karena melanggar peraturan. Ibu sambung FN berharap agar dengan FN menuntut ilmu di pesantren ia bisa menjadi lebih baik dalam pengetahuan agama, perilaku, dan pergaulan.

Pengasuh pesantren mengeluhkan FN yang pernah mencuri uang pada masa-masa awal di pondok pesantren, melanggar aturan pesantren berupa keluar ke warnet, dan pada bulan keenam dilaporkan memukul wajah temannya. Berdasarkan hasil pengesanan menggunakan WISC, diketahui bahwa FN memiliki IQ sebesar 82 (kategori rata-rata bawah). FN juga mampu memahami dan merespon informasi dengan cukup baik. Namun, berdasarkan observasi, wawancara, dan tes grafis diketahui bahwa motivasi FN dalam berprestasi cenderung rendah, kurang sungguh-sungguh dalam mengerahkan usaha. Selain itu, FN menunjukkan adanya kecenderungan ingin memberontak dari aturan yang ada. Secara emosional, FN cenderung masih kekanak-kanakan, mengalami kesulitan untuk mengelola emosi untuk menahan dorongan-dorongan yang bisa membawa dampak negatif bagi dirinya maupun orang lain. Dikarenakan sering melanggar peraturan ketika SD dan sering dibandingkan dengan kakaknya; serta saat ini harus masuk di pesantren, dunia yang benar-benar baru, FN berpikir bahwa: arah hidupnya sekarang berputar-putar, ia tidak memiliki potensi, ia tidak menunjukkan progres yang berarti selama di pesantren, dan hidupnya penuh dengan dosa. Di sisi lain menurut pengasuh pesantren, seiring berjalannya waktu FN semakin menunjukkan kemajuan dalam hal sikap dan semangat belajar.

FN mendapatkan 10 sesi terapi realitas yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri FN khususnya dalam menjalani kehidupan sebagai santri di pondok pesantren dan sebagai siswa di sekolahnya. Berdasarkan studi literatur, meningkatkan kemampuan regulasi diri dapat dilakukan dengan melakukan perbaikan pada komponen-komponen regulasi diri *self-motivational beliefs* serta pemilihan dan adaptasi strategi. Tujuan setiap sesi terapi realitas yang FN terima mulai dari sesi 1 sampai 10 ialah sebagai berikut:

### Tabel 1

*Urutan Sesi Terapi Realitas yang Diberikan*

Sesi	Tujuan	Durasi (Menit)	
		Rencana	Praktek
1	Menentukan tujuan, meninjau arah hidup, melakukan evaluasi	60	95
2	Meyakinkan FN tentang kelebihan-kelebihan yang FN miliki	60	120
3	Menumbuhkan rasa percaya diri FN dengan mengganti pemikiran-pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih sehat	60	120
4	Mengetahui progres FN setelah liburan (membangun rapport kembali)	60-90	120
5	Merumuskan tujuan kembali	60	76
6	Mengenal emosi	60	90
7	Memahami emosi	60	80
8	Meningkatkan keterampilan mengekspresikan perasaan FN mengetahui tujuan dari berbagai kegiatan yang ia ikuti	60	120
9	saat ini, sehingga bisa merumuskan target-target jangka pendek-menengah-panjang	60	85
10	Evaluasi dan terminasi	60	120

Tujuan setiap sesi tersebut dirumuskan berdasarkan prinsip-prinsip terapi realitas, isu utama yang FN alami (*self-motivational beliefs* yang cenderung negatif dan kesulitan untuk mengekspresikan emosi secara sehat), serta perkembangan FN pada setiap sesi. Terapi realitas dilakukan oleh penulis pertama sebagai mahasiswa Magister Profesi Psikologi yang sedang menjalani Praktek Kerja Profesi Psikologi di bawah supervisi psikolog (penulis kedua).

Metode pengambilan data dalam penelitian ini ialah wawancara kepada FN, guru FN, dan pengasuh pesantren. Selama mengikuti sesi terapi realitas, penulis juga memberikan lembar monitoring pemikiran, perasaan, dan perilaku harian yang harus diisi oleh FN. Hiebert (1997) merangkum beberapa teknik untuk mendapatkan bukti informal guna mengevaluasi efektivitas suatu konseling. Salah satunya adalah Thought Listing and Cognitive Mapping, yang mana pada penelitian ini penulis wujudkan dalam bentuk lembar evaluasi untuk FN, yaitu teknik yang memungkinkan untuk merekam atau mencatat pola pemikiran klien dan bagaimana pemikiran klien berubah dari waktu ke waktu. Teknik untuk memperoleh bukti untuk evaluasi konseling lainnya adalah *self-monitored data*. *Self-monitoring* dapat mencakup banyak aspek, seperti misalnya level sakit, kesuksesan, motivasi, sifat *self-talk*, dan sebagainya. Penulis mendokumentasikan pemikiran-pemikiran, perasaan, dan perilaku FN yang muncul sebelum dan setelah terapi realitas diberikan. Maka dari itu, analisis data dilakukan dengan cara membandingkan pemikiran-pemikiran, perasaan, dan perilaku FN antara sebelum dan sesudah terapi diberikan. Data tentang pemikiran, perasaan, dan perilaku FN merupakan data kualitatif

yang penulis peroleh dari memberikan lembar *self-monitoring* yang perlu diisi oleh FN untuk mencatat pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dalam masa FN mengikuti proses mendapatkan perlakuan. Selain itu, penulis juga mencatat pemikiran, perasaan, perilaku FN yang FN ungkapkan mulai dari asesmen sampai berjalannya proses pemberian perlakuan.

## Hasil

Penulis melakukan evaluasi intervensi dengan menggunakan teknik *thought listing and cognitive mapping*, yakni berbentuk lembar *self-monitoring* yang perlu diisi oleh FN untuk mencatat pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul dalam masa FN mengikuti proses mendapatkan perlakuan. Selain itu, penulis juga mencatat pemikiran, perasaan, perilaku FN yang FN ungkapkan mulai dari asesmen sampai berjalannya proses pemberian perlakuan. Berikut merupakan perkembangan FN pada aspek kognitif, afektif, dan konatif setelah mengikuti 10 sesi terapi realitas.

**Tabel 2**

*Hasil Evaluasi Terapi Realitas*

Aspek	Baseline	Pasca Terapi
<b>Kognitif</b>	FN belum mengetahui kelebihan dan potensi yang dimiliki dirinya.	Mengetahui kelebihan dan potensi yang dimilikinya dalam hal psikologis dan sosial (FN mengatakan: "Alhamdulillah ternyata aku punya potensi.")
	FN belum mengetahui bahwa salah satu kekurangan dirinya adalah kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas.	Mengetahui bahwa salah satu kekurangan dirinya adalah kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas.
	FN belum mengetahui manfaat pelajaran-pelajaran baru yang dipelajari di sekolah.	FN mengetahui manfaat pelajaran-pelajaran baru yang dipelajari di sekolah.
	FN belum mengetahui tujuan penerapan nilai-nilai yang ada di pondok.	FN mengetahui tujuan penerapan nilai-nilai yang ada di pondok.
	FN berpikir bahwa dirinya di pondok saat ini tidak makin maju, namun berputar-putar.	FN mengetahui bahwa selama di pondok, ia sudah mengalami kemajuan (tidak berputar-putar), yang berputar-putar adalah pikirannya yang masih berusaha menyesuaikan diri. FN mengetahui bahwa pemikiran "Aku tidak makin maju" sebaiknya diganti dengan pemikiran "Aku memang tidak sempurna, namun aku akan berusaha dengan semaksimal mungkin untuk menjadi lebih baik.
	Ketika sedang sendirian di pondok, FN berpikir, "Ngapain aku di sini. Kok kayaknya enak di rumah. Kok kayaknya enak hidupku yang dulu."	FN memiliki alternatif sudut pandang bahwa kesempatan menuntut ilmu di pesantren adalah pengalaman yang tidak semua orang bisa mendapatkannya (meskipun sebenarnya menginginkannya).

<b>Aspek</b>	<b>Baseline</b>	<b>Pasca Terapi</b>
	FN berpikir bahwa dirinya adalah manusia yang buruk dan penuh dosa.	FN mengetahui bahwa ia telah menunjukkan banyak perubahan sikap dan perilaku. FN mengetahui bahwa terus merasa buruk justru membuatnya tidak produktif.
	FN berpikir bahwa membicarakan perasaan kepada orang lain adalah hal yang tidak penting.	FN mengetahui manfaat mengekspresikan emosi.
	FN belum mengetahui strategi menjadi asertif.	FN mengetahui strategi kognitif dan perilaku untuk menjadi lebih asertif.
	Merasa tidak memiliki potensi.	Pada saat konseling sesi 1, FN merasa tidak percaya diri untuk menerima informasi dari penulis tentang kelebihan-kelebihan yang dimiliki. Pada sesi 2, FN sudah merasa lebih percaya diri untuk melakukan refleksi perjalanan hidup guna mengetahui potensi diri. Kemudian selanjutnya, FN sudah merasa lebih percaya diri untuk mengakui kelebihan diri dalam kehidupan sehari-hari.
	Merasa tidak percaya diri dengan perjalanan hidup yang sedang dijalani saat ini.	Merasa lebih percaya diri untuk mengakui bahwa dirinya sudah berusaha untuk menjadi lebih baik.
	FN merasa enggan untuk berbicara tentang perasaan dan potensi yang ia miliki.	FN berani untuk mengidentifikasi potensi dirinya berdasarkan pengalaman yang ia miliki. FN ingin membawa catatan yang ia miliki ketika konseling ke tempat yang tenang untuk benar-benar merenungkannya.
<b>Konatif</b>	Mengatakan tidak tahu ketika ditanya mengenai kelebihan yang dimilikinya.	Awalnya FN menolak untuk mengatakan kelebihan yang dimilikinya meskipun sudah didiskusikan sebelumnya. Namun pada sesi kedua, FN melakukan refleksi perjalanan hidup secara mandiri dan menyebutkan kelebihan yang dimiliki.
	Menerapkan strategi yang kurang efektif untuk mencapai target lancar membaca Al-Quran.	Merumuskan strategi yang dianggap akan lebih efektif.

Selain perubahan-perubahan yang muncul tepat setelah terapi diberikan tersebut, berdasarkan laporan dari pengasuh pesantren pada 2 bulan setelah terapi selesai, diketahui bahwa FN yang sebelumnya cenderung tidak bersemangat jika tidak diawasi, kini menunjukkan sikap yang lebih semangat dalam belajar dan adaptasi yang lebih baik terhadap aturan pesantren.

### **Pembahasan**

Penelitian ini merupakan studi eksperimen subjek tunggal. Subjek tunggal dalam penelitian ini adalah FN, remaja laki-laki berusia 13 tahun 7 bulan, santri yang sudah menjalani tugas sebagai

santri di salah satu pesantren di Malang selama 1 semester. FN mengalami masalah pada aspek *self-motivational belief*, yang merupakan salah satu aspek penyusun regulasi diri. Kebiasaan-kebiasaan buruk FN pada masa sebelum tinggal di pesantren membuatnya mencap dirinya sebagai manusia yang buruk dan malas. FN berpikir bahwa jika menghadapi kesulitan, ia akan gagal. Hal ini membuat FN kurang yakin akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas, tidak menetapkan target yang tinggi, dan kurang berusaha untuk mendalami nilai-nilai dari tugas-tugas yang harus dilakukannya. Akhirnya, ketika melihat tugas yang susah, FN akan langsung mengeluh dan enggan mencoba. FN juga pernah mendapatkan peringatan dari pihak pesantren karena memukul teman, berbohong kepada pengurus pesantren, dan membolos ketika jam sekolah.

Performa akademik FN di pesantren dan sekolah yang kurang optimal serta pelanggaran-pelanggaran yang FN lakukan dapat dijelaskan berdasarkan pengasuhan keluarga yang FN dapatkan, yang kemudian mempengaruhi *self-motivational belief* dan *self-control* yang FN kembangkan saat ini. Menurut Zimmerman (2011, dalam Woolfolk, 2021), fase pertama regulasi diri adalah *forethought*, yang di dalamnya terdapat *task analysis*, *motivation*, dan *planning and goal setting*. Berikutnya adalah fase *performance* atau *volitional control* yang mencakup *self-monitoring*, *strategy use*, dan *self-talk* (Zimmerman, 2011 dalam Woolfolk, 2021). Artinya pada fase kedua ini, individu perlu menerapkan strategi tertentu untuk mencapai tujuan dan mengembangkan *self-control* yang memadai. *Self-control* dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan yang diberikan segera demi keuntungan yang lebih besar namun tidak segera (Ainslie, 1975 dalam Gillebaart, 2018; Mischel dkk, 1989 dalam Gillebaart, 2018; Kirby & Herrnstein, 1995 dalam Gillebaart, 2018). Carver dan Scheier (1981, 1982, dalam Gillebaart, 2018) mengidentifikasi komponen *self-regulation: standards, monitoring, dan operating*. Guna dapat meregulasi diri dengan baik, perlu ada keadaan akhir yang diinginkan atau standar yang diidentifikasi oleh individu. Tanpa adanya standar, regulasi diri seseorang menjadi tidak terarah, serta tidak ada motivasi untuk mengelola perilaku menuju arah yang spesifik. Guna mengaplikasikan usaha regulasi diri, seseorang perlu memonitor *gap* antara keadaan saat ini dengan target, serta progres yang terjadi. Akhirnya, seseorang perlu untuk mengontrol perilakunya menuju arah yang tepat (*operate*).

Ketika sendirian, FN masih mempertanyakan tentang mengapa ia harus tinggal di pesantren dan membayangkan bahwa lebih menyenangkan tinggal di rumah. FN merasa bahwa partisipasinya dalam kegiatan di pesantren hanya mengikuti arah angin dan ia belum benar-benar menikmati dan menghayatinya. Kondisi perasaan dan pemikiran yang demikian membuat FN masih belum efektif dalam menetapkan target dan pemilihan strategi. FN sebenarnya memiliki keinginan yang cukup besar untuk memperbaiki diri dan meraih prestasi. Hal ini nampak dari FN yang berusaha menyesuaikan diri dengan budaya, aturan, dan target pesantren, yang notabene merupakan sesuatu yang sangat baru baginya. Namun, motivasi tersebut terlemahkan karena FN

berpikir bahwa dirinya adalah seorang yang buruk dan tidak memiliki kemampuan yang memadai untuk menjadi lebih baik dalam kehidupan secara umum maupun secara spesifik dalam kegiatan akademik. Hal ini akhirnya membuat proses penetapan target FN cenderung tidak efektif dan evaluasi dirinya cenderung bias.

Regulasi diri FN cenderung kurang efektif karena FN menunjukkan masalah dalam *self-control*. Hal ini tercermin dari perilaku FN yang ketika di kelas sering melontarkan celetukan ketika guru menerangkan; kemudian pada konteks yang lebih umum ia pernah mencuri uang santri mahasiswa serta mengungkapkan kemarahan dengan cara memukul. FN yang pada mulanya hidup di bawah pengasuhan yang permisif dan tanpa ada figur ibu, serta kurang mendapatkan perhatian dan pendidikan terkait agama, kemudian harus tinggal di pondok pesantren dengan jadwalnya yang terstruktur dan budayanya yang benar-benar baru, masih berusaha menyesuaikan diri. Dari penelitian Anjaswarni dkk. (2020) terhadap remaja usia 12-19 yang berada di jenjang SMP-SMA, diperoleh kesimpulan bahwa religiusitas merupakan faktor determinan terbesar bagi *self-efficacy* serta merupakan modal penting untuk mengembangkan *self-control* yang baik serta keyakinan yang kuat dalam menyelesaikan tugas-tugas dan mencapai tujuan. Kemudian berdasarkan studi Morris dkk. (2015), *parental psychological control* (penggunaan manipulasi psikologis dan emosional, termasuk *guilt induction*, *love withdrawal*, dan *invalidation of feelings* [Barber, 1996 dalam Morris dkk., 2015; Schaefer, 1959, 1965 dalam Morris dkk., 2015]), berpengaruh terhadap perilaku agresif remaja dan gejala-gejala depresif, dengan regulasi kemarahan sebagai variabel moderator. Hal ini berarti pengaruh *parental psychological control* terhadap gejala depresif pada remaja semakin menguat pada remaja dengan regulasi kesedihan yang buruk; sementara pengaruh *parental psychological control* semakin kuat pada remaja dengan regulasi kemarahan yang buruk.

Proses *self-observation* FN juga kurang efektif karena fokus *self-observation* FN berpusat pada perilaku-perilakunya yang negatif. Akibatnya, *self-reflection* yang terdiri dari *self-judgment* dan *self-evaluation* pun menjadi kurang efektif, sebab FN sering mengungkit kesalahannya di masa lalu dan berfokus pada kesalahannya di masa sekarang. FN cenderung mengembangkan atribusi bahwa kesalahan yang ia lakukan adalah faktor internal yang sulit diubah. Akhirnya, *self-efficacy* FN untuk menunjukkan performa yang lebih baik sebagai santri maupun siswa semakin menurun (Woolfolk, 2021). Padahal menurut pengasuh pesantren, FN sudah menunjukkan kemajuan.

FN yang sebenarnya cukup memiliki kemauan namun belum tahu arah dan kurang mengetahui cara untuk mencapai tujuan membutuhkan sosok mentor yang dapat membantunya menggali potensi yang ia miliki dan kesempatan yang ada di lingkungan. Oleh karena itu pada studi ini, FN dibantu untuk memperbaiki kemampuan regulasi dirinya dengan mengajarnya mengembangkan pemikiran yang lebih adaptif mengenai kemampuan dirinya serta melakukan *self-recording* dan *self-evaluation* dengan cara yang tepat melalui intervensi konseling dengan menggunakan pendekatan terapi realitas.

Setelah mendapatkan 10 sesi terapi realitas, FN menunjukkan perkembangan yang positif pada aspek kognitif, afektif, dan konatif; yang detailnya telah penulis sebutkan di bagian hasil. Perkembangan yang positif ini mengindikasikan bahwa prinsip terapi realitas sesuai dengan kondisi dan karakteristik FN. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu telah menguji efektivitas pendekatan atau penerapan prinsip terapi realitas untuk meningkatkan regulasi diri pada konteks yang umum maupun khusus (misalnya: berfokus pada regulasi dalam bidang akademik). Mulawarman dkk. (2018) berusaha menguji dampak terapi realitas terhadap masalah terkait *self-motivational belief*, yang merupakan salah satu komponen dalam regulasi diri. Dari studi tersebut disimpulkan bahwa terapi realitas efektif untuk membantu siswa SMA/SMK untuk menurunkan masalah terkait *self-motivational belief*. Hal ini juga sejalan dengan studi lainnya yang menemukan bahwa konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat menurunkan tingkat prokrastinasi dan meningkatkan regulasi diri pada siswa sekolah menengah (Hajhosseini dkk., 2016). Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi Chubdari dkk. (2015) yang melakukan studi eksperimen untuk menguji efektivitas 10 sesi terapi realitas sebagai intervensi untuk siswa kelas 5 dan 6 SD dengan *oppositional defiant disorder*. Berdasarkan penelitian Chubdari dkk. (2015) tersebut, disimpulkan bahwa terapi realitas dapat mengurangi gejala-gejala ODD yang muncul pada siswa. Iswinarti dan Wahyuningsih (2018) menguji efektivitas program terapi realitas kelompok. Program tersebut ditujukan untuk membantu siswa SMP usia 13-15 tahun yang diketahui merasa takut untuk mengomunikasikan kebutuhannya kepada guru, merasa sulit untuk membangun relasi dengan orang lain, takut untuk menampilkan diri di depan publik serta merasa malas untuk mengerjakan PR. Berdasarkan evaluasi *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala *self-esteem* dan wawancara, disimpulkan bahwa 7 sesi terapi realitas kelompok dapat meningkatkan *self-esteem*, yang terindikasi melalui perilaku-perilaku positif seperti penerimaan terhadap kondisi keluarga, meningkatnya antusiasme dalam belajar, semangat dalam mengekspresikan kebutuhan mereka kepada orang tua, kepercayaan diri dalam menampilkan diri di hadapan publik, inisiatif untuk membangun relasi dengan orang baru, dan evaluasi diri secara teratur untuk pencapaian tujuan mereka, dan penghargaan diri. Nasrin Khaleghi dkk. (2017) juga membuktikan bahwa terapi realitas kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan sosial dan bias interpretasi, dan meningkatkan kualitas relasi interpersonal pada remaja putri di kota Sabzevar Iran. Ebrahimi dkk. (2017) menguji dampak terapi realitas terhadap tingkat *self-efficacy* remaja putri dengan ayah yang kecanduan narkoba. Setelah mendapatkan 7 sesi terapi realitas, diketahui bahwa terjadi peningkatan *self-efficacy* yang signifikan *post-test* maupun *follow-up test*.

Terapi realitas dengan sistem WDEP-nya (*Wants, Direction and Doing, Self-Evaluation, dan Planning and Action*) berusaha berfokus pada masa kini serta mengubah pikiran dan perilaku (daripada berfokus pada perasaan) (Corey, 2017). Sistem WDEP memberi peluang bagi FN untuk bisa belajar dari kesalahan sekaligus mengapresiasi apa yang sudah ia lakukan guna merumuskan

tujuan dan cara yang lebih efektif untuk masa depannya. Apresiasi terhadap perkembangan positif dan usaha yang telah dilakukan dapat meningkatkan *self-efficacy* yang FN miliki dalam menjalani tugas sebagai santri. *Self-efficacy* yang lebih tinggi diharapkan menjadi modal bagi FN untuk menjadi lebih adaptif. Berdasarkan studi Loton dan Waters (2017), diketahui bahwa *self-efficacy* merupakan mediator parsial yang signifikan dalam hubungan sebab akibat antara *strength-based parenting* (gaya pengasuhan yang berusaha membangun kekuatan pengetahuan dan penggunaan kekuatan pada anak seseorang) dengan kesehatan mental remaja. *Self-efficacy* juga merupakan mediator penuh dalam kasus *anxiety*, yakni memberikan dampak tidak langsung yang kuat.

Setelah melakukan evaluasi terhadap usaha-usaha yang sudah dilakukan, FN dibimbing untuk menetapkan tujuan. Penetapan tujuan yang efektif membuat FN mengetahui arah dari setiap aktivitas yang ia lakukan, memandu FN dalam menerapkan strategi-strategi yang efektif sesuai tugas, serta memiliki indikator yang lebih objektif dalam melakukan evaluasi diri. Berdasarkan studinya tentang tujuan dan aspirasi terhadap 457 remaja siswa pendidikan tingkat menengah, Davids dkk. (2017) menggarisbawahi tentang pentingnya peran tujuan intrinsik dan aspirasi dalam memprediksi kesejahteraan psikologis remaja. Ini bisa berarti bahwa mencapai tujuan intrinsik membawa rasa pemenuhan tujuan yang telah ditetapkan dan bisa menjadi penjelasan untuk asosiasi dengan pengaruh positif. Kemudian, menurut Grimsley (2017) yang melakukan studi eksperimen untuk menguji dampak *goal-setting intervention* dibandingkan dengan *CBT-based treatment* pada remaja dengan riwayat pernah melakukan kenakalan remaja. Setelah intervensi, partisipan pada kedua kelompok menunjukkan penurunan level distress. Pada tujuan pertama yang ditetapkan, peserta dari kedua kelompok menunjukkan level pencapaian yang sama. Sementara itu, partisipan dari kelompok *goal-setting intervention* menunjukkan tingkat pencapaian yang lebih tinggi pada tujuan kedua.

FN juga memperoleh sesi tentang mengenal, mengekspresikan, dan mengelola emosi. Hal ini penting, karena berdasarkan hasil asesmen, perilaku agresif yang dilakukan oleh FN salah satunya disebabkan oleh FN yang kesulitan untuk mengekspresikan ide dengan asertif. Berdasarkan studi Khademi Mofrad dan Mehrabi (2015) terhadap remaja berusia 10-19 tahun, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara agresi dan asertivitas, serta ada hubungan negatif antara perilaku menyerang dengan *self-efficacy*.

## **Simpulan**

Berdasarkan rangkaian studi yang sudah penulis lakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi realitas dapat membantu subjek untuk mengembangkan *self-motivational beliefs* yang positif, yang akhirnya membantu subjek menunjukkan perilaku yang lebih adaptif. Efektivitas ini disebabkan oleh faktor karakteristik subjek yang memiliki kemauan cukup kuat untuk menjadi lebih baik dan *self-motivational belief* subjek yang cenderung negatif dikarenakan subjek tidak tahu bagaimana cara memperbaikinya (bukan karena ia tidak mau), sehingga sesuai apabila

## Implikasi

Penjabaran proses sampai hasil penelitian ini yang merupakan proses asesmen sampai intervensi psikologis yang diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi orang tua, pendidik, dan pemangku kebijakan, khususnya yang bergerak di bidang pendidikan kepesantrenan; bahwa perilaku yang dimunculkan oleh siswa/santri merupakan hasil dari dinamika psikologis yang kompleks. Maka penting bagi orang tua dan pendidik untuk memahami proses di balik perilaku-perilaku siswa/santri yang kurang adaptif, untuk kemudian menemukan solusi yang sesuai guna membantu siswa/santri lebih optimal dalam menjalani proses pendidikan di lembaga pendidikan/pesantren.

## Daftar Pustaka

- Al-Fairuzabadi, A. G. (2014). *Pengaruh regulasi diri terhadap delinquency santri MTs Pondok Pesantren Al-Mu'minien Lohbener*. UIN Malang.
- Anjaswarni, T., Nursalam, N., Widati, S., Yusuf, A., & Tristiana, R. D. (2020). Development of a self-efficacy model in junior and senior high school students based on religiosity and family determinants: A cross sectional approach. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0023>
- Chubdari, A., Kazemi, F., & Pezeshk, S. (2015). Effectiveness of Reality Therapy on the Oppositional Defiant Disorder Symptom Reduction among Students. *Cumhuriyet Science Journal*, 36(3), 2029–2038. <http://dergi.cumhuriyet.edu.tr/cumuscij/article/view/5000119432>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy: Tenth edition*. Cengage Learning.
- Davids, E. L., Roman, N. V., & Kerchhoff, L. J. (2017). Adolescent goals and aspirations in search of psychological well-being: From the perspective of self-determination theory. *South African Journal of Psychology*, 47(1), 121–132. <https://doi.org/10.1177/0081246316653744>
- Ebrahimi, S., Bahmani, B., & Ramezani, L. (2017). Investigation the Effectiveness of Reality Therapy on Self Efficacy of Adolescent Girls with Drug-Addicted Fathers. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences AIJRHASS*, January, 17–135. <http://www.iasir.net>
- Faculty, M., & Assertiveness, R. (2015). *The role of self-efficacy and assertiveness in aggression among high-school students in Isfahan*. 8(4), 225–231.
- Frías-Armenta, M., Borrani, J., Valdez, P., Tirado, H., & Jiménez, X. O. (2012). Self-control, self-regulation, and juvenile delinquency. In V. Barkoukis (Ed.), *Psychology of self-regulation* (pp. 147–167). Nova Science Publishers.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Godly, H. (2020). *Pengaruh dukungan sosial dan motivasi intrinsik terhadap penyesuaian diri: Studi*

- Grimsley, P. D. (2017). *The Effects of a Goal-Setting Intervention on Delinquent Adolescent Group Treatment Outcomes*. University of Denver.
- Hajhosseini, M., Gholamali-Lavasani, M., & Beheshti, M. R. (2016). Effectiveness of Group Counseling based on Reality Therapy on Academic Procrastination and Behavioral Self-Regulation of Students. *International Journal of Behavioral Sciences*, 10(4), 167–172.
- Hiebert, B. (1997). Integrating Evaluation into Counselling Practice: Accountability and Evaluation Intertwined. *Canadian Journal of Counselling*, 31(2), 112–126. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ551749&site=ehost-live>
- Iswinarti, D., & Wahyuningsih, Y. P. (2018). *Group Reality Therapy to Increase Self-Esteem in Adolescents*. 133, 71–75. <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.10>
- Liyani, W. (2021). *Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren Sebagai Sarana Pengembangan Akhlak Anak (Studi kasus wali santri di Pondok Pesantren Modern Darunnajah Ulujami Pesangrahan Jakarta Selatan)*. Universitas Islam Indonesia.
- Loton, D. J., & Waters, L. E. (2017). The mediating effect of self-efficacy in the connections between strength-based parenting, happiness and psychological distress in teens. *Frontiers in Psychology*, 8(OCT), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01707>
- Morris et al., 2012. (2015). 基因的改变 NIH Public Access. *Gerontology*, 61(6), 515–525. <https://doi.org/10.1080/15295192.2014.880018>. Parental
- Mulawarman, Sunawan, & Amin, Z. (2018). The effectiveness of reality therapy for decreasing self-motivation problems of lower group students. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Innovation (ICEI 2017)*, 242–245.
- Nasrin Khaleghi, Mahdi Amiri, & Elham Taheri. (2017). Effectiveness of group reality therapy on symptoms of social anxiety , interpretation bias and interpersonal relationships in adolescents. *Fundamentals of Mental Health*, 6, 77–84.
- Nudin, M. I., Abdurakhman, O., & Indra, S. (2020). *Motivasi Orang Tua Memilih Pesantren Sebagai Sarana Pendidikan*. Universitas Djuanda.
- Nuzul, P. L., & Amin, A. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 67–77.
- Rahmatullah, A., & Purnomo, H. (2020). Kenakalan remaja kaum santri di pesantren (telaah deskriptif-fenomenologis). *Ta'allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 222–245.
- Rozi, F. (2020). *Motivasi Orang Tua Menyekolahkan Anak di Pondok Pesantren (Studi di Dusun Lendang Guar Barat Da Kedaro Kecamatan Sekotong Kabupaten Lombok Barat)*. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116. <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p116-122>
- Supriatna, D. (1970). Motivasi Orang Tua Memilih Pondok Pesantren untuk Anaknya. *Intizar*, 24(1), 1–18. <https://doi.org/10.19109/intizar.v24i1.1951>
- Woolfolk, A. (2021). *Educational psychology: Fourteenth edition, global edition*. Pearson Education Limited.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

