
**TERAPI REALITAS PADA REMAJA UNTUK MEMAHAMI MASALAH DIRI
DI PANTI ASUHAN WILOSO PROJO YOGYAKARTA**

Vera Bella Espransa
Universitas Diponegoro, Indonesia
Email: verabellaespransaarilinge@gmail.com

Article Info

History Articles

Received:

13 Pebruari 2025

Accepted:

29 Agustus 2025

Published:

30 September 2025

Kata Kunci:

Terapi Realitas; Remaja; Panti
Asuhan; Masalah diri

Keywords:

*Reality Therapy; Teenager;
Orphanage; Confident*

Abstrak

Remaja merupakan tahapan di mana seseorang mengalami berbagai perubahan terhadap dirinya. Perubahan tersebut mengakibatkan ketidakpastian emosi, sikap dan mengambil tanggung jawab. Terutama bagi remaja yang tinggal di panti asuhan dengan keterbatasan dari peran keluarga. Sehingga perlu adanya upaya dalam memahami masalah diri bagi remaja seperti melalui terapi realita. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menerapkan terapi realitas pada remaja di panti asuhan Wiloso Projo Yogyakarta. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, mendorong kemandirian, dan memperkuat interaksi sosial remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan studi literatur. Analisis data menggunakan fokus reduksi, penyajian dan verifikasi data. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa para remaja memiliki karakteristik permasalahan masing-masing yang dapat mereka identifikasi dan analisis secara mandiri. Remaja dapat mengenali bentuk harapan dan tujuan yang ingin mereka ubah sebagai bentuk respon dalam memahami dirinya sendiri. Sehingga, melalui terapi realitas, para remaja yang merupakan partisipan dapat memahami permasalahan diri dan berupaya untuk melakukan perubahan. Penelitian ini berkontribusi dalam penerapan terapi realita pada remaja di panti asuhan dan memiliki dampak yang cukup efektif untuk memahami permasalahan mereka.

Abstract

Adolescence is a stage in which individuals experience various changes within themselves. These changes result in emotional uncertainty, attitudes, and responsibility, especially for adolescents living in orphanages with limited family roles. Therefore, efforts are needed to understand adolescents' self-discipline, such as through reality therapy. The purpose of this study was to apply reality therapy to adolescents at the Wiloso Projo orphanage in Yogyakarta. This intervention aims to increase self-confidence, encourage independence, and strengthen adolescents' social interactions. The research method used a qualitative approach with data collection techniques using interviews, observation, and literature studies. Data analysis focused on data reduction, presentation, and verification. The results showed that adolescents have their own unique problem characteristics that they can identify and analyze independently. Adolescents can recognize the forms of hopes and goals they want to change as a response to understanding themselves. Thus, through reality therapy, adolescent participants can understand their own problems and strive to make changes. This study contributes to the application of reality therapy to adolescents in orphanages and has had a fairly effective impact on understanding their problems

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang sangat krusial, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Pada periode ini, kepercayaan diri sangat penting untuk membantu remaja membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Masa remaja mengalami fase di mana individu memiliki tuntutan kemampuan yang lebih dari fase sebelumnya baik dalam bersikap maupun bertindak (Desta dkk, 2024). Masa ini menjadi proses pendewasaan yang terkadang terjadi kurangnya kematangan dalam kognitif dan mengatur emosi (Rachmayanti & Nuryanti, 2024). Menurut Hurlock (1978) masa remaja berlangsung pada usia 13 sampai 16 tahun. Sedangkan menurut (Rais, 2022) masa remaja dimulai sekitar 11 sampai 18 tahun yang terbagi dalam remaja awal dan remaja akhir.

Masa remaja juga merupakan masa di mana remaja berada dalam fase peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Namun, remaja yang tumbuh di lingkungan panti asuhan, seperti Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta, sering kali menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Mereka mungkin mengalami perasaan terasingkan dengan lingkungan, kurangnya dukungan emosional, dan masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Hal tersebut dapat terjadi karena perbedaan lingkungan sosial dan peran dari orang-orang sekitarnya yang berbeda dengan anak yang tinggal di rumah bersama orang tua.

Menurut (Santrock, 2011) masa remaja merupakan suatu rangkaian perubahan yang dialami oleh remaja, perubahan ini tidak hanya terletak dalam diri remaja itu sendiri, tetapi juga adanya perubahan sikap orang tua, fasilitator keluarga lain, pengasuh di panti asuhan, dan guru-guru di sekolah, serta terjadinya perubahan hubungan dengan orang lain. Dalam setiap fase peralihan, status individu tidaklah jelas sehingga menimbulkan keraguan akan peran yang harus dilakukannya. Masa remaja merupakan masa pembentukan identitas Di mana remaja ditantang untuk menentukan siapa mereka, sebagai identitas yang terpisah dari orang tua dan keluarga mereka, dan bagaimana mereka cocok dengan teman sebaya, teman sekelas, dan orang lain dalam konteks sosial mereka. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak-anak namun belum juga dikatakan sebagai orang dewasa (Hurlock, 1978). Hal tersebut tentu menimbulkan kebingungan serta keraguan terhadap apa yang seharusnya dilakukan oleh remaja sesuai dengan usianya, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan bimbingan dan arahan karena masih minimnya pemahaman mereka mengenai diri sendiri, lingkungan, serta kurangnya pengalaman dalam menentukan arah kehidupan untuk mencapai kematangan (Irdianti et al., 2021). Sehingga penting bagi remaja untuk memiliki pemahaman yang kuat tentang potensi diri mereka untuk menumbuhkan sikap percaya diri dengan penerapan terapi realitas.

Berdasarkan hasil asesmen awal yang telah dilakukan pada tanggal 06 September 2024 kepada salah satu pimpinan di Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta, ditemukan permasalahan yang terjadi pada remaja seperti kecenderungan berbohong, kecenderungan mencuri, kurangnya adab sopan santun, penggunaan handphone yang tidak semestinya untuk mengakses *game online*, pornografi dan memanfaatkan media sosial untuk sarana pacaran. Pihak panti asuhan telah melakukan upaya dalam mengatasi permasalahan tersebut dengan mengadakan kegiatan sosial dan menanamkan nilai-nilai keagamaan kepada remaja. Namun, hal tersebut tampaknya belum memberikan pengaruh yang besar

kepada remaja yang berada di panti asuhan. Sehingga perlu adanya tindakan lain sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi di Panti Asuhan Wiloso Projo Yogyakarta. Salah satunya dapat melalui terapi realitas yang diterapkan pada anak remaja.

Terapi realitas merupakan bentuk pertolongan dan bentuk bantuan langsung untuk mengembangkan diri dan membina kepribadian (Hasiana, 2020). Terapi realitas atau reality therapy yang berfokus pada peningkatan kemampuan individu untuk bertanggung jawab atas pilihan mereka. Terapi realitas merupakan pendekatan psikoterapi yang dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an. Glasser awalnya memperkenalkan terapi ini dalam karyanya yang berjudul *Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry* pada tahun 1965. Terapi ini berakar pada pandangan bahwa individu memiliki kontrol terhadap hidup mereka dan bahwa mereka dapat mengubah perilaku mereka melalui keputusan yang lebih efektif.

Terapi realitas berfokus pada hubungan interpersonal yang bermakna dan pada perilaku saat ini, dari pada membahas pengalaman masa lalu yang tidak dapat diubah. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu remaja memahami bahwa mereka memiliki kendali atas tindakan dan sikap mereka, sehingga mampu membangun rasa percaya diri yang lebih kuat. Dengan metode ini, remaja belajar menghadapi realitas kehidupan mereka secara konstruktif, tanpa berlarut-larut dalam perasaan putus asa atau menyerah. Terapi ini menekankan pada pengembangan kebutuhan dasar individu, seperti cinta, harga diri, dan kebebasan, dengan cara-cara yang realistis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung efektivitas terapi realitas dalam mengatasi permasalahan diri. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2021) menunjukkan bahwa penerapan terapi realitas dapat membantu remaja yang memiliki citra diri negatif akibat konsep diri yang rendah. Terapi ini memungkinkan konseli untuk mengidentifikasi tingkah laku yang perlu diubah dan bertanggung jawab atas proses perubahan tersebut. Hasil dari intervensi ini menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Studi lain yang dilakukan oleh (Puhi, 2023) mengungkapkan bahwa penerapan terapi realitas pada remaja dengan harga diri rendah berhasil meningkatkan pemahaman mereka terhadap kegagalan. Sebelum intervensi, subjek cenderung mengkritik diri sendiri, merasa tidak berguna, dan menghindari interaksi sosial. Setelah melalui sesi terapi, subjek menunjukkan kemampuan untuk mengevaluasi masalah dari sudut pandang lain, mengelola pikiran negatif, dan mengambil tindakan yang lebih positif.

Penelitian Airin aulia & Sovitriana (2021) mengaplikasikan terapi realitas menggunakan metode WDEP (Want, Doing, Evaluate, Plan) terdiri dari empat langkah utama, yang mana langkah tersebut mengidentifikasi keinginan dan kebutuhan subjek (want), kemudian mengevaluasi perilaku saat ini (doing), menilai keefektifan perilaku tersebut (evaluasi) dan merencanakan perubahan perilaku (plan). Sebelum intervensi, subjek menunjukkan ciri-ciri self-esteem rendah seperti menghindari interaksi sosial, mudah menyerah, dan memiliki emosi yang labil. Setelah 10 sesi terapi, hasil post-test menunjukkan bahwa subjek mengalami peningkatan self-esteem dari kategori rendah menjadi kategori sedang hingga tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian di atas menunjukkan bahwa terapi realitas merupakan pendekatan yang efektif untuk memahami dirinya terutama pada remaja. Terapi efektif

dianggap mampu membuat remaja menghadapi kegagalan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan menilai dirinya secara lebih positif, terapi ini juga membantu remaja memahami emosi mereka, sehingga lebih stabil dalam menghadapi tekanan. Terapi ini membantu remaja untuk mengambil tanggung jawab atas hidup mereka, meningkatkan kontrol diri, dan merencanakan pilihan yang lebih baik. Dengan demikian, penelitian yang akan dilakukan yaitu menerapkan terapi realitas pada remaja di Panti Asuhan Wiloso Projo Yogyakarta. Diharapkan terapi realitas ini dapat membantu permasalahan di Panti tersebut.

Dalam konteks panti asuhan, terapi realitas diharapkan mampu menjadi pendekatan yang tepat untuk membantu remaja memahami pentingnya penanganan masalah diri sebagai tanggung jawab pribadi. Melalui sesi terapi yang didukung oleh pembimbing, remaja bisa diajak untuk merancang tujuan jangka pendek dan panjang yang realistis, membangun kemampuan memecahkan masalah, dan meningkatkan interaksi sosial yang lebih positif. Pendekatan ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan kepercayaan diri melalui pemahaman bahwa mereka memiliki kendali atas pilihan dan respons mereka terhadap lingkungan. Dengan demikian, terapi realitas tidak hanya bertujuan untuk membantu remaja menjadi lebih percaya diri tetapi juga untuk mengembangkan kemandirian, ketahanan, dan kepercayaan pada kemampuan diri yang akan membantu mereka menghadapi berbagai tantangan ke depan.

METODE

Penelitian menggunakan metode kualitatif secara deskriptif dengan pendekatan asesmen. Pendekatan asesmen yang dilakukan pada remaja di Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta, melibatkan beberapa tahapan. Pertama, proses asesmen dimulai dengan mengumpulkan informasi terkait kondisi, kebutuhan, dan tantangan yang dihadapi oleh remaja. Hal ini dilakukan melalui proses wawancara individu dengan salah satu pengurus Panti Asuhan untuk menggali permasalahan yang cenderung dialami oleh remaja. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh remaja, tahap selanjutnya ialah melakukan wawancara dengan remaja. Partisipan remaja dalam penelitian ini yaitu sebanyak 5 orang.

Proses wawancara dengan remaja dilakukan untuk menggali informasi terkait dengan pengalaman, harapan, dan perasaan mereka. Selain itu, dalam asesmen ini juga remaja diberikan pertanyaan terbuka (*open-ended questionnaire*) untuk memahami persepsi mereka tentang kepercayaan diri dan sejauh mana remaja merasa nyaman berbagi dengan orang lain. Dengan pertanyaan terbuka, rancangan asesmen memungkinkan remaja untuk memberikan jawaban yang luas dan bebas, sehingga mencerminkan perasaan asli mereka tanpa terikat oleh pilihan jawaban yang terbatas. Jawaban ini diharapkan mampu mengungkap alasan dibalik keraguan mereka dalam berinteraksi dan berbagi cerita secara terbuka, serta hambatan yang mereka rasakan dalam konteks sosial di panti asuhan.

Rancangan asesmen ini melibatkan identifikasi terhadap keinginan atau kebutuhan remaja untuk mengembangkan rasa kepercayaan diri. Untuk itu, beberapa pertanyaan difokuskan pada rasa keterbukaan dan harapan remaja terhadap program ini. Dalam mendesain asesmen ini diharapkan bahwa data yang diperoleh bisa memberikan panduan lebih lanjut untuk mengembangkan program sesuai dengan kebutuhan remaja. Intervensi

yang digunakan dalam rancangan ini adalah dengan memberikan rangkaian terapi realitas yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja di panti asuhan. Pada sesi ini remaja akan diberikan pemahaman terkait dengan terapi realitas itu sendiri, termasuk manfaatnya. Berikut merupakan rancangan intervensi terapi realitas yang akan diberikan kepada remaja di Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo :

Tabel 1. Rancangan intervensi terapi realitas

Sesi	Tema	Tujuan	Kegiatan	Hasil yang Diharapkan
1.	Pengenalan Terapi Realitas	- Memahami dasar terapi realitas - Mengenali kebutuhan dasar remaja - Membangun hubungan positif antar peserta	- Ice breaking : permainan kelompok untuk membangun keakraban - Penjelasan teori terapi realitas dan kebutuhan dasar - Diskusi harapan peserta terhadap program	Peserta memahami tujuan program dan kebutuhan dasar remaja serta merasa nyaman untuk berpartisipasi aktif.
2.	Eksplorasi Keinginan (Wants)	- Mengidentifikasi keinginan dan kebutuhan dasar peserta - Menentukan tujuan jangka pendek dan panjang	- Diskusi : apa yang mereka inginkan dalam hidup? - Latihan Individual : menuliskan mimpi dan tujuan - Refleksi Kelompok : berbagi tujuan dan hambatan	Peserta mampu mengidentifikasi kebutuhan dasar dan tujuan hidup yang spesifik dan relevan.
3.	Analisis Perilaku Saat ini (Doing)	- Mengidentifikasi perilaku saat ini yang mendukung atau menghambat tujuan peserta	- Diskusi : perilaku yang mereka lakukan sehari-hari - Latihan Individual : Menyusun jurnal aktivitas harian seminggu terakhir - Refleksi : analisis pola perilaku berdasarkan jurnal	Peserta menyadari hubungan antara perilaku mereka saat ini dengan tujuan hidup mereka
4.	Evaluasi Perilaku (Evaluation)	- Mengevaluasi efektivitas perilaku dalam mendukung atau menghambat tujuan hidup peserta	- Diskusi : apakah tindakan mereka saat ini mendukung tujuan mereka? - Latihan Individual : membuat daftar perilaku yang mendukung atau menghambat tujuan - Refleksi : peserta berbagi dan mendapatkan umpan balik	Peserta mampu mengevaluasi perilaku mereka secara kritis dan memutuskan perubahan yang perlu dilakukan.
5.	Perencanaan Perubahan (Planning)	- Merancang rencana konkret untuk perubahan perilaku yang mendukung tujuan hidup peserta	- Diskusi : strategi untuk mendukung perubahan - Latihan Individual : membuat rencana menggunakan prinsip	Peserta memiliki rencana yang spesifik, realistis, dan dapat

			SAMIC3 - Refleksi Kelompok : presentasi rencana dan menerima dukungan	dilaksanakan untuk mencapai tujuan mereka
6.	Penutup dan Refleksi	- Mengevaluasi perubahan selama program - Mengapresiasi kemajuan peserta - Memberikan motivasi untuk melanjutkan rencana	- Diskusi : apa yang telah dipelajari selama program? - Latihan Individual : menuliskan refleksi pengalaman pribadi - Penutup : penghargaan untuk memotivasi peserta	Peserta merasa diberdayakan, memahami perubahan yang telah terjadi, dan termotivasi untuk melanjutkan rencana mereka di masa depan

Analisis data menggunakan fokus tiga proses yang dikemukakan oleh (Miles & Huberman, 1994) yaitu reduksi, penyajian dan verifikasi data. Reduksi data dilakukan dengan menyederhanakan dan mengorganisasi hasil data yang telah didapatkan melalui pengumpulan data, bagian-bagian penting yang menjawab pertanyaan masalah digunakan sebagai data utama. Penyajian data penelitian ini dilakukan dengan memvisualisasikan data melalui format deskripsi dan tabel. Kemudian, verifikasi data dilakukan dengan memastikan kebenaran, akurasi dan keabsahan melalui pengecekan dan konfirmasi seperti meninjau hasil temuan dengan penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Panti asuhan Wilosoprojo merupakan panti asuhan yang telah berdiri sejak 1 Desember 1938 dan beroperasi di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai bagian dalam kesejahteraan masyarakat. Panti tersebut berlokasi di Jl. Gowongan lor JT III No.211, Gowongan Jetis, Sosromenduran Kota Yogyakarta. Panti Sosial Wilosoprojo menyediakan tempat tinggal dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari kepada anak asuhan. Mereka juga mendapatkan fasilitas pendidikan hingga Sekolah Menengah Atas yang didanao oleh Dinas Sosial Tenaga Kerja dan Transmigrasi Kota Yogyakarta.

Hasil dari data yang diperoleh dari Panti Asuhan Wilosoprojo menyatakan bahwa remaja di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial yang berbeda dari remaja pada umumnya. Mereka sering mengalami keterbatasan dukungan emosional, stigma sosial, dan tekanan untuk mandiri lebih dini. Lingkungan panti asuhan, meskipun berfungsi sebagai tempat perlindungan, tidak selalu menyediakan suasana yang mendukung bagi perkembangan emosional dan rasa percaya diri. Dukungan secara kebutuhan sehari-hari bagi mereka mungkin sudah terpenuhi oleh fasilitas yang ada di panti asuhan, namun secara emosional terkadang masih sulit mereka penuhi karena keterbatasan peran orang lain sebagai pemberi dukungan sosial.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Asesmen

Berdasarkan hasil data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara menunjukkan bahwa remaja di panti asuhan yang namanya disamarkan dalam penelitian ini yaitu CA, ZA, ZD, AO, dan RH menghadapi kesulitan untuk membuka diri kepada orang lain. Remaja ini cenderung memendam masalah, takut dihakimi, atau merasa tidak percaya kepada orang di sekitarnya. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya rasa percaya diri, terutama dalam menghadapi tantangan sosial atau akademik. Rendahnya rasa percaya diri ini berdampak pada kemampuan mereka untuk beradaptasi di lingkungan yang lebih luas, baik itu di sekolah, komunitas, maupun di dalam perencanaan masa depan. Karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu mereka membangun konsep diri dan rasa percaya diri yang lebih kuat. Salah satu pendekatan yang efektif adalah terapi realitas yang berfokus pada tanggung jawab pribadi, kontrol diri, dan pengambilan keputusan yang positif. Data hasil wawancara dan kuesioner mengungkapkan tiga pola masalah umum yang dihadapi remaja, di antaranya pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Identifikasi Intervensi Terapi Realitas

No	Masalah diri pada Remaja	Penyebab Masalah	Perubahan yang diinginkan
1.	Ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial	Trauma kepercayaan karena cerita pribadinya pernah disebarkan oleh temannya	Dapat bercerita dengan teman dan saling menjaga kepercayaan
		Takut dihakimi atau dinilai negatif	Percaya diri dalam menerima penilaian orang lain
		Takut bertemu atau memulai percakapan dengan orang yang baru ia kenal	Percaya diri untuk mudah akrab dengan orang baru
2.	Rasa percaya diri yang rendah	Ragu dalam Mengakui kelebihan diri	Selalu percaya diri untuk mengakui kelebihan
		Memiliki sifat pemalu	Tidak malu di depan orang lain
		kurang percaya diri tanpa alasan yang jelas ketika menghadapi situasi yang memerlukan keterampilan interpersonal	Lebih percaya diri dalam situasi sosial yang membutuhkan keterampilan

		interpersonal
		Tidak percaya diri apabila bertemu dengan orang yang lebih dari dirinya
		Selalu percaya diri dengan apa yang dimiliki oleh diri sendiri
3.	Kurangnya dukungan emosional	Hanya percaya kepada keluarga karena takut dihakimi dan dinilai negatif oleh orang lain apabila berbagi cerita
		Mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan menerima penilaian orang lain
		Hanya berbagi cerita yang menyenangkan dan memendam perasaan lain karena dianggap seperti menunjukkan kelemahan
		Dapat berbagi cerita masalah diri agar mendapatkan solusi dari orang lain

Ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, sebagian remaja merasa tidak nyaman berbagi cerita atau masalah mereka dengan orang lain. Misalnya ZA yang mengalami trauma kepercayaan karena cerita pribadinya pernah disebar oleh temannya. Hal ini membuatnya menutup diri dan lebih memilih memendam masalah dari pada berbagi dengan orang lain. Subjek yang berinisial CA juga menunjukkan rasa tidak nyaman untuk berbicara terbuka, terutama di depan teman-temannya karena takut dihakimi atau dinilai negatif, kemudian remaja putri yang berinisial RH juga mengatakan bahwa ia sangat takut bertemu atau memulai percakapan dengan orang yang baru ia kenal.

Perubahan pertama yang diinginkan oleh remaja terkait permasalahan ketidakpercayaan terhadap lingkungan yaitu mereka ingin dapat bercerita dengan teman dan saling menjaga kepercayaan. Tujuannya adalah agar mereka dapat saling berbagi cerita dan saling menyampaikan keluhan-keluhan yang mereka alami sehari-hari tanpa khawatir beberapa cerita rahasia diketahui oleh orang lain. Perubahan kedua yaitu mereka ingin menjadi lebih percaya diri untuk dapat menerima penilaian orang lain. Karena selama ini mereka merasa takut untuk mendapatkan penilaian yang buruk dan negatif dari orang lain. Kemudian, perubahan ketiga yaitu percaya diri untuk mudah akrab dengan orang baru. Karena dengan mudah akrab akan mendapatkan banyak teman dan bisa mendapatkan dukungan sosial yang lebih banyak.

Rasa percaya diri yang rendah, rasa minder dan keraguan terhadap kemampuan diri menjadi masalah yang umum. Masalah tersebut juga terjadi pada beberapa remaja di panti asuhan. Remaja yang berinisial ZD sering merasa ragu meskipun ia mengaku bahwa dirinya "keren". ZA juga merasa minder di lingkungan sosial yang tidak mendukung karena sifat pemalunya. Kemudian remaja yang berinisial AO, meskipun terlihat percaya diri saat bergaul, mengaku merasa kurang percaya diri tanpa alasan yang jelas ketika menghadapi situasi yang memerlukan keterampilan interpersonal. Remaja putri yang berinisial RH juga mengaku bahwa ia memiliki permasalahan terkait dengan ketidakpercayaan diri, di mana RH merasa bahwa dirinya selalu merasa *insecure* atau tidak percaya diri apabila bertemu dengan perempuan yang lebih cantik dari dirinya, hal ini menyebabkan RH tampak tidak percaya diri dengan penampilannya.

Dalam kasus permasalahan Rasa percaya diri yang rendah, remaja panti asuhan menginginkan beberapa perubahan yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka. Perubahan pertama yaitu keinginan untuk selalu percaya diri dalam mengakui

kelebihan. Para remaja di panti asuhan merasa kesulitan untuk mengakui kelebihan yang mereka miliki. Dengan mengakui kelebihan, mereka ingin dapat dengan mudah untuk mengeksplorasi kelebihan tersebut tanpa merasa malu. Perubahan kedua, mereka ingin percaya diri untuk tidak malu di depan orang lain. Sehingga mereka bisa bersosialisasi dengan orang-orang lebih banyak dan tampil di depan orang tanpa merasa takut. Perubahan ketiga yaitu mereka ingin lebih percaya diri dalam situasi sosial yang membutuhkan keterampilan interpersonal. Dengan hal tersebut mereka dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain secara efektif. Kemudian, perubahan keempat yaitu selalu percaya diri dengan apa yang dimiliki oleh diri sendiri. Mereka ingin berusaha untuk tidak iri dengan apa yang dimiliki orang lain sehingga bisa untuk lebih bersyukur dalam hidup.

Kurangnya dukungan emosional, beberapa remaja tidak memiliki figur yang mereka percayai sepenuhnya sebagai tempat berbagi cerita. Sebagian besar remaja merasa lebih nyaman berbicara dengan keluarganya. Seperti ZA, RH dan CA yang lebih memutuskan untuk bercerita dengan ayahnya dari pada dengan teman sebayanya, mereka mengaku jika bercerita dengan ayah dapat memberikan mereka dukungan tanpa merasa dihakimi dan dinilai negatif (lemah). Menurut remaja putri ini, mereka hanya membagikan cerita yang menyenangkan saja dengan teman-temannya tanpa perlu menceritakan apa yang mereka rasakan, karna menurut salah satu dari remaja putri apabila menceritakan cerita sedih kepada teman sebaya terlihat seperti menunjukkan kelemahan.

Perubahan yang diinginkan oleh para remaja dalam permasalahan kurangnya dukungan emosional rata-rata menginginkan untuk mendapatkan dukungan sosial. Perubahan pertama, mereka ingin mendapatkan dukungan dari teman sebaya dan menerima penilaian orang lain. Keinginan tersebut hampir sama dengan perubahan yang diinginkan dalam permasalahan ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial. Mereka ingin dapat dukungan sosial dan menerima penilaian dari orang lain tanpa merasa sakit hati atau minder. Dengan demikian mereka dapat mengubah diri ke arah yang lebih baik. Perubahan kedua yaitu dapat berbagi cerita masalah diri agar mendapatkan solusi dari orang lain. Karena mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan orang lain ketika dalam situasi kesulitan atau memiliki masalah. Sebagai makhluk sosial, para remaja sudah memiliki rasa kebutuhan akan kehadiran orang lain untuk dapat saling membantu.

Melalui terapi realitas yang telah dilakukan, peserta dapat menyadari, mengidentifikasi dan menganalisis masalah pada diri mereka sendiri. Hal ini membuktikan bahwa mereka telah memiliki rasa kesadaran diri dan kelemahan yang harus ditangani melalui solusi dan keinginan untuk dapat berubah ke arah yang lebih baik. Berdasarkan identifikasi perubahan yang diinginkan, setiap partisipan memiliki tujuan untuk mengubah masalah diri mereka menjadi lebih baik. Sehingga melalui terapi realitas ini, partisipan memiliki keinginan untuk berubah dan mempengaruhi rasa percaya diri mereka, sehingga dapat mencari dukungan sosial lewat orang lain tanpa khawatir dengan pendapat-pendapat yang negatif.

PEMBAHASAN

Masa remaja menjadi fase yang memberikan tuntutan kepada remaja untuk memiliki kemampuan lebih dari fase sebelumnya dalam bersikap dan bertindak untuk dirinya sendiri. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi berbagai tantangan emosional dan

psikologis yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri mereka. Upaya yang telah dilakukan oleh berbagai panti asuhan seperti pendidikan, kesehatan dan keterampilan terkadang juga belum memenuhi kebutuhan emosional dan perkembangan psikologis (Ibda, 2023). Kehidupan di panti asuhan yang kerap diwarnai oleh perasaan kehilangan, keterbatasan dukungan emosional dan tekanan sosial membuat remaja rentan terhadap perasaan tidak berharga dan keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Dalam situasi seperti ini, terapi realitas menjadi pilihan intervensi yang relevan karena pendekatan ini dirancang untuk membantu remaja memahami permasalahan diri mereka dan mengambil kontrol atas hidup mereka. Selain itu mereka dapat membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab sebagai tujuan dalam memperbaiki masalah diri dan meningkatkan rasa percaya diri.

Ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, Rasa percaya diri yang rendah dan kurangnya dukungan sosial menjadi faktor dalam permasalahan yang ada pada remaja di panti asuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mas'udi & Aisyah (2021) yang menyebutkan bahwa masalah yang terjadi pada remaja panti asuhan yaitu kurangnya rasa percaya diri. Terutama bagi remaja yang tidak memiliki dukungan sosial. Mereka lebih cenderung untuk menutup diri (Ashari, 2021). Sehingga, permasalahan tersebut perlu menjadi perhatian bagi pengelola panti asuhan agar mereka dapat mengembangkan diri untuk mencapai tujuan mereka. Percaya diri merupakan perasaan dan kepercayaan atas potensi yang dimiliki pada diri sendiri untuk mencapai keberhasilan dengan usaha yang dilakukan dan mengembangkan penilaian positif bagi diri sendiri maupun lingkungannya, individu dapat tampil dengan penuh kepercayaan dan mampu untuk menghadapi segala sesuatu dengan lebih mudah (Luxori, 2005; (Fitri et al., 2018).

Segala sesuatu dapat menjadi dukungan sosial tergantung sejauh mana individu merasakannya sebagai dukungan (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Dukungan sosial memberikan rasa percaya diri pada seseorang (Kristanti & Andromeda, 2018). Namun Kebutuhan para remaja terkait dukungan sosial adalah kehadiran teman yang dapat saling mendukung satu sama lain. Dukungan tersebut belum dirasakan oleh beberapa remaja di panti asuhan karena rasa kurang percaya diri. Padahal dukungan yang diberikan pada remaja dapat membuat mereka untuk terus semangat dalam menjalani kehidupan di panti asuhan serta dapat terus berpikir positif (Noviekayati et al., 2021).

Salah satu indikator terpenting bagi seorang individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitasnya sebagai sarana mencapai tujuannya adalah rasa percaya diri. Di sisi lain, rasa percaya diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri muncul dari interaksi interpersonal yang sehat yang berlangsung secara terus menerus dan harmonis dalam lingkungan sosial setiap orang (Riyanti & Darwis, 2021). Namun demikian tidak semua remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga dengan mudah melakukan adaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Padahal melakukan interaksi sosial merupakan salah satu tugas perkembangan individu (Sutrisno, 2022). Misalnya dalam kasus ini terdapat remaja yang kesulitan untuk membaur dengan lingkungan sosialnya, terutama saat di lingkungan sekolah, salah satunya adalah remaja yang berasal dari panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda dengan remaja yang tinggal dengan orang tua mereka. Kepercayaan diri remaja panti asuhan yang rendah disebabkan karena adanya perasaan bahwa mereka tinggal di panti asuhan dan tidak bersama dengan keluarga mereka seperti kebanyakan remaja lainnya (Nurmala Hayati &

Fadhilla Yusri, 2023).

Kepercayaan diri yang rendah tersebut tidak hanya berdampak pada kehidupan sehari-hari di panti asuhan, tetapi juga berdampak pada kehidupan remaja di sekolahnya. Rendahnya kepercayaan diri remaja panti asuhan di sekolah akan menimbulkan masalah dalam interaksi sosial mereka di sekolah (Sufi et al., 2020). Selain rendah nya kepercayaan diri yang dibawa karena latar belakang remaja panti asuhan yang berbeda, lingkungan pertemanan di sekolah yang tidak mendukung juga memberikan pengaruh negatif yang dapat melemahkan rasa kepercayaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan (Oktavianto dkk., 2023).

Terapi realitas yang diuraikan oleh (Glasser, 1971) berfokus pada pemahaman bahwa setiap individu memiliki kontrol atas pilihan dan tindakan mereka. Dengan mengedepankan prinsip ini, remaja di panti asuhan diajak untuk memahami bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dengan cara yang lebih produktif dan konstruktif. Ketika remaja menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mempengaruhi kehidupan mereka sendiri, rasa percaya diri mereka cenderung meningkat. Selain itu, terapi realitas membantu memenuhi kebutuhan dasar psikologis manusia, seperti rasa berharga, koneksi dengan orang lain, kebebasan dalam memilih, dan pencapaian tujuan.

Wubbolding (2011) menunjukkan bahwa ketika kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, individu akan merasa lebih percaya diri dalam menjalani hidup. Hal ini sangat penting bagi remaja di panti asuhan, yang sering merasa kehilangan hubungan emosional yang mendalam dan mengalami keterbatasan dalam mencapai tujuan pribadi mereka. Terapi realitas menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang sehat. Di lingkungan panti asuhan, di mana interaksi sosial mungkin terbatas pada sesama penghuni atau pengasuh, pendekatan ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk meningkatkan keterampilan komunikasi dan membangun hubungan yang lebih positif. Peningkatan ini berkontribusi pada rasa percaya diri, karena remaja merasa lebih diterima dan dihargai dalam lingkungannya. Seperti yang dikatakan dalam penelitian McSherry et al (2016), menyebutkan bahwa stabilitas dalam pengasuhan sangat penting untuk membantu remaja membentuk hubungan yang lebih aman di kemudian hari. Penempatan yang konsisten dan lingkungan yang suportif terbukti memperbaiki pola keterikatan pada remaja yang sebelumnya mengalami ketidakstabilan atau trauma.

Secara keseluruhan, terapi realitas tidak hanya membantu remaja memahami dan mengelola emosi mereka, tetapi juga memberikan mereka alat untuk menciptakan perubahan positif dalam hidup mereka. Oleh karena itu, rancangan intervensi terapi realitas ini disusun untuk mendukung remaja di panti asuhan dalam menghadapi tantangan internal dan eksternal mereka, sekaligus membangun rasa percaya diri yang lebih kuat untuk masa depan. Dengan memahami permasalahan diri dan mengetahui apa yang harus dilakukan sebagai perubahan menjadikan upaya dalam refleksi diri ke arah yang lebih baik. Karena rasa percaya diri dapat membantu dalam menuju kesuksesan untuk kehidupan di masa mendatang (Yudianto dkk, 2021).

Dalam proses pengumpulan data melalui wawancara dengan remaja di panti asuhan, ditemukan beberapa kendala yang mempengaruhi kualitas dan keakuratan data. Salah satu kendala utama adalah kehadiran pengasuh yang mengawasi remaja selama proses wawancara berlangsung, hal ini dapat menyebabkan remaja merasa kurang nyaman,

membatasi ekspresi diri mereka, dan menimbulkan rasa khawatir akan kerahasiaan jawaban yang diberikan. Selain itu, kondisi ini juga berpotensi mengurangi kejujuran mereka dalam menjawab pertanyaan. Di sisi lain, keterbatasan waktu dan fokus selama wawancara turut menjadi tantangan. Khususnya dalam menciptakan suasana yang kondusif untuk mendapatkan data yang mendalam. Sehingga, hal tersebut sangat perlu diperhatikan ketika melakukan terapi realitas agar menciptakan suasana kondusif dan kenyamanan bagi para partisipan.

Kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) dalam penelitian ini menjadi Salah satu solusi yang diimplementasikan untuk mengatasi kendala yang muncul selama wawancara dengan remaja di panti asuhan. Pertanyaan terbuka ini dirancang sebagai media alternatif yang memungkinkan remaja untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi secara leluasa. Penggunaan kuesioner terbuka ini memberikan beberapa keuntungan seperti Kenyamanan, kerahasiaan dan fleksibilitas waktu. Karena pendekatan ini menempatkan individu sebagai subjek aktif yang mampu mengonstruksi pemahaman mereka terhadap dunia melalui interaksi sosial (Saul Mcleod, 2024). Remaja dapat mengisi kuesioner secara mandiri tanpa pengawasan langsung, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan tidak tertekan. Dengan metode ini, kerahasiaan jawaban lebih terjamin, sehingga mendorong mereka untuk menjawab secara jujur dan tanpa rasa khawatir. Serta, remaja dapat mengisi kuesioner dalam waktu yang lebih fleksibel, mengurangi tekanan dari keterbatasan waktu wawancara. Melalui temuan ini, Penelitian ini telah membuktikan bahwa dalam penerapan terapi realita pada remaja di panti asuhan memiliki dampak yang cukup efektif untuk memahami permasalahan mereka.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil asesmen dalam penerapan terapi realitas pada remaja di Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta menunjukkan bahwa terapi realita membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri remaja di panti asuhan menghadapi tantangan berupa rendahnya rasa percaya diri, merasa tidak nyaman dalam berbagi cerita, serta kurangnya dukungan emosional. Terapi realitas membantu remaja menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas pilihan dan perilakunya. Dengan memfokuskan perhatian pada kebutuhan dasar dan tujuan hidup, remaja dilatih untuk mengevaluasi perilaku mereka dan merencanakan tindakan yang lebih efektif.

Para remaja sebagai partisipan telah memberikan beberapa masalah yang dihadapi oleh mereka dan juga telah mengungkapkan harapannya sebagai tujuan perubahan. Terdapat tiga masalah yang perlu mereka hadapi yaitu ketidakpercayaan terhadap lingkungan sosial, rasa percaya diri yang rendah dan kurangnya dukungan emosional. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor seperti kurangnya dukungan sosial dan rendahnya kepercayaan diri terhadap orang lain. Namun, meskipun para remaja ini mengalami permasalahan diri mereka mampu memahami keinginan mereka untuk berubah, seperti ingin lebih percaya diri untuk tampil di depan orang dan memiliki dukungan sosial dari teman-temannya.

Keterbatasan dalam penelitian ini membuat kurangnya pembahasan terkait solusi-solusi atau strategi yang tepat dalam mencapai perubahan yang diinginkan oleh para remaja. Dengan demikian harapan penelitian yang akan datang yaitu dapat mengidentifikasi berbagai

solusi bagi remaja dalam mencapai perubahan, serta dapat menerapkan terapi realitas pada subjek lainnya khususnya di panti asuhan yang memiliki masalah sosial sebagai bentuk solusi bagi mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta yang telah memberikan izin dan memfasilitasi penelitian ini. Semoga melalui penelitian ini, instansi peneliti dengan Panti Asuhan Anak Terlantar Wiloso Projo Yogyakarta dapat menjalin kerja sama untuk penelitian maupun kegiatan lainnya dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Airin aulia, D., & Sovitriana, R. (2021). Terapi Realitas untuk Meningkatkan Self Esteem pada Wanita di Panti Sosial Reality Therapy Design to Increase Self Esteem in Women at Social Homes. *Mind Set Edisi Khusus TIN*, 1(1), 117–126.
- Ashari, N. (2021). Kematangan Sosial pada Remaja di Panti Asuhan Fahmi Makassar. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 4(1). <https://doi.org/10.31538/almada.v4i1.1108>
- Aulia, S., Ezer, E., Lutfiani, A., April, E., & Fitriawanawati, G. D. (2024). Aktualisasi Diri pada Tim Pendamping Keluarga Berdasarkan Riwayat Pendidikan: Bagaimana dengan Dukungan Sosial?. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 233-248.
- Fitri, E., Zola, N., & Irdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Glasser, W. (1971). Reality therapy. A new approach to psychiatry. Harper & Row, New York - Evanston - London 1965, XXII und 166 Seiten. *Monatsschrift Für Kriminologie Und Strafrechtsreform*, 54(1). <https://doi.org/10.1515/mks-1971-540114>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *ANALITIKA*, 13(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hasiana, I. (2020). TERAPI REALITAS UNTUK MENANGANI REMAJA YANG MEMBOLOS SEKOLAH (STUDI KASUS). *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 4(2). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p62-67>
- Hurlock, E. (1978). *Development Psychology: a life-span approach*.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres Dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>
- Irdianti, I., Harisah, H., Satya, I., Carolina, I., & ... (2021). Psikoedukasi Pernikahan Dini pada Remaja LKSA Al-Huda Kabupaten Gowa. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Kristanti, E. P., & Andromeda, N. (2018). MENGAPA SAYA TIDAK ASERTIF? TINJAUAN ASERTIFITAS DARI TINGKAT SELF ESTEEM MAHASISWA. *PSIKOVIDYA*, 22(1).

- Mas'udi, N. A., & Aisyah, A. (2021). Kegiatan Mengenal Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2). <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6744>
- McSherry, D., Fargas Malet, M., & Weatherall, K. (2016). Comparing long-term placements for young children in care: Does placement type really matter? *Children and Youth Services Review*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.07.021>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis Second Edition: Expanded Sourcebook. Sage Publications: International Educational and Professional Publisher. Thousand Oaks., 100.*
- Noviekayati, I., Farid, M., & Amana, L. N. (2021). Inferiority feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4826>
- Nurmala Hayati, & Fadhilla Yusri. (2023). MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI ANAK DI PANTI ASUHAN DARUL IKHLAS KABUPATEN PADANG PARIAMAN. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 2(1). <https://doi.org/10.58192/sejahtera.v2i1.460>
- Puhi, S. R. N. I. (2023). Reality Therapy: Dapatkah Meningkatkan harga diri pada remaja? *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i1.23872>
- Rachmayanti, J. D., & Nuryanti, L. (2024). Upaya Penanganan Perilaku Agresif pada Remaja Pelaku Klitih. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 57-71. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.3043>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *AL-IRSYAD*, 12(1). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>
- Santrock, J. W. (2011). (2011). *Adolescence Eleventh edition. Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.*
- Saul Mcleod. (2024). Piaget ' s Theory and Stages of Cognitive Development. *Simply Psychology*.
- Silalahi, N. (2016). Perbedaan kepercayaan diri antara remaja yang tinggal di panti asuhan dengan di luar panti asuhan (di asuh keluarga). Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/1281>
- Sufi, M. A., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA REMAJA PANTI ASUHAN. *Jurnal Sublimapsi*, 1(3). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i3.14293>
- Sutrisno, T. (2022). PENERAPAN TEKNIK REINFORCEMENT DALAM UPAYA MENINGKATKAN KOMUNIKASI EFEKTIF PADA LAYANAN KONSELING KELOMPOK. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2). <https://doi.org/10.19105/ec.v3i2.6077>

Wubbolding, R. E. (1991). *Understanding reality therapy*. Harper Collins.

Yudianto, E., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2021). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 48-53. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i2.1075>