

Reality Therapy: Dapatkah Meningkatkan harga diri pada remaja

Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puh¹

Abstract

Adolescence is a period that is strongly influenced by the peer environment and is very concerned about other people's judgments about them. The existence of negative evaluations in adolescents causes adolescents to experience problems with self-esteem. They are often self-critical and have a hard time seeing the positive in themselves. This case study aims to determine the effect of reality therapy in increasing self-esteem in adolescents. The assessments given were interviews, observations, graphic tests, wartegg tests, and the Rosenberg self-esteem scale. The results of the intervention showed an increase in self-esteem in the subject which was marked by the ability of the subject to interpret the failures experienced, able to understand a problem from another point of view and able to manage thoughts in situations that are stressful or cause suffering.

Keywords

Negative evaluation, reality therapy, self-esteem, teenagers

Pendahuluan

Remaja dalam berperilaku didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain bahwa dirinya unik, sehingga dirinya akan merasa mampu mencapai keberhasilan dan memandang baik dirinya sendirinya (Megawati & Herdiyanto, 2016). Setiap individu memiliki kebutuhan akan mencintai dan dicintai serta kebutuhan identitas, namun tiap individu tidak memiliki kemampuan bawaan untuk mencapai kedua kebutuhan tersebut (Kutlu & Pamuk, 2016). Pada akhirnya individu perlu mengetahui bagaimana cara untuk mengoreksi diri sendiri ketika dirinya berbuat suatu kesalahan dan memberikan pujian ketika berbuat benar, sehingga hal ini akan membuat individu mampu mengevaluasi diri sendiri ketika sedang mengalami masalah (Corey, 2013).

Individu yang mampu mencapai kebutuhan psikologisnya maka akan mengembangkan identitas keberhasilan (*success identity*) pada dirinya, namun jika tidak mampu untuk mencapai kebutuhan psikologisnya maka akan cenderung mengembangkan kegagalan identitas (*failure identity*) (Corey, 2013). Ada beberapa ciri yang dimiliki pada masa remaja yang salah satunya adalah masa pencarian identitas (Priskila et al, 2020), dimana remaja akan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya dan jika hal ini tidak mampu dicapai olehnya maka hal ini akan menimbulkan krisis identitas pada dirinya (Yuliati, 2012).

Remaja yang kurang baik dalam mengelola emosi akan kesulitan dalam mengatasi ketegangan yang dialaminya yang akhirnya remaja mengalami berbagai masalah (Hidayati et al, 2017). Ketika remaja mampu mengekspresikan emosinya maka remaja dapat meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan mampu dalam mengatasi distress psikologis (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Ciri dari individu yang memiliki harga diri yang rendah, seperti merasa tidak puas diri, mengalami emosi negatif,

kesulitan dalam menerima kegagalan yang dialami, dan pesimis (Rosenberg, 1965). Pada remaja yang dalam proses pencarian jati diri cenderung memiliki pandangan tidak realistis, hal ini yang dapat menjadikan remaja merasa tidak puas dan membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurut dirinya lebih ideal (Minev et al, 2018). Ada dua hal yang berperan dalam pembentukan harga diri, yakni *reflected appraisals dan social comparisons* (Srisayekti & Setiady, 2015). Dari dua aspek ini terbagi menjadi lima dimensi, yakni akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik (Salsabila et al, 2022).

Di sisi lain, harga diri ini dapat memberikan pengaruh yang besar pada perkembangan remaja (Liu et al, 2019). Dimana pada individu yang memiliki harga diri yang tinggi maka dirinya akan memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang efektif, sehingga individu tersebut dapat menghadapi masalah yang dialaminya (Budiyanto, 2022). Pada individu yang memiliki harga diri rendah dapat menimbulkan masalah lain, hal ini dikarenakan evaluasi negatif pada dirinya sendiri (Febrina et al, 2018). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri pada remaja dengan menggunakan *reality therapy*.

Metode Assesmen

Metode asesmen yang dilakukan dalam kasus ini, yakni 1) Wawancara dilakukan untuk mendapatkan lebih banyak informasi terkait proses munculnya keluhan yang dialami

¹ Universitas Muhammadiyah Malang.

Korespondensi:

Sitti Rojiyah Nur Insyirah Puh, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: Rojiyahpuhi2020@gmail.com

subjek seperti durasi, frekuensi, dan intensitas selain itu juga bertujuan untuk membangun hubungan dan untuk mempermudah dalam mengetahui riwayat terbentuknya masalah untuk menegakkan diagnosis. 2) Observasi bertujuan untuk mendapatkan data terkait masalah yang dialami subjek yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung selama proses wawancara, pemberian alat tes, dan saat subjek berinteraksi dengan lingkungan sekolah. 3) Tes grafis bertujuan untuk melihat proyeksi dari konsep diri, bagaimana subjek menyikapi lingkungan sekitarnya, proyeksi *self image*, mengetahui hubungan subjek dengan keluarganya, dan mengetahui bagaimana kepribadian subjek. 4)

Tes wartegg diberikan dengan tujuan untuk mengetahui profil kepribadian subjek yang terdiri dari empat fungsi kepribadian, yakni *emotion*, *imagination*, *intellect*, dan *activity* serta hasil analisis dari *content* dan *execution* untuk menjadi analisa kuantitatif yang hasilnya nanti mendapatkan skor subjek untuk dilakukan analisis deskriptif. 5) *rosenberg self-esteem scale* difungsikan untuk mengukur harga diri, di mana ketika subjek dihadapkan dengan lingkungan sosialnya serta skala ini untuk *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan skor sebelum dan setelah intervensi diberikan.

Presentasi Kasus

Subjek merupakan siswa Sekolah Menengah Atas yang berusia 17 tahun dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, Ayah subjek bekerja sebagai petani dan ibu subjek bekerja sebagai ibu rumah tangga. Subjek mengatakan ketika mengalami kegagalan, dirinya cenderung mencari kesalahannya, sehingga subjek lebih sering mengkritik dirinya sendiri dengan mengatakan dirinya tidak berguna bahkan subjek menuliskan pikiran negatif untuk menghukum dirinya sendiri. Setelah mendapatkan daftar kesalahan yang dilakukannya, subjek mencoba berpikir bahwa apa yang terjadi padanya ini merupakan hal yang juga terjadi pada orang lain.

Subjek sering mencoba mengatakan pada dirinya bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami kegagalan, tapi ketika perasaannya sedang buruk maka pikiran penyemangat atau positif ini tidak akan membuatnya melupakan kegagalannya. Subjek menyadari dirinya yang seperti ini justru membuatnya semakin kesulitan untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Ia berusaha dengan makan coklat agar suasana hatinya lebih baik tapi efeknya tidak bertahan lama. Subjek juga sudah berusaha dengan mencoba fokus mengerjakan tugas agar melupakan pikiran negatifnya, namun saat dirinya selesai mengerjakan tugas pikiran negatifnya akan kembali lagi. Subjek mengatakan memikirkan kegagalannya membuat dirinya sedih karena membuat orang yang sudah memberikannya dukungan akan kecewa. Subjek tidak pernah menanyakan kepada orang lain apa yang dipikirkan atau dirasakan orang yang telah mendukungnya ketika subjek gagal karena subjek yakin bahwa orang tersebut pasti kecewa padanya.

Subjek sering mendengar ibunya mengatakan dirinya pemalas dan kurang berusaha, sehingga subjek melihat kegagalan yang dialaminya merupakan hal yang wajar. Hal ini terjadi karena dirinya pemalas seperti apa yang dikatakan ibunya, tanpa mempertimbangkan semua usaha yang sudah diupayakan subjek sebelumnya. Ditambah ketika subjek

mengalami masalah, dirinya merasa bahwa dirinya yang salah dan orang di sekitarnya juga menyalahkannya tanpa memikirkan masalah tersebut dari sudut pandang yang lain. Akhirnya subjek memilih untuk menyelesaikan masalahnya sendiri, meskipun pada beberapa kondisi subjek memilih untuk diam dengan harapan masalah yang dialaminya tidak semakin rumit. Subjek saat mulai mencari kesalahannya selalu melihat dari sudut pandangnya saja, alasannya karena subjek yakin bahwa apa yang dilakukannya memang murni kesalahannya. Subjek pernah mengikuti lomba secara berkelompok dan mendapatkan peringkat dua, subjek tetap menyalahkan dirinya sendiri dan tidak menyalahkan teman sekelompoknya karena temannya pasti sudah berusaha maksimal sehingga mereka mendapat peringkat dua.

Saat subjek mengalami masalah dirinya sulit menceritakan masalahnya kepada teman-temannya. Subjek beralasan akan mengganggu temannya dan juga ketika diceritakan dirinya tidak mendapatkan solusi. Saat mengalami kegagalan subjek hanya bisa menangis sendirian di kamarnya tanpa memberitahu keluarganya, di mana menurut subjek ketika dirinya bercerita atau menangis di hadapan keluarganya respon yang diberikan adalah memarahi dan menyalahkan subjek. Ketika subjek mengalami masalah yang menumpuk subjek biasanya akan lebih mudah lelah, kesulitan untuk tidur, sulit berkonsentrasi, gugup, dan mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi.

Subjek juga sering memaksa dirinya untuk melakukan aktivitas yang padat misalnya pada kegiatan sekolah subjek mengikuti lima ekstrakurikuler, padahal teman-teman subjek hanya mengikuti dua sampai tiga ekstrakurikuler. Subjek hanya menyisakan hari Rabu dan Minggu yang tidak ada jadwal ekstrakurikuler. Subjek juga memiliki jadwal yang padat seperti dari bangun tidur subjek belajar hafalan, mengaji, sekolah, ekstrakurikuler, pulang ke rumah sore hari, membantu ibu subjek, mengerjakan tugas atau belajar untuk lomba. Dari hasil tes grafis didapatkan bahwa subjek memiliki perasaan sensitif, egois, menarik diri. Semua persoalan lebih suka diselesaikan sendiri, ada perasaan tidak aman, adanya tendensi depresif, mudah mengkritik namun juga sensitif terhadap kritik dari luar. Subjek juga tampak seperti orang tertekan, keras kepala, cemas dan sulit memutuskan sesuatu. Ketidakpuasan diri, kekurangan kepercayaan diri di dalam produktivitas atau kontak sosial, sifat ketergantungan, merasa tidak berdaya, merasa membutuhkan pertolongan, perasaan tidak mampu. Berdasarkan tes HTP figur ibu kurang menyenangkan bagi subjek dan, menilai ayah kurang berperan sebagai pelindung. Fungsi dirinya kabur, merasa kurang dipercaya, dan merasa diri tidak berharga.

Hasil dari tes wartegg subjek suka berimajinasi pada hal-hal yang abstrak atau yang berkaitan dengan simbol-simbol emosional yang mana jika imajinasi ini berlebihan maka akan muncul hambatan pada subjek ketika dirinya mencoba menyesuaikan diri. Hasil skor total skala harga diri didapatkan nilai 16 yang termasuk pada kategori rendah. Subjek menilai dirinya tidak dapat dibanggakan, hanya memiliki sedikit kelebihan dalam dirinya, sangat berharap bisa lebih menghargai dirinya sendiri, mengakui bahwa dirinya adalah orang yang gagal, dan kurang dapat bersikap positif terhadap diri sendiri.

Dinamika terbentuknya masalah subjek dijelaskan menggunakan teori dari William Glasser dengan perspektif humanistik dan perilaku (Erford, 2016). Teori ini memandang bahwa setiap individu memiliki kebutuhan psikologis, di mana individu ini akan memotivasi dalam melakukan suatu hal karena didasarkan oleh kebutuhan ini (Supeni & Jusoh, 2021). Pada kebutuhan psikologis terdiri dari dua kebutuhan yakni kebutuhan dicintai dan mencintai serta kebutuhan mendapatkan penghargaan agar terpenuhinya kebutuhan identitas (Corey, 2013).

Pada subjek diketahui bahwa kebutuhan dicintai dan mencintai serta kebutuhan identitas diri tidak terpenuhi. Subjek yang dari kecil tidak merasakan kasih sayang di rumah menjadi tidak terbiasa dengan keluarganya, sehingga dirinya memenuhi kebutuhan rasa dicintai dari teman-teman di sekolahnya. Saat di rumah subjek sering dikatakan pemalas dan kurang berusaha oleh ibunya. Subjek juga berpikiran bahwa dirinya memang seperti apa yang dikatakan oleh ibunya. Ketika di sekolah jika temannya marah pada subjek, maka subjek akan diam agar masalah tidak berkepanjangan. Subjek juga sengaja mengikuti banyak lomba, agar dirinya akan lebih sering mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya khususnya teman dan gurunya di sekolah.

Diagnosis dan Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen subjek mengalami masalah pada harga diri, di mana harga diri merupakan evaluasi individu yang bisa positif maupun negatif pada diri individu itu sendiri (Rosenberg, 1965).

Perkiraan keberhasilan kesembuhan subjek untuk keberhasilan intervensi yakni baik. Hal ini karena subjek mudah memahami instruksi yang diberikan serta kooperatif dalam mengikuti asesmen, subjek juga memiliki keinginan untuk mengubah dirinya untuk menjadi lebih baik. Di sisi lain, subjek mendapatkan dukungan dari teman sekelas subjek dan pihak sekolah dalam mengikuti asesmen dan intervensi.

Intervensi

Target intervensi pada kasus ini, yakni mengubah pandangan diri dan perilaku subjek ketika mengalami kegagalan, pemikiran ini terkait dirinya pasti akan menang lomba menjadi menyadari bahwa setiap orang yang mengikuti lomba akan ada yang menang dan ada yang kalah. Subjek semula berpikir dirinya kalah karena dirinya malas akan diubah menjadi subjek menyadari dirinya sudah berusaha maksimal dari bagaimana dirinya belajar sebelum tidur dan belajar dengan teman satu tim lomba. Selain itu pemikiran subjek terkait orang lain yang akan menyalahkannya ketika kalah lomba akan diperbaiki.

Intervensi yang diberikan kepada subjek adalah *reality therapy*, di mana terapi ini berfokus pada apa yang dapat dilakukan individu di masa sekarang dan melepaskan masalah di masa lalu (Baitina, 2020). *Reality therapy* ini dapat membantu terkait tujuan-tujuan individu yang dilihat dari bagaimana individu tersebut mempersepsikan tujuannya, hal ini dikarenakan keberhasilan dari *reality therapy* dapat dipengaruhi oleh tujuan yang ditentukan oleh individu tersebut (Nursanaa, 2021).

Reality therapy dengan menggunakan teknik WDEP yang terdiri dari empat tahap, yakni *what* (W) dapat diartikan sebagai keinginan, kebutuhan dan persepsi subjek, *doing* (D) diartikan melakukan atau tindakan, *evaluating* (E) artinya melakukan evaluasi terhadap apa yang dilakukan, dan *planning* (P) artinya membuat rencana perubahan perilaku (Sunawan & Xiong, 2016). Pelaksanaan intervensi terdiri dari tujuh sesi, yakni:

Sesi I: Identifikasi masalah Pada sesi satu praktikan dan subjek akan mengidentifikasi masalah apa saja yang dialami oleh subjek dengan tujuan subjek dapat mengetahui dan membuat daftar masalahnya dari masalah yang paling sulit untuk diselesaikan sampai masalah mudah diselesaikan oleh subjek sendiri tanpa perlu bantuan dari orang lain. Pada sesi satu ini juga dilakukan pre test dengan menggunakan *rosenberg self esteem scale* dan asesmen kebutuhan.

Sesi II: Eksplorasi kebutuhan (Want) Sesi dua bertujuan untuk mengetahui kebutuhan subjek yang kemudian akan diberikan peringkat kebutuhan mana yang lebih diprioritaskan oleh subjek sehingga nantinya subjek ketika mengalami kendala dirinya akan mengetahui hal apa yang membuat dirinya lebih nyaman sehingga emosi subjek tidak naik turun.

Sesi III: Sesi 3: Perilaku dan arahnya (Doing and Direction) Tujuan dari sesi tiga yakni agar subjek mengetahui tanggungjawab apa saja yang dapat dilakukan subjek dalam menjaga perasaan agar tetap stabil, perilaku apa saja yang dapat dilakukannya ketika emosinya memburuk, bagaimana mengarahkan perilakunya agar tidak memaksa dirinya, dan merencanakan kegiatan hari esok tanpa memaksakan dirinya.

Sesi IV: Evaluasi kebutuhan, persepsi, dan perilaku (Evaluation) Pada sesi keempat subjek akan diminta untuk memberikan evaluasi terhadap hal-hal yang sudah dicapai olehnya, di mana subjek mengevaluasi kebutuhannya apa sudah realistis, manfaat apa saja yang didapatkan, bagaimana subjek mengarahkan perilakunya ketika mengalami masalah, bagaimana rencana yang dibuatnya untuk hari esok.

Sesi V: Perencanaan dan tindakan (Plan) keinginan Sesi kelima bertujuan untuk membantu subjek dapat bertanggung jawab dalam membuat rencana yang berfokus pada kebutuhannya, di mana rencana ini harus sederhana, dapat dicapai oleh subjek, terukur, dapat segera dilakukan, dan subjek mampu berkomitmen dengan rencana yang sudah dibuatnya.

Sesi VI: Evaluasi dan terminasi Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk melihat perkembangan subjek setelah sesi berakhir dengan melakukan wawancara dan memberikan *post-test* pada subjek, pada tahap ini dilakukan terminasi dengan tujuan untuk mengakhiri intervensi serta pemberian motivasi pada subjek agar terus melakukan dan mempertahankan apa yang telah dicapainya selama intervensi.

Follow up Pada Tahap ini dilakukan wawancara dengan subjek dan teman sekelasnya dengan tujuan untuk melihat efektivitas dari *reality therapy* yang sudah dilakukan sebelumnya serta apakah intervensi yang diberikan cenderung menetap atau tidak.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Intervensi yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan, di mana subjek menyadari setiap lomba pasti akan ada yang menang dan ada yang kalah, subjek menyadari dirinya sudah berusaha maksimal dengan mempelajari materi lomba sebelum tidur, bersama teman tim lomba, dan guru pembimbing lomba. Subjek berusaha untuk memandang masalah dan kegagalan yang dialaminya dari sudut pandang lain, di mana subjek memilih bertanya kepada teman atau guru untuk mendapatkan sudut pandang lain dari masalah yang dialaminya. Ketika subjek diganggu oleh temannya maka subjek sebelumnya berpikir dirinya hanya bisa diam dan menangis. Setelah terapi subjek mampu mengatakan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakannya kepada teman yang menggangukannya. Subjek ketika mengalami kegagalan hanya bisa menangis di kamarnya karena sering mengkritik dirinya sendiri, hal ini berubah menjadi subjek membuat jadwal tetap dari tidur pukul sembilan sampai bangun pukul satu sehingga subjek tidak terus menangis dan menyalahkan dirinya sendiri.

Subjek ketika mengalami kegagalan atau ketika suasana hatinya buruk subjek akan berusaha melakukan aktivitas yang dapat membuat dirinya fokus agar tidak memikirkan kegagalan yang dialaminya atau perilaku orang lain yang membuat suasana hatinya buruk. Aktivitas yang dilakukan subjek ini dilakukannya dari bangun tidur sampai subjek tidur di malam hari dengan menggunakan alarm penyemangat, makan coklat, dan menonton video hewan untuk menjaga suasana hati subjek tetap baik. Subjek juga membaca Al-Qur'an sampai dirinya bisa fokus dan tidak memikirkan kegagalan atau kata-kata dari temannya yang membuat suasana hatinya buruk.

Perubahan pada subjek juga dapat diketahui dari adanya peningkatan hasil skor total *pre-test* dan *post-test* subjek, di mana skor total *pre-test* subjek sebanyak 16 yang berada pada kategori rendah dan skor total *post-test* sebanyak 20 yang berada pada kategori sedang, hal ini dapat diartikan ada peningkatan harga diri pada subjek setelah intervensi dilakukan.

Pembahasan

Intervensi *reality therapy* yang diberikan kepada subjek menunjukkan adanya perubahan. Perubahan skor dari harga diri menunjukkan subjek dapat memberikan evaluasi positif ketika dirinya mengalami kegagalan atau ketika suasana hatinya buruk. Hasil wawancara dengan subjek diketahui bahwa *reality therapy* juga menyadarkan subjek bahwa apa yang diinginkan membuat subjek memaksakan dirinya, sehingga subjek sering menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri yang akhirnya menilai secara negatif ketika apa yang dialami tidak sesuai dengan keinginannya.

Efektivitas dari *reality therapy* ini memberikan perubahan individu menjadi lebih berkurang dalam mengkritik diri sendiri dan menjadi remaja untuk tidak merasa malu akan dirinya sendiri. *Reality therapy* ini memberikan efek yang positif pada remaja. Setelah diberikan terapi remaja menjadi mengetahui apa yang diinginkan dan mengetahui bagaimana dirinya dapat mencapai keinginannya serta munculnya komitmen dalam mencapai keinginannya (Ady, 2021). Penelitian lainnya yang menggunakan *reality therapy* pada

individu yang mengalami masalah mudah menyerah, pesimis, emosi yang kurang stabil, menyendiri, dan menghindari lingkungan sekitar (Rosyidi et al, 2018) menunjukkan perubahan setelah diberikan terapi yang mana individu menjadi lebih optimis, aktif, dan emosi stabil (Aulia & Sovitriana, 2021).

Faktor internal yang dapat membantu terjadinya perubahan *self esteem* pada subjek, yakni motivasi subjek dalam mengikuti intervensi sehingga subjek mengalami perubahan dalam perilaku mengkritik dirinya sendiri ketika mengalami kegagalan. Subjek menyadari seharusnya tidak berekspektasi tinggi yang membuatnya berpikir dirinya tidak mungkin kalah dalam lomba, sehingga subjek lebih dapat menerima hasil lomba dan tidak mencari-cari kesalahannya. Pada salah satu penelitian diperoleh hasil, motivasi untuk berubah pada individu dapat membantu individu mengatasi kesulitan dan kegagalan yang dialaminya dengan cara tidak memberikan kritik pada dirinya sendiri (Deeder et al, 2016). Adanya pemahaman terkait masalah yang dialami dapat membantu individu lebih siap untuk berubah (Novitasari et al, 2020), sehingga dibutuhkan motivasi yang lebih besar agar terbentuknya perubahan perilaku (Laka et al, 2020).

Faktor eksternal yang menurut subjek dapat membuat suasana hatinya lebih baik atau dapat berkonsentrasi pada suatu hal agar subjek tidak memikirkan kegagalannya, yakni dukungan sosial yang didapatkan subjek dari teman dan gurunya. Hal ini didukung dari penelitian yang mendapatkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan remaja maka semakin tinggi pula harga diri remaja tersebut (Lestari et al, 2021). Adanya dukungan sosial ini menjadikan individu dapat meningkatkan harga diri, dimana individu merasakan adanya dukungan secara emosional dan dapat saling berbagi pengalaman (Lestari et al, 2021).

Ada faktor eksternal lainnya yang didapatkan subjek ketika dirinya mengalami kegagalan, di mana subjek merasa terhibur dan tidak terlalu memikirkan kegagalannya yakni melihat hujan dan rekreasi di sekitar rumah. Hal ini hanya dapat dilakukan subjek pada saat tertentu saja, di mana hujan tidak terjadi tiap hari dan subjek juga tidak dapat rekreasi setiap saat. Pada salah satu penelitian menjelaskan bahwa rekreasi dengan melihat ruang terbuka hijau dapat memberikan efek pada kesehatan mental individu (Rasyida, 2021), di mana dengan melakukan rekreasi suasana hati individu akan berubah menjadi lebih positif dan mengurangi stress (Çevik, 2020) dan dengan melihat ruang terbuka hijau menjadikan individu memiliki aktivitas fisik dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Tambunan et al, 2021).

Keterbatasan dalam penanganan kasus, yakni makan coklat membuat subjek lebih cepat menghabiskan uang jajan dan juga kandungan gula dalam coklat yang tinggi dapat memberikan pengaruh buruk pada kesehatan subjek. Di sisi lain, subjek juga tidak dapat menerapkan membaca Al-Qur'an ketika dirinya sedang menstruasi yang akhirnya subjek harus mencari alternatif lainnya yang dapat membuatnya tidak memikirkan kegagalan yang dialaminya.

Simpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami oleh subjek dapat diatasi dengan *reality therapy*, di mana subjek mampu memaknai kegagalan

yang dialaminya, mampu memahami suatu masalah dari sudut pandang lain dan mampu menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Oleh karena itu disimpulkan bahwa *reality therapy* yang dilakukan dapat meningkatkan harga diri pada subjek.

Referensi

- Biskin, R.S., & Paris, J. (2012). Management of borderline personality disorder. *Canadian Medical Association Journal*, 184(17), 1897-1902. doi:10.1503/cmaj.112055
- Ady, I. N. C. (2021). Reality therapy untuk meningkatkan penyesuaian diri remaja dengan gangguan major depressive disorder. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(2), 62-66. doi:10.22219/procedia.v9i2.16318
- Aulia, D. A., & Sovitriana, R. (2021). Terapi realitas untuk meningkatkan self-esteem pada wanita di panti sosial. *Mind Set*, 1(1), 117-126. doi:10.35814/mindset.v1i01.2613
- Baitina, A. (2020). Reality therapy untuk meningkatkan self acceptance pada mahasiswa dengan problem kecemasan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 19-25. doi:10.22219/procedia.v4i1.11963
- Budiyanto, A. (2022). Pengaruh self-esteem, self efficacy, kepuasan kerja dan pengembangan karier terhadap kinerja karyawan pada pt neotekno nusantara. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 24(3), 297-315. doi:10.55886/esensi.v24i3.412
- Çevik, H. (2020). Investigating the relationship between perceived stress and leisure coping strategies among university students: Eskisehir technical university case. *International Education Studies*, 13(6), 67-77. doi:10.5539/ies.v13n6p67
- Corey, G. (2013). *Teori dan praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Erford, B. T. (2016). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Febrina, D. T., Suharso, P. L., & Saleh, A. Y. (2018). Self-esteem remaja awal: temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 43-56. doi:10.17509/insight.v2i1.11922
- Hidayati, I., Mulawarman., & Awalya, D. (2017). Meningkatkan regulasi emosi siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 6(4), 27-34. journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk
- Kaap Deeder, J., Wouters, S., Verschuere, K., Briers, V., Deeren, B., & Vansteenkiste, M. (2016). The pursuit of self-esteem and its motivational implications. *Psychologica Belgica*, 56(3), 143-168. doi:10.5334/pb.277
- Khonsari, M., Tajeri, B., Sardaripour, M., Hatami, M., & Taghvali, M. H. (2021). Comparing the effectiveness of group training based on compassion and the sense of shame and level of self-criticism in female high school students. *Journal of Applied Psychological Research*, 12(2), 143-168. doi:10.22059/JAPR.2021.306866.643588
- Kutlu, M., & Pamuk, M. (2016). Analysis of social and emotional loneliness according to glasser's basic needs. *Educational Process International Journal*, 5(2), 128-138. doi:10.12973/edupij.2016.52.4
- Laka, M., Burdam, J., & Kafiar, E. (2020). Role of parents in improving geography learning motivation in immanuel agung samofa high school. *Jurnal Penelitian*, 1(2), 69-74. doi:10.47492/jip.v1i2.51
- Lestari, N. D., Wulandari, N. W., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self-esteem pada remaja pengguna game online. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 26-31. doi:10.26905/jpt.v16i17685
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Social support and self-esteem in people with physical disability. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 207-217. doi:10.23917/indigenous.v5i2.11408
- Liu, G., Teng, X., & Zhu, D. (2019). Effect of self-esteem and parents' psychological control on the relationship between teacher support and chinese migrant children's academic achievement: a moderated mediation. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2019.02342
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60-73. doi:10.22146/jpsi.6958
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132-141. doi:10.24843/JPU.2016.v03.i01.p13
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Science*, 16(2), 114-118. doi:10.15547/tjs.2018.02.007
- Novitasari, D., Asbari, M., Sutardi, D., Gazali, G., & Silitonga, N. (2020). Pengaruh kesiapan untuk berubah dan efektivitas kepemimpinan transformasional terhadap kinerja karyawan di masa pandemi covid-19. *Value: Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 15(2), 22-37. doi:10.32534/jv.v15i2.1152
- Nursanaa, W. O. (2021). Reality therapy untuk meningkatkan penerimaan diri pada perempuan dewasa dengan masalah relasional. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 12-17. doi:10.22219/procedia.v9i1.15991
- Priskila, D., Widiyasavitri, P. N., & Widiyasavitri, P. N. (2020). Gambaran pencarian identitas agama pada remaja dengan orangtua beda agama di bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 91-101. doi:10.24843/JPU.2020.v07.i01.p10
- Rasyida, A. (2021). Hubungan antara persepsi terhadap kualitas dan pemanfaatan ruang terbuka hijau dengan kesejahteraan psikologis anak. *TATALOKA*, 23(3), 404-417. doi:10.14710/tataloka.23.3.404-417
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Rosyidi., Sutoyo, A., & Purwanto, E. (2018). Effectiveness of reality therapy group counseling to increase the self-esteem of students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 12-16. doi:10.15294/jubk.v7i1.21582
- Salsabila, D., Qalbi, S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, S. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 45-56. doi:10.15575/jops.v1i1.17458
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 141-156. doi:10.22146/jpsi.7169
- Sunawan, S., & Xiong, J. (2016). An application model of reality therapy to develop effective achievement goals in tier three intervention. *International Education Studies*, 9(10), 16-26. doi:10.5539/ies.v9n10p16
- Supeni, I., & Jusoh, A. J. (2021). Choice theory and reality therapy to prevent sexual misconduct among youth: A current review of literature. *International Journal of Education, Information*

Technology and Others, 4(3), 428-238. doi:10.5281/zenodo.5174502

Tambunan, E. K., Siahaan, U., & Sudawarni, M. M. (2021). Pengaruh ruang terbuka hijau terhadap psikologis masyarakat di kota Bekasi khususnya kecamatan Jatiasih. *Jurnal Ilmiah Arsitektur*

dan Lingkungan Binaan, 19(2), 297-306. doi:10.20961/arst.v19i2.53995

Yuliati, N. (2012). *Krisis identitas sebagai problem psikososial remaja*. Yogyakarta: Laksbang PRESSindo