

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia” (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten) sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.



1000
METERAI
TEMPEL
76BCALX017383551
Serang, 14 Desember 2023

ABSTRAK

Nama: **Alifah Aulia Rizaqi**, NIM: **191520191**, Judul Skripsi: “**Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten)**”. Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 2023.

Penyesuaian diri merupakan suatu perubahan tingkah laku yang dialami seseorang untuk mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan di sekitarnya. Namun terdapat lansia yang mengalami penyesuaian diri yang kurang baik di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten dengan indikasi mereka cenderung mengurung diri, menutup diri, dan memiliki pola pikir yang negatif sehingga cenderung memandang dirinya negatif. Oleh karena itu, peneliti tertarik membantu meningkatkan penyesuaian diri lansia tersebut. Penelitian ini bertujuan mengetahui adakah perbedaan tingkat penyesuaian diri pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya konseling realitas dengan teknik WDEP. Layanan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling realitas dengan teknik WDEP yang dapat memfokuskan konseli pada tingkah laku dan masa sekarang, mampu untuk memberikan pikiran positif, mengekspresikan pikiran dan perasaan, mengatasi stres dan kecemasan serta membantu memberikan kesadaran akan realitas dan mengajak konseli untuk bertindak dan membantu dalam merekonstruksikan rencana yang akan dibuat kedepannya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan jenis penelitian *Single Subject Research* (SSR). Peneliti menggunakan metode ini dikarenakan pada layanan konseling ini peneliti menggunakan layanan konseling individual kepada satu orang lansia yang berusia 60 tahun. Desain penelitian yang digunakan yaitu A-B. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket/kuesioner. Instrumen penelitian ini adalah skala penyesuaian diri yang digunakan pada fase *baseline* dan fase intervensi. Analisis data menggunakan analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Fase *baseline* terlihat penyesuaian diri berada posisi mendatar. Fase intervensi ketika diberikan perlakuan berupa layanan konseling realitas dengan teknik WDEP terlihat kepercayaan diri meningkat. Persentase overlap antara fase *baseline* dan intervensi yaitu 0%, semakin kecil persentase overlap maka semakin kuat pengaruh pemberian intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri pada lansia sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling realitas dengan teknik WDEP.

Kata Kunci : Konseling Realitas, Teknik WDEP, Penyesuaian Diri, Lanjut Usia

ABSTRACT

Name: **Alifah Aulia Rizaqi**, NIM: **191520191**, Thesis Title: "**The Effectiveness of Reality Counseling Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning (WDEP) Techniques to Improve Elderly Adjustment (Study at the Regional Technical Implementation Unit (UPTD) Social Protection at the Banten Provincial Social Service)**". Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, in 2023.

Self - adjustment is a change in one's behavior to achieve a satisfying relationship with others and the surrounding environment. However, there are elderly people who experience poor self-adjustment in the Social Protection UPTD of the Banten Provincial Social Service with indications that they tend to confine themselves, close themselves, and have a negative mindset so that they tend to view themselves as negative. Therefore, researchers are interested in helping to improve the elderly's self - adjustment. This study aims to find out if there is a difference in the degree of self-adjustment in the elderly before and after reality counseling using the WDEP technique. The service used in this study was a reality counseling service with a WDEP technique that could focus on conduct and the present, able to provide positive thoughts, express thoughts and feelings, and help them to understand the present situation. It helps to overcome stress and anxiety and helps provide awareness of reality and invites the congregation to act and help in reconstructing the plans that will be made in the future. The research method used is quantifying experiments with the type of Single Subject Research (SSR) research. Researchers use this method because in this counseling service, researchers use individual counseling services to one elderly person aged 60. The research design used was A-B. The data collection techniques used in this study are questionnaires. This research instrument is a self-adjustment scale used in the baseline phase and intervention phase. Data analysis uses condition analysis and analysis between conditions presented in table and graph form. Based on studies conducted, there were differences in self-adjustment rates before and after intervention. The baseline phase appears to be in the horizontal position. The intervention phase when being treated in the form of reality counseling services with the WDEP technique appears to have increased confidence. The percentage of overlap between the baseline and intervention phases is 0%, the smaller the percentage of overlap, the stronger the influence of intervention. Therefore, it can be concluded that there is a difference in the degree of self-adjustment in the elderly before and after being provided with reality counseling services using the WDEP technique.

Keywords: Reality Counseling, WDEP Techniques, Self-Adjustment, Elderly



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas

Kepada Yth

Lamp : -

Dekan Fakultas Dakwah

Hal : **Ujian Skripsi**

UIN SMH Banten

a.n. Alifah Aulia Rizaqi

Di -

NIM: 191520191

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Alifah Aulia Rizaqi**, NIM: **191520191** dengan judul “**Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia***” (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten), telah layak untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 11 Desember 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, *DIRECTION AND DOING*, *EVALUATION*, *PLANNING* (WDEP) UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI LANJUT USIA

(Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten)

Oleh:

Alifah Aulia Rizaqi

191520191

Menyetujui,

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

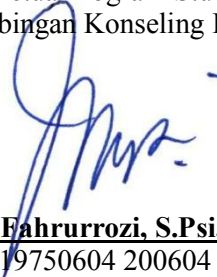
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi a.n **Alifah Aulia Rizaqi**, NIM: **191520191**, Judul Skripsi: **Efektivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia** (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 20 Desember 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 20 Desember 2023

Sidang Munaqosah

Ketua Merangkap Anggota,



Hj. Azizah alawiyah, B.Ed., M.A.
NIP. 19771215 201101 2 004

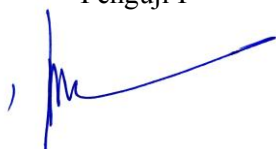
Sekretaris Merangkap Anggota,



Nina Fitriyani, M.Pd.
NIP. 19970207 202203 2 001

Anggota

Penguji I



Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.
NIP. 19650911 199303 1 003

Penguji II



Fahma Islami, M. Si.
NIP. 19920908 201903 2 022

Pembimbing I



Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum.
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP: 19900420 201903 2 018

MOTTO

وَسِعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يَكْفُفُ لَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

[Q.S. Al-Baqarah : 286]

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, kupersembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua yang sangat kusayangi, Ayahanda Suhendri dan Ibunda Indarwati dan tak lupa Adik tercinta Geiza Arfa Rhizaqi yang selalu menjadi sumber kekuatan dan penyemangatku dalam segala hal. Yang telah merelakan waktu dan tenaganya dan juga tak bosan membimbing, menasehati dan mendoakan anakmu sampai saat ini, mohon maaf apabila anakmu ini sangat merepotkan dan menyusahkan serta menjadi beban pikiran keluarga, terimakasih karena tetap kuat dan tak pernah lelah untuk selalu menjadi kompas dan peta hidup anakmu ini. Terima kasih kepada Bapak Ibu dosen yang sudah menjadi mentor yang selalu memberikan bimbingan dan juga menjadi penasihat yang bisa mendengarkan segala masalah yang dihadapi.

Terima kasih kepada kawan-kawan seperjuangan yang sudah menjadi motivasiku untuk bisa menyelesaikan tugas akhir ini yang walaupun dengan banyak kegiatan yang dijalani masih tetap konsisten dalam mengerjakan skripsi ini. Tidak lupa pula terimakasih kepada diri ini yang bisa bertahan sampe sekarang ini dan walaupun banyak cobaan yang telah dihadapi, akan tetapi masih bisa berjuang dan bertahan sampai detik ini.

RIWAYAT HIDUP

Penulis Bernama Alifah Aulia Rizaqi, lahir di Tangerang, 09 Februari 2001. Saat ini penulis tinggal di Dusun IV RT.16 RW.08 Kelurahan Braja Indah, Kecamatan Braja Selehah, Lampung Timur. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Suhendri dan Ibu Indarwati.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah TK Rancagong lulus tahun 2006, SDN Rancagong 2 Tangerang lulus Tahun 2012, selanjutnya melanjutkan pendidikan di Pondok Pesantren Modern Daar El-Qolam 4 Balaraja, Tangerang dan lulus pada tahun 2019. Dan pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Selama menjadi mahasiswa UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, penulis pernah menjadi anggota *Community Of Counselor (COC)*, Anggota Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam, dan Anggota *Counseling Music (Comic)*.

Demikian catatan singkat mengenai Riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas nerkat rahmat dan hidayah-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam penulis persembahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai hari akhir.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT dan dengan segala usaha yang sungguh-sungguh akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Efetivitas Konseling Realitas Teknik *Want, Direction and Doing, Evaluation, Planning* (WDEP) Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Lanjut Usia** (Studi di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Perlindungan Sosial Pada Dinas Sosial Provinsi Banten).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Wawan Wahyuddin, M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam Menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M Fahrurrozi, M.A, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M.Hum., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, selaku Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam dan sekaligus pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, motivasi dan arahan dalam mendidik peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen yang telah memberikan motivasi dan memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menempuh Pendidikan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
7. Staf Akademik Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam pelayanan administrasi selama perkuliahan dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi.
8. Tim penguji skripsi, terimakasih untuk waktu yang telah diluangkan, pikiran yang telah dituangkan untuk memberikan bimbingan demi kesempurnaan skripsi ini.
9. Kepada Ibu Tuti dan Ibu Sri, selaku pendampingan penelitian di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten dan seluruh staf yang terlibat sudah selalu bersedia meluangkan waktu serta selalu memberikan bantuan, motivasi dan memudahkan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada lansia yang berada di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial Provinsi Banten terutama yang berada di Wisma Kenanga yang sudah turut membantu memberikan waktu dan informasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
11. Kepada kedua orang tua tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan yang luar biasa, baik secara moral maupun material selama penulis menempuh pendidikan. Serta adik tercinta yang telah mendoakan dan mendukung kelancaran skripsi ini.
12. Untuk Pipi Marpiah, Irna Almaidah, Cita Laksana Putri, Khansa Luthfia, Ferni Febriani, Nida Mufidatuzahra, Ati Nurhayati, Faura Tazkia, Juleha, Latvia Wulandari Astiti. Terimakasih telah memberikan motivasi dan membantu penulis dalam menjalankan perkuliahan.

13. Kepada seluruh anggota EXO dan SEVENTEEN yang selalu membantu, menemani dan memotivasi penulis selama masa perkuliahan hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman BKI E dan BKI 2019 yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Semoga isi dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan penulis khususnya.

Serang, 20 Desember 2023

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
G. Definisi Operasional.....	8
BAB II	10
KAJIAN TEORITIS	10
A. Paparan Teori	10
1. Konseling Realitas	10
2. Penyesuaian Diri	21
3. Lansia.....	32
B. Kerangka Berpikir	37
C. Hubungan Antar Variabel.....	40
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	40
E. Hipotesis	43

BAB III	44
METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
C. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	47
D. Variabel Penelitian	48
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Prosedur Penelitian.....	51
G. Teknik Pengumpulan Data	56
H. Analisis Data	56
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan Penelitian	78
BAB V	85
PENUTUP	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	39
Gambar 2. 2 Hubungan Antar Variabel.....	40
Gambar 3. 1 Struktur dasar desain A-B.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Setting Penelitian.....	47
Tabel 3. 2 Jawaban dan Skor Skala Likert.....	49
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri	49
Tabel 3. 4 Rentang Skor dan Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	51
Tabel 3. 5 Kategori Reliabilitas	54
Tabel 4. 1 Rentang Skor dan Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	63
Tabel 4. 2 Skor <i>Baseline</i> Skala Penyesuaian Diri	64
Tabel 4. 3 Skor <i>Baseline</i> Pada Setiap Aspek Skala Penyesuaian Diri	65
Tabel 4. 4 Waktu Pelaksanaan Treatment	66
Tabel 4. 5 Skor Intervensi Skala Penyesuaian Diri	71
Tabel 4. 6 Skor Intervensi Pada Setiap Aspek Penyesuaian Diri	71
Tabel 4. 7 Kecenderungan Arah	73
Tabel 4. 8 Kecenderungan Jejak Data.....	76
Tabel 4. 9 Level Stabilitas dan Rentang	77
Tabel 4. 10 Level Perubahan	77
Tabel 4. 11 Analisis Antar Kondisi.....	78

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Pengukuran <i>Treatment 1</i>	66
Grafik 4. 2 Pengukuran <i>Treatment 2</i>	67
Grafik 4. 3 Pengukuran <i>Treatment 3</i>	68
Grafik 4. 4 Pengukuran <i>Treatment 4</i>	69
Grafik 4. 5 Belah Tengah/ <i>Split Middle</i>	73
Grafik 4. 6 Menghitung Stabilitas <i>Baseline</i>	74
Grafik 4. 7 Menghitung Stabilitas Intervensi.....	76