

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pandemi *Covid-19* yang terjadi di awal tahun 2020 seakan datang secara tak terduga. Dalam kajian psikologi, kondisi tersebut dikenal sebagai peristiwa menekan dalam kehidupan yang tergolong *Non-Normatif*. Peristiwa kehidupan *Non-Normatif* menggambarkan peristiwa yang signifikan dan tidak terduga, yang tidak mengikuti pola perkembangan siklus hidup pada umumnya.

Pandemi *Covid-19* yang secara cepat menyebar di berbagai negara berdampak pada aktivitas setiap orang. Salah satu sektor yang terdampak besar yaitu pendidikan. Institusi pendidikan serta para pendidik dituntut untuk menemukan cara pembelajaran yang dapat berjalan secara efektif di tengah pandemi. Pembatasan sosial yang sudah mulai diterapkan menjadi salah satu alasan Pelaksanaan pendidikan secara Daring (Dalam Jaringan). Tentunya pelaksanaan pendidikan secara daring dapat dilakukan jika peserta didik memiliki akses untuk melakukannya.

Pandemi *Covid-19* juga mengubah segala aktivitas individu, termasuk juga mahasiswa. Ketidakpastian kapan pandemi akan berakhir, kecemasan tertular virus, pembelajaran daring dan efek ekonomi sebagai imbas

pandemi menjadi persoalan yang dihadapi mahasiswa di masa pandemi. Sebuah artikel yang memaparkan survei terkait kesehatan mental mahasiswa selama pandemi menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stres atau kecemasan, 81% merasa kecewa atau kesedihan, 80% merasa kesepian atau isolasi, 48% mengalami persoalan keuangan, dan 56% mengalami relokasi.<sup>1</sup> Survei tersebut menunjukkan bahwa pandemi memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kesejahteraan psikologis mengarah pada bagaimana individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan dan menjalaninya dengan bahagia. kesejahteraan psikologis yang positif berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa serta menolong mahasiswa untuk berfungsi secara efektif. Demikian sebaliknya, Kesejahteraan psikologis yang rendah berarti mahasiswa kurang dapat berfungsi secara efektif. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff merupakan sesuatu yang multi-dimensional, terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kurang optimalnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

---

<sup>1</sup> Matt Zalaznick, "The Most Common Ways That Covid-19 Has Impacted Student's Lives", *University Business Library*, <https://universitybusiness.com/> diakses pada 30 Oktober 2020, pukul 23.35 WIB.

ditunjukkan dari adanya mahasiswa yang belum memiliki tujuan masa depan yang jelas.<sup>2</sup>

Pandemi *Covid-19* dimungkinkan berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang menjalani pembelajaran Daring. Adanya pandemi yang tidak terprediksi, diduga menimbulkan persoalan psikologis mahasiswa baru dalam belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kesejahteraan Psikologis mahasiswa baru yang menjalankan pembelajaran Daring dengan menerapkan terapi realitas. Karena menurut peneliti, mahasiswa baru masih berupaya beradaptasi dengan kondisi pembelajaran daring yang begitu asing. Bagaimanapun juga kondisi di dunia perkuliahan dengan di dunia SMA sangat berbeda, namun mereka harus memulai dengan sistem yang baru saja diterapkan di kampus sehingga dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang konteks penelitian diatas, maka peneliti memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

---

<sup>2</sup> Annisa Awaliyah dan Ratih Arruum Listiyandini “Pengaruh Rasa Kesadaran Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa” *Jurnal Psikogenesis*, Volume 5, No.2, Fakultas Psikologi Universitas YARSI, (Desember 2017), <https://academicjournal.yarsi.ac.id/> diakses pada 02 November 2020, pukul 22.56 WIB.

1. Bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring?
2. Bagaimana proses penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru?
3. Bagaimana hasil penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring.
2. Untuk mengetahui bagaimana proses penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.
3. Untuk mengetahui bagaimana hasil penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

### **D. Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukan penelitian ini, penulis berharap agar hasil penelitian yang ada dapat membawa banyak manfaat. Baik itu dipandang dari segi teoritis maupun praktis dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis:

- a. penelitian ini akan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan tentang terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, khususnya di lingkungan UIN SMH Banten maupun di lingkungan akademis lain dan masyarakat pada umumnya.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi yang bermanfaat untuk mengetahui dan memahami teori, dan penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring.

2. Manfaat praktis:

Bagi peneliti,

- a. Penelitian ini sebagai persyaratan meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah acuan untuk dapat meningkatkan kompetensi dan keterampilan konselor.

Bagi mahasiswa,

- a. Diharapkan mampu memberikan suatu wacana dan tambahan pengetahuan yang lebih luas mengenai penerapan terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring.
- b. Hasil penelitian ini akan sangat membantu para mahasiswa baru untuk lebih bisa memahami dirinya sendiri sehingga dapat memanajemen diri dan mampu memaksimalkan potensi diri serta membina relasi yang baik sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis nya selama perkuliahan daring.

#### **E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Dalam penelitian ini, penulis menemukan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang akan dibahas oleh peneliti. Diantaranya adalah sebagai berikut :

Penelitian Ayyinatus Shofiyah (2019) dengan judul “Bimbingan konseling islam dengan terapi realitas dalam meningkatkan kedisiplinan diri seorang santri di pondok pesantren raudlatul muta'allimin lamongan” hasil penelitian ini adalah proses meningkatkan kedisiplinan

diri seorang santri di Pondok Pesantren Raudlatul Muta'allimin Lamongan dikategorikan cukup berhasil dengan persentase sekitar 75 %. Hal ini bisa dilihat dari adanya perubahan terhadap peningkatan disiplin diri konseli yang mau mengikuti shalat berjamaah, mengaji Al-Qur'an, dan tidak keluar pondok tanpa izin lagi. Kemudian ada kebiasaan yang masih kadang-kadang dilakukan oleh konseli yaitu kadang-kadang tidak melakukan piket saat jadwal bagiannya piket yang merupakan tanggung jawabnya. Meskipun begitu, dari tahapan beberapa proses terapi tersebut sudah terlihat bahwa dia melaksanakan rencananya dengan baik.<sup>3</sup>

Penelitian Diana Ramandhani (2020) program studi bimbingan konseling islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul penelitian "Terapi realitas dalam mengatasi korban trauma psikologi pasca bencana alam tsunami" penelitian ini membahas tentang keadaan psikologis korban bencana tsunami yang mengalami trauma di desa Teluk kec. Labuan Pandeglang Banten. Dan hasil dari penelitian ini, terapi realitas berdampak positif terhadap pola pikir dan tingkah laku responden yang mengalami trauma, sehingga dapat mengatasi gejala kecemasan dan ketakutan yang

---

<sup>3</sup> Ayyinatus Shofiyah, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Terapi Realitas Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Diri Seorang Santri Di Pondok Pesantren Raudlatul Muta'alimin Lamongan", Skripsi program studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Ampel Surabaya, h. 106.

berasal dari pikiran irasional menjadi rasional. Serta konseli mampu mengelola pikiran dan perasaan agar tenang dan tidak mudah panik secara berlebihan.<sup>4</sup>

Penelitian Fahmi Supiani (2019) program studi bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan judul penelitian “Terapi realitas untuk mengatasi kecemasan pada pasutri yang belum mempunyai keturunan lebih dari 10 tahun” penelitian ini membahas tentang kecemasan pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan selama lebih dari 10 tahun. Dengan menggunakan teknik realitas hasil dari penelitian ini penulis melihat beberapa perubahan yang positif seperti mulai menyadari, menerima, dan sabar dalam menghadapi kondisi mereka saat ini. Serta mulai bisa mengelola emosi dan perilaku mereka saat menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan atau membuat pasutri merasa cemas, cemburu, sedih, malu dan tidak percaya diri. Pasutri juga menjadi lebih bersyukur dan optimis dalam menjalani hidupnya di masa yang akan datang.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Diana Ramandhani, “Terapi Realitas Dalam Mengatasi Korban Trauma Psikologi Pasca Bencana Alam Tsunami”, skripsi program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, h. 113.

<sup>5</sup> Fahmi Supiani, “Terapi Realitas Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasutri Yang Belum Mempunyai Keturunan Lebih Dari 10 Tahun”, skripsi program studi bimbingan konseling Islam Universitas Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, h.133.



Penelitian Yusuf Effendi (2019) program studi ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul penelitian “Hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa baru di pondok pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta” penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dua variabel. Hasil dari penelitian ini adalah mayoritas responden berada dalam tingkat tinggi artinya santri mahasiswa baru mampu beradaptasi dan hanya terdapat satu indikator yang memiliki hasil yang berbeda yaitu pada indikator kemampuan beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan. Pada indikator ini mayoritas responden berada dalam tingkat rendah. Sedangkan pada pengujian untuk variabel kesejahteraan psikologis seluruh indikator yang ada berada pada tingkat tinggi.<sup>6</sup>

Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan di atas, penulis tidak menemukan pembahasan yang sama tentang terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Namun penelitian di atas dapat dikatakan relevan dan menjadi rujukan dalam melakukan penelitian karena memiliki kesamaan subjek, objek, serta metode

---

<sup>6</sup> Yusuf Effendi, “Hubungan Antara Adaptasi Dengan Kesejahteraan Psikologis Santri Mahasiswa Baru Di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta”, Skripsi Program studi ilmu kesejahteraan sosial UIN Sunan Ampel Yogyakarta, h. 121.

penelitiannya. Pada penelitian pertama, kedua dan ke ketiga yaitu Ayyinatus Shofiyah tentang “Bimbingan Konseling Islam dengan terapi realitas dalam meningkatkan kedisiplinan diri seorang santri di Pondok Pesantren Raudlatul Muta'allimin Lamongan”. Penelitian Risma Ariyanti sari tentang “Konseling Islam dengan terapi realitas untuk mengatasi kecemasan seorang penderita Stroke Di Desa Dukuhsari Jabon Sidoarjo” dan penelitian Fahmi Supiani “Terapi realitas untuk mengatasi kecemasan pada pasutri yang belum mempunyai keturunan lebih dari 10 tahun” Memiliki kesamaan teknik yang digunakan yaitu terapi realitas. Namun objek dan subjek penerapannya berbeda. Sedangkan pada penelitian ke empat, yaitu penelitian Yusuf Effendi tentang “Hubungan antara adaptasi dengan kesejahteraan psikologis santri mahasiswa baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta” yang berbeda dalam metode penerapannya namun sama dalam subjek dan objeknya yaitu kesejahteraan pada mahasiswa baru.

## **F. Kajian Teori**

### **1. Kesejahteraan psikologis**

#### **a) Pengertian kesejahteraan psikologis**

Menurut Huppert, kesejahteraan psikologis adalah mengenai kehidupan yang berjalan dengan

baik, hal ini merupakan kombinasi dari merasa lebih baik dan berfungsi dengan efektif.

Ryff menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah mental lainnya, akan tetapi untuk memiliki hal positif pada diri, penguasaan, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, rasa yang bertujuan dan makna dalam hidup, dan perasaan untuk tumbuh dan berkembang.<sup>7</sup> Selain itu Kaneez, menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah pandangan keadaan dalam diri dilihat dari kesehatan mental. Taylor dan Usborne berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dasarnya adalah terbentuknya identitas bersama dan identitas pribadi yang jelas. Sedangkan menurut Hadjam dan Nasiruddin kesejahteraan psikologis adalah indikator kesejahteraan individu yang banyak berguna untuk terpenuhinya kriteria fungsi psikologis positif individu. Begitu juga Mawarpury mendefinisikan kesejahteraan psikologis yaitu keadaan seseorang tidak memiliki penyakit psikologis.

---

<sup>7</sup> Ryff, C. D, "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 1989 Vol. 57 No. 6, h. 1069–1081. <https://pdfs.semanticscholar.org/> diakses pada 01 November 2020, pukul 07.00 WIB.

Berdasarkan definisi kesejahteraan psikologis diatas, penulis memberikan kesimpulan kesejahteraan psikologis adalah keadaan fungsi psikologis individu yang berjalan dengan baik dan berfungsi efektif karena terbebas dari tekanan dan masalah mental serta mampu mengenali diri sendiri dan lingkungan di sekitar.

b) Sejarah kesejahteraan psikologis

Pada awalnya, kesejahteraan psikologis sering juga disebut sebagai *Psychological well-being* merupakan sebuah konsep psikologi yang lahir berdasarkan tulisan Aristoteles yaitu *Nicomachean Ethics*, yang didalamnya Aristoteles mengungkapkan bahwa hal yang paling tinggi dari semua pencapaian yang terbaik oleh manusia adalah *Eudaimonia*. *Eudaimonia* merupakan salah satu pendekatan yang fokus pada keberfungsian penuh dari diri individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri, sehingga individu dapat merasa damai, dan dapat mengapresiasi kehidupannya. Berdasarkan pendekatan tersebut, Ryff pada tahun 1989 berusaha membuat sebuah teori yang dapat menggambarkan *eudaimonia*, dengan melibatkan ahli filsafat dan psikologi

(perkembangan, klinis, humanistik) untuk menggambarkan makna dari fungsi positif manusia, sehingga terbentuklah teori *psychological well-being* yang kita gunakan hingga saat ini. Ryff menggambarkan *psychological well-being* melalui enam dimensi keberfungsian yang meliputi : penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, kemandirian dan hubungan positif dengan orang lain. Enam dimensi tersebut terbentuk berdasarkan beberapa teori yang mendasari, terutama penggambaran *well-being* sebagai pertumbuhan dan kebermaknaan manusia, yang dipengaruhi oleh lingkungan dan orang lain disekitarnya, juga mengenai realisasi diri individu.

c) Aspek-aspek kesejahteraan psikologis

Ryff menjelaskan ada enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu:<sup>8</sup>

- a. Penerimaan diri. Individu dengan penerimaan diri positif dikarakteristikan dengan sikap positif terhadap diri, mengakui kualitas baik dan buruk dalam diri, serta bersikap positif terhadap kehidupan di masa lalu.

---

<sup>8</sup> Dirk van Dierendonck, dkk, "Ryff six factor of psikological well being, A Spanish Exploration", *Springer Link Article* <https://link.springer.com/> diakses pada tanggal 02 November 2020 pukul 23.06 WIB.

- b. Relasi positif dengan orang lain. Individu dengan relasi positif dikarakteristikan dengan hubungan yang hangat, memuaskan, mempercayai orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, dapat memahami, memberi dan menerima dalam hubungan dengan sesama manusia.
- c. Kemandirian. Individu dengan kemandirian yang kuat dikarakteristikan dengan kemampuan menentukan nasib sendiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mampu mengatur perilaku sendiri, serta mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi.
- d. Penguasaan lingkungan. Individu yang mampu menguasai lingkungan dikarakteristikan sebagai individu yang memiliki kompetensi mengelola lingkungan, mampu mengendalikan berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, mampu memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, mampu memilih atau menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai pribadi.

- e. Tujuan hidup. Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki tujuan dalam hidup, memperoleh makna untuk kehidupan sekarang dan masa lalu, dan memiliki keyakinan yang kuat yang mengarah pada tujuan hidup.
- f. Pertumbuhan pribadi. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi dikarakteristikan dengan memiliki keinginan untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi diri, menyadari adanya peningkatan diri dari waktu ke waktu, serta menunjukkan pengembangan pengetahuan dalam diri individu.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang lain menurut Ingersoll-Dayton, dkk adalah:

- a) Harmonis (*Harmoni*) Harmonis merupakan hubungan aman dan tenang bersama orang lain seperti keluarga, teman-teman, dan tetangga.
- b) Saling Bergantung (*Interdependence*) Saling memberi dan menerima pertolongan dari keluarga dan orang lain bersama-sama.
- c) Penerimaan (*Acceptance*) Menerima kondisi yang dimiliki dan bebas dari memikirkan hal-

hal yang mengacaukan sehingga mengakibatkan kedamaian dan ketenangan.

- d) Rasa Hormat (*Respect*) Apabila tercipta perhatian pada pendapat atau saran dari orang lain dan mengamati atau menilai suatu kebijakan. Seseorang akan merasa diperhatikan sehingga memunculkan kesejahteraan psikologis.
- e) Menikmati (*Enjoyment*) Memberikan penilaian dan tidak menyalahkan kebahagiaan hingga yang paling sederhana yang diberikan dari orang lain dan ketika mencari pola hidup yang terbaik.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian tersebut penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat awal adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. *Psychological well-being* merupakan perasaan individu yang bahagia dan puas dengan kehidupannya, ketika individu merasa berkompeten, mandiri, menerima diri, mempunyai

---

<sup>9</sup> Ingersoll-Dayton, dkk (2004). "Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders", *The Gerontologist*, Vol. 44 No. 5, 596-604. <https://academic.oup.com/gerontologist/> diakses pada 02 November 2020 pukul 32.47 WIB.



tujuan hidup, adanya pertumbuhan pribadi, dan hubungan yang positif dengan orang lain, maka individu dapat dikatakan sejahtera psikologisnya.

d) Faktor yang mempengaruhi

Menurut Ryff (1989), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni sebagai berikut:

1. Usia

Ryff mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, hal ini dijelaskan pada penelitiannya bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

2. Jenis Kelamin

Penelitian Ryff juga menemukan bahwa ada perbedaan antara laki laki dan perempuan pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Wanita dari semua usia pada penelitian ini dengan konsisten menilai dirinya lebih tinggi pada hubungan dengan orang lain dari pada laki-laki dari dimensi pengembangan diri. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian kesehatan

sebelumnya yang sudah berulang kali didokumentasikan. Namun terlihat bahwa perempuan memiliki kekuatan psikologis yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

### 3. Budaya

Budaya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis, karena dalam berbagai negara memiliki budaya yang berbeda dan masing masing memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis masyarakatnya.

## 2. Terapi realitas

### a. Pengertian terapi realitas

Terapi realitas adalah suatu pendekatan yang fokus pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan konseli dengan cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Menurut terapi realitas, masalah manusia disebabkan oleh ketidakmampuan dalam bergaul dengan orang lain atau tidak mendapat kepuasan

dalam berhubungan sosial dengan orang lain.<sup>10</sup> Basis dari terapi realitas adalah membantu konseli agar kebutuhan dasar psikologisnya dapat terpenuhi, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi kita sendiri maupun orang lain.”<sup>11</sup>

Lima Kebutuhan dasar menurut terapi realitas adalah sebagai berikut:

- *The Survival Need* adalah kebutuhan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya yaitu makan, minum, seks dan lainnya.
- *Love and belonging needs* adalah kebutuhan untuk mencintai (juga dicintai ) dan memiliki yaitu berteman, berkumpul, ber hubungan sosial dengan baik.
- *The need of power* adalah kebutuhan untuk berprestasi, kompeten dan mendapat penghargaan dari orang lain.
- *The need of fun* adalah kebutuhan untuk bersenang-senang yaitu dengan bermain atau melakukan hal yang disukai.

---

<sup>10</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hal. 243

<sup>11</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2013). h. 264

- *The need for freedom* kebutuhan kebebasan yang diwujudkan dengan kemandirian seperti mampu membuat pilihan, mengeksplorasi lingkungan, memilih teman dan lainnya.

Dari kelima kebutuhan dasar ini, terdapat 3 tahap model pencapaian, yaitu :

- Keinginan untuk berubah dan berkembang
- Merencanakan perilaku efektif
- Mengembangkan adiksi positif secara konsisten<sup>12</sup>

b. Tujuan terapi realitas

Tujuan terapi realitas adalah mengembangkan tingkah laku normal yaitu bertanggung jawab, berorientasi pada realita dan bisa mengidentifikasi diri sebagai individu yang berhasil dan sukses dalam memberikan kesadaran tentang kenyataan hidup yang harus dihadapi sehingga individu mampu memahami dan menerima realitas. Selain itu juga memberikan kesempatan kepada individu untuk mengembangkan kekuatan psikis yang dimiliki dan mampu menilainya sendiri, apabila perilakunya tidak bisa menjadikannya memperoleh

---

<sup>12</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan.....*, hal. 246

kebutuhan yang diperlukan maka individu perlu mendapatkan perilaku baru yang lebih efektif.

c. Ciri-ciri terapi realitas

Sekurang-kurangnya ada delapan yang menentukan terapi realitas sebagai berikut:

- 1) Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental karena penyakit mental adalah salah satu bentuk gangguan tingkah laku akibat dari ketidakbertanggungjawaban.
- 2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang dan menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- 3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang bukan pada masa lampau. Karena masa lalu seseorang itu telah tetap dan tidak dapat diubah. Maka yang diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang. Terapis terbuka untuk mengeksplorasi segenap aspek dari kehidupan klien sekarang, mencakup harapan-harapan, ketakutan ketakutan, dan nilai-nilainya. Jika para klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri, maka ada kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif.

- 4) Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Terapi realitas memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Para klien tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan di masa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari suatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang. Terapis bisa menjadi orang yang membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.
- 5) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidaksadaran. Terapis realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegang pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkannya pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya. Terapi realitas menghapus hukuman. Alih-alih penggunaan hukuman, Glasser menganjurkan untuk membiarkan klien mengalami konsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.

- 6) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, Belajar tanggung jawab adalah proses seumur hidup. Meskipun kita semua memiliki kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk memiliki rasa berguna, kita tidak memiliki kemampuan bawaan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan itu. Kita perlu belajar mengoreksi diri apabila kita berbuat salah dan membanggakan diri apabila kita berbuat benar.

Glaser menyatakan bahwa mengajarkan tanggung jawab adalah konsep dalam terapi realitas jika kebanyakan hewan didorong oleh naluri, manusia mengembangkan kemampuan untuk belajar dan mengajarkan tanggung jawab. Oleh karena terapi realitas menekankan fungsi terapis sebagai pengajar. Terapis mengajari klien cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dengan mengeksplorasi keistimewaan-keistimewaan dari kehidupan sehari-harinya dan kemudian membuat pernyataan-pernyataan direktif dan saran saran mengenai

cara-cara memecahkan masalah yang lebih efektif.<sup>13</sup>

d. Proses konseling terapi realitas

Proses konseling, pada hakikatnya proses pendidikan, disini konseli belajar menerapkan teori pilihan untuk meraih kehidupan yang efektif. Proses konseling difokuskan pada perilaku yang terjadi (*present behavior*).tidak mengeksplorasi masa lalu dan tidak mengakui gangguan mental karena itu akan menggambarkan label yang menyakitkan. Konseling realitas membantu konseli belajar cara cara yang lebih baik dalam memenuhi semua kebutuhan dasarnya, atau membantu konseli merancang tujuan yang secara realistis dapat dicapai.<sup>14</sup>

e. Teknik Konseling terapi realitas

Pelaksanaan dan metode terapi realitas dilihat sebagai dua strategi utama yang pertama membangun reaksi atau lingkungan konseling yang saling percaya, kedua prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan yang bisa dirangkum oleh Dr. Robert Wubbolding sebagai sistem WDEP. Pada sistem ini memberikan

---

<sup>13</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*,...,h. 269

<sup>14</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*....., hal. 248



kerangka pertanyaan yang diajukan kepada konseli secara luwes dan tidak dimaksudkan sebagai rangkaian langkah sederhana, tapi huruf WDEP melambangkan sekelompok gagasan. Yaitu individu diharapkan mencapai otonomi atau kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab yang realitas guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Terapis membantu klien menemukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan terapi.<sup>15</sup>

Teknik utama konseling realitas adalah mengajar klien bagaimana menggunakan teori pilihan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dengan cara yang bertanggung jawab. WDEP

---

270 <sup>15</sup> Gerald corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*,..., h.

adalah 4 tahap konseling realitas, yaitu sebagai berikut :

1. *Wants* (keinginan) Konselor akan menjelajahi keinginan dan persepsi konseli. Menolong konseli untuk merumuskan dan menemukan apa yang diinginkan dan yang diharapkan konseli.
2. *Doing / direction* (melakukan / mengarahkan) Konselor akan menanyakan tentang usaha-usaha yang telah dipilih dan dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan terhadap realitas serta mengeksplorasi perilaku yang dilakukan oleh konseli saat ini.
3. *Evaluation* (penilaian) Kegiatan membantu konseli untuk mengevaluasi diri. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya. Evaluasi diri oleh konseli bertujuan agar mempercepat proses perubahan yang diinginkan dengan mengingatkan keinginan dan kebutuhannya. Pertanyaan evaluasi akan mendorong konseli untuk mengakui bahwa pilihannya tidak memberikan control yang efektif terhadap kehidupannya. Evaluasi diri melibatkan klien

untuk menguji arah tingkah laku, kegiatan khusus, pikiran, perasaan, keinginan dalam ruang lingkup tanggung jawab konseli.

4. *Planning* (perencanaan) Kegiatan membantu konseli mencanangkan perubahan-perubahan untuk memenuhi kebutuhan yang lebih efektif. Rencana menekankan tindakan yang akan diambil bukan tingkah laku yang akan dihapuskan. Konselor membantu konseli untuk membuat rencana dalam mengubah tingkah laku yang melibatkan komponen-komponen sebagai berikut: mudah dipahami, mampu merealisasikan, terukur baik hasil maupun waktu pencapaian, dapat dilakukan segera, bertanggung jawab atas pilihan perilaku, komitmen, memantapkan kebiasaan, dukungan dan umpan balik dari konselor.<sup>16</sup>

Jadi terapi realitas adalah mempelajari tingkah laku baru, memperbaiki tingkah laku lama. Terapi realitas berpusat pada masa sekarang, maka dari itu terapi ini mengarahkan agar bisa menjadi diri sendiri dan menekankan perilaku tanggung jawab terhadap diri sendiri agar menjadi individu yang berhasil mencapai keinginannya.

---

<sup>16</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan.....*, hal. 250

### 3. Mahasiswa Baru

#### a. Pengertian mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar dan terdaftar secara administrasi di perguruan tinggi baik di universitas, institut atau akademi. Karakteristik utama dari studi pada tingkat ini adalah kemandirian, baik dalam pelaksanaan kegiatan belajar dan pemilihan program studi maupun pengelolaan dirinya sebagai mahasiswa.<sup>17</sup> Namun, mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari masalah administratif.

Mahasiswa terbagi lagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa. maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar” jadi secara pengertian mahasiswa artinya terpelajar. Maksudnya bahwa seorang mahasiswa tidak hanya mempelajari bidang yang ia pelajari tapi juga mengaplikasikan serta mampu menginovasi dan berkreatifitas tinggi dalam bidang tersebut. Karena pada dasarnya dalam setiap perguruan tinggi terdapat tri dharma perguruan tinggi yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat.

---

<sup>17</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan (Edisi Revisi)*.(Bandung: PT. Refika Aditama,2014), hal. 29

Seorang mahasiswa telah dipandang cukup dewasa untuk memilih dan menentukan program studi yang sesuai bakat, minat dan cita-citanya. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih banyak belajar sendiri, karena dipandang mampu mengelola dan mengatur kehidupannya sendiri.<sup>18</sup>

b. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa juga bertindak sebagai penggerak atau sering disebut *Agent Of Change* yaitu orang yang mampu membawa perubahan dan mengajak seluruh masyarakat untuk dapat bergerak dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi, dengan pertimbangan berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mereka miliki.

Mahasiswa baru secara psikologis adalah individu yang mengalami masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan banyak perubahan tugas-tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Mahasiswa tidak dapat dikatakan sebagai remaja, maupun dewasa. Karena secara umum Tugas perkembangan remaja akhir lebih mengarah kepada mencari identitas diri atau jati

---

<sup>18</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan (Edisi Revisi)*. (Bandung: PT. Refika Aditama, 2014), hal. 29

diri, sedangkan tugas perkembangan dewasa awal adalah mencari pasangan hidup, mencari pekerjaan dan terjadinya perubahan peran. Oleh karena itu, mahasiswa yang umumnya berusia sekitar 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi. Banyaknya perubahan yang terjadi pada saat dewasa transisi menyebabkan individu harus menyesuaikan diri pada perubahan-perubahan tersebut. Tahap dewasa transisi merupakan periode eksplorasi, dimana individu memiliki kesempatan untuk melakukan segala kemungkinan dan juga kesempatan untuk melakukan hal-hal baru dan cara hidup yang berbeda. Dewasa transisi juga tahap dimana individu bukan lagi remaja tetapi mereka belum siap dalam melaksanakan tugas-tugas orang dewasa. Sebagai individu yang memasuki masa transisi.

Mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan beradaptasi dan dalam membentuk hubungan baru, perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, pertentangan sistem, konflik dengan orang tua atau teman sebaya dan masalah keuangan dapat menjadi peristiwa yang menekan. Hal itu menjadi

sumber stress dan menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal.<sup>19</sup>

#### 4. Perkuliahan Daring

Adalah Sistem pembelajaran modern berbasis teknologi informasi yang memberikan kualitas luasnya jangkauan sehingga sangat cocok untuk masyarakat milenial karena dapat diakses kapanpun dan dimanapun. Revolusi industri 4.0 memudahkan orang untuk terhubung secara online melalui media sosial sehingga dapat mengakses informasi dengan cepat. Salah satu langkah pemanfaatan teknologi jaringan dan teknologi informasi bagi pengembangan sistem pembelajaran di perguruan tinggi adalah sistem perkuliahan Daring (Dalam Jaringan). Pembelajaran sistem daring ini mulai diterapkan oleh seluruh kalangan jenjang pendidikan dalam upaya mengurangi penyebaran mata rantai virus *Covid-19* dan mematuhi protokol kesehatan untuk tidak berkerumun, sehingga Kondisi ini menuntut para pendidik dan para peserta didik untuk mampu beradaptasi dengan perubahan sistem pembelajaran ini.

---

<sup>19</sup> Annisa Awaliyah dan Ratih Arruum Listiyandini, "Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa" *Jurnal Psikogenesis*, Volume 5, No.2, Fakultas Psikologi Universitas YARSI. Desember 2017. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/> diakses pada 02 november 2020, pukul 13.57 WIB.

Salah satu pemrakarsa dari sistem ini adalah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Kemendikbud melalui Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi membuat website [pditt.belajar.kemdikbud.go.id](http://pditt.belajar.kemdikbud.go.id) yang diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif bagi para pelajar dalam mempelajari ilmu tanpa batas. Proses belajar dengan cara ini dinilai sangat baik, karena sumber belajar dapat digunakan dengan gratis oleh ribuan orang yang membutuhkan. Jadi mahasiswa dari perguruan tinggi yang ada di daerah terpencil dapat mengakses mata kuliah di perguruan tinggi terkemuka di Indonesia.

Proses belajar ini diharapkan akan menarik mahasiswa, karena penyampaian data yang disiapkan dalam media tersebut menyenangkan, dan mudah untuk dicerna, sehingga membuat mahasiswa menjadi ingin lebih tahu. Konten yang lengkap, jelas, menumbuhkan minat belajar, akan semakin digemari sampai tumbuhnya masyarakat yang cerdas, kaya pengetahuan, bahkan sampai berkemampuan mengembangkan ilmu pengetahuannya melalui percobaan, penelitian, kajian yang akhirnya akan berdaya dengan pengembangan kompetensinya. Untuk memperkaya konten sumber belajar ini Kemendikbud bekerjasama dengan perguruan tinggi terkemuka di



Indonesia yang memiliki ilmuwan, peneliti, innovator, dan co-kreator dalam bidang teknologi informasi dan komunikasi serta berpengetahuan dalam bidangnya. Idealnya, apabila sumber belajar ini mampu diakses oleh banyak pengguna, murah, dan dinamis, seyogyanya dapat diproduksi oleh dosen di perguruan tinggi dalam rangka menumbuh kembangkan technopreneurship perguruan tinggi<sup>20</sup>

Namun dalam pandangan lain, kondisi kesejahteraan para pendidik dan peserta didik yang dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran daring ini harus menjadi perhatian. Karena dengan keluasan jangkauan teknologi informasi yang telah tersedia, banyak kendala yang dihadapi oleh para pengguna sistem pembelajaran yang baru saja mulai beradaptasi. Dalam hal ini mahasiswa secara umum terkendala oleh sinyal dan terhambatnya pemahaman yang ditangkap dari materi yang dijelaskan secara virtual.

---

<sup>20</sup> Muhamad Ikhlil Mustofa, dkk, "Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id)", *Walisongo Journal of Information Technology*, Vol. 1 No. 2 (2019): 151-160, <http://dx.doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067> diakses pada 04 November 2020 pukul 07.18 WIB

## G. Metodologi Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti perlu menggunakan metodologi penelitian yang tersusun sistematis dan terencana agar hasil dari penelitiannya bisa maksimal dan bermanfaat. Dibawah ini adalah penjelasan tentang metodologi penelitian yang penulis lakukan.

### 1. Jenis Metode Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Jenis Metode Penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci.<sup>21</sup> Maksudnya adalah peneliti langsung berhubungan dengan objek untuk memperoleh data yang akurat serta objektif sehingga peneliti dapat mendeskripsikannya dalam bentuk narasi ilmiah. Teknik pengumpulan data dilakukan secara Triangulasi (Gabungan) analisis data bersifat induktif/kualitatif. Sehingga hasil dari penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Dengan pendekatan tindakan (*Action Research*) yaitu cara peneliti mengorganisasikan suatu

---

<sup>21</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan R&D*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2010) Cetakan ke-X, h.15

kondisi sehingga mereka dapat mempelajari pengalaman mereka dan membuatnya dapat diakses oleh orang lain. Peneliti secara langsung melakukan tindakan kepada objek yang dibutuhkan dan kemudian menganalisis.<sup>22</sup>

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif yaitu uraian dan penjelasan komprehensif mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program atau suatu situasi sosial.<sup>23</sup> Jenis penelitian ini dipilih karena penulis ingin meneliti data secara rinci dan mendalam selama waktu tertentu mengenai subyek yang diteliti sehingga dapat membantunya meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Dalam penelitian ini, metode kualitatif digunakan untuk mendeskripsikan temuan-temuan penulis pada saat melakukan penelitian tentang terapi realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring.

## 2. Subjek dan Objek Penelitian

### a. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah informan atau narasumber yang akan diteliti, Sampel teoritis

---

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h.15

<sup>23</sup> Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ( Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004), h. 201

yang dipilih berfungsi untuk mendapatkan informasi yang maksimum<sup>24</sup> yang dibutuhkan peneliti. Penentuan jumlah subjek pada penelitian kualitatif tidak berdasarkan perhitungan statistik.

Adapun dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah beberapa Mahasiswa semester awal Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten yang sedang melakukan perkuliahan secara daring. Peneliti hanya memfokuskan pada 4 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Yaitu : O, R, L dan A. Adapun teknik pengambilan responden dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Probability Sampling* yang berfokus pada *Simple Random Sampling*.

Teknik *Simple Random Sampling* dikatakan sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi tidak berdasarkan perhitungan dan dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Sehingga memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h.301

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung:Alfabeta, 2015) cetakan ke-XXII, hal. 82

b. Objek Penelitian

Objek penelitian sejatinya permasalahan permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti selama proses penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini adalah (1). Kondisi kesejahteraan psikologis, (2) proses penerapan terapi realitas, dan (3) hasil penerapan terapi realitas.

3. Lokasi dan waktu penelitian

a. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan lingkungan UIN SMH Banten yang berlokasi di Jl. Jendral Sudirman No. 30, Ciceri, Serang Banten. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

b. Waktu Penelitian

penelitian ini akan berlangsung selama 3 bulan terhitung mulai 03 Maret 2021 sampai dengan 20 Mei 2021.

4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dengan triangulasi gabungan, analisis data bersifat induktif/kualitatif.<sup>26</sup> Maksudnya adalah peneliti menggunakan beberapa teknik yang akan digabungkan. Peneliti menggunakan

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h. 15

triangulasi teknik, yaitu peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama.

#### A. Observasi

Pengertian observasi menurut Karl Weick (Selltiz, Wrightsman dan Cook 1976:253) mendefinisikan observasi sebagai pemilihan, pengubahan, pencatatan, dan pengkodean serangkaian perilaku serta suasana yang berkenaan dengan organisme *in situ* sesuai dengan tujuan-tujuan empiris.<sup>27</sup> Dari definisi tersebut, kita melihat tujuh karakteristik observasi.

Dari segi proses pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *Partisipan Observation* dan *Non Partisipan Observation*.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pengumpulan data *Non Partisipan Observation* yaitu peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen.<sup>28</sup> Peneliti mencatat menganalisis dan membuat kesimpulan tentang hasil yang diperoleh selama penelitian.

---

<sup>27</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, Bandung: Simbiosis Rakatama Media, 2017. h. 144

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h. 204

Observasi ini dilakukan selama 2 kali pertemuan. Sampai penulis mampu untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama perkuliahan daring serta untuk mengetahui faktor faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Observasi dilakukan dengan mendatangi konseli dan mengamati kondisi konseli secara langsung.

#### B. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.<sup>29</sup> Wawancara dapat dilakukan dengan cara terstruktur, semi terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara juga dapat dilakukan dengan bertatap muka (*face to face*) maupun menggunakan telepon.<sup>30</sup>

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur yaitu jenis wawancara yang telah dirancang secara sistematis tentang apa yang akan diamati dan menyiapkan pedoman wawancara, namun juga

---

<sup>29</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h. 317

<sup>30</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*,...,h.138

peneliti memberikan kebebasan konseli untuk menjawab pertanyaan dan menjelaskan lebih panjang atau menambahkan beberapa topik bahasan selama wawancara. Proses wawancara memiliki fungsi untuk memahami berbagai potensi, sikap, pikiran perasaan, pengalaman, harapan dan masalah yang dialami oleh konseli secara menyeluruh dan mendalam.<sup>31</sup>

Wawancara dilakukan selama penerapan teknik terapi realitas untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis klien sebelum dan setelah diterapkannya terapi realitas.

### C. Dokumentasi

Dokumentasi berasal dari kata dokumen yang berarti catatan yang sudah berlalu. Bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya karya monumental dari seseorang.<sup>32</sup> Dokumentasi dalam penelitian adalah cara mengumpulkan data dengan mencatat data data yang sudah ada. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan keperluan penelitian.

---

<sup>31</sup> Gantina Komalasari, Dkk. *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta:PT Indeks, 2020) h. 43

<sup>32</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h. 329



## 5. Teknik analisis data

Analisis data merupakan proses terakhir dalam penelitian. Setelah data observasi, wawancara dan dokumentasi terkumpul dan diolah maka selanjutnya adalah membaca dan memahami data dengan mengklasifikasikan data sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Kemudian disajikan dalam bentuk laporan ilmiah. Dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses dilapangan bersamaan dengan pengumpulan data.<sup>33</sup> Namun dalam kenyataannya, analisis data kualitatif berlangsung selama proses pengumpulan data daripada setelah selesai pengumpulan data. Karena Analisis data digunakan untuk mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang masalah yang telah diteliti.

Analisis data dilakukan untuk menyederhanakan hasil penelitian dalam bentuk yang lebih mudah dibaca.

---

<sup>33</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*,...,h. 336

## **H. Sistematika Pembahasan**

Dalam penelitian ini, penulis membaginya dalam lima bab, dimana setiap bab nya mempunyai spesifikasi pembahasan dan penekanan mengenai topik tertentu sebagai berikut:

**BAB I** Pendahuluan, bab ini berisi tentang Latar Belakang Masalah,, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penelitian Terdahulu Yang Relevan, Kerangka Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Pembahasan.

**BAB II** Gambaran Umum Lokasi Penelitian meliputi sejarah jurusan Bimbingan Konseling Islam, Profil Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Prospek profesi dan gelar alumni, jumlah mahasiswa, kompetensi lulusan dan korelasi antara kurikulum dengan kebutuhan dunia kerja.

**BAB III** Gambaran umum kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru, yang meliputi profil konseli, dan kondisi kesejahteraan psikologis konseli selama perkuliahan daring.

**BAB IV** Penerapan Terapi Realitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru selama pembelajaran daring, meliputi proses terapi realitas dan hasil terapi realitas.

**Bab V** Penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.