

Konseling Realitas Teknik *Want, Doing, Evaluation* dan *Plan* (WDEP) Untuk Menurunkan *Inferiority feeling* Remaja Yatim di Panti Asuhan

Rona Badya Asnandari^{1*}, Nugroho Arief Setiawan²
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Abstrak

Remaja yatim di panti asuhan rentan merasa tidak berdaya, memicu *inferiority feeling* yang mempengaruhi interaksi sosial dan perkembangan mereka, sehingga membutuhkan penanganan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling realitas dengan teknik *want, doing, evaluation*, dan *plan* (WDEP) dapat menurunkan *inferiority feeling* pada remaja yatim di panti asuhan. Penelitian ini adalah jenis eksperimen semu menggunakan desain *Pre-test post-test control group design*. Partisipan diambil dengan *purposive sampling*, melibatkan 36 remaja yatim berusia 11-18 tahun yang dibagi ke dalam dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol. Metode pengumpulan data menggunakan skala *inferiority feeling* dan dianalisis menggunakan uji-t. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada *inferiority feeling* kelompok eksperimen, dari rata-rata 90,67 menjadi 86,33. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling realitas teknik WDEP efektif untuk menurunkan *inferiority feeling* pada remaja yatim. Hasil penelitian ini dapat diterapkan dalam program pendampingan psikologis di panti asuhan untuk mendukung perkembangan mereka.

Kata kunci: *Inferiority feeling*; Konseling Realitas teknik *Want, Doing, Evaluation* dan *Plan* (WDEP); Remaja Yatim; Panti asuhan

Abstract

Orphaned adolescents in orphanages are vulnerable to feelings of powerlessness, which can trigger inferiority feelings that affect their social interactions and development, thus requiring intervention. This study aims to determine whether reality counseling using the WDEP technique (Want, Doing, Evaluation, and Plan) can reduce inferiority feelings in orphaned adolescents living in orphanages. This study is a type of quasi-experiment used a pre-test post-test control group design. Participants were selected through purposive sampling, involving 36 orphaned adolescents aged 11–18, divided into experimental and control groups. Data were collected using an inferiority feeling scale and analyzed using using a t-test. The results showed a significant decrease in the experimental group's inferiority feelings, from an average of 90.67 to 86.33. This study indicates that reality counseling using the WDEP technique is effective in reducing inferiority feelings among orphaned adolescents. The findings can be applied in psychological support programs in orphanages to foster healthy development.

Keywords: *Inferiority feeling*; Reality Therapy Technique *Want, Doing, Evaluation, and Plan* (WDEP); Orphaned Adolescents; *Orphanage*

*Corresponding Author:

Rona Badya Asnandari
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
Email: ronabadya@gmail.com

Article History

Submitted: 20 Januari 2025
Accepted: 21 Agustus 2025
Available online: 15 September 2025

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

PENDAHULUAN

Salah satu faktor utama yang mendukung perkembangan pada masa remaja adalah keterlibatan, pengasuhan atau pengawasan orang tua (Santrock, 2011). Dalam paradigma teori perkembangan Santrock (2011) remaja adalah periode kehidupan yang mencakup individu berusia 11 hingga 18 tahun, pada masa ini, emosi seringkali tidak stabil dan perilaku seseorang banyak dipengaruhi oleh perasaan, maka diperlukan keterlibatan atau pengawasan orang tua. Akan tetapi, fakta menunjukkan bahwa tidak setiap remaja beruntung memperoleh pengasuhan dari orang tua mereka, lantaran banyak hal, salah satunya disebabkan orang tua biologis mereka telah wafat (Barus & Rahma, 2022; Darwati, 2023; Septarianda et al., 2020).

Orang tua terutama ayah sangat berpengaruh pada kehidupan remaja, ayah berpartisipasi dalam berbagai aspek, baik yang berkaitan dengan fisik maupun psikologis, anak cenderung berkembang dengan cara yang lebih positif jika ayah berperan aktif dalam proses pengasuhan (Harmaini et al., 2015; Savita & N, 2023). Ketiadaan orang tua terutama ayah tentunya mempengaruhi kehidupan serta perkembangan remaja (Harmaini et al., 2015; Noviekayati et al., 2021)

Berdasarkan data Kementerian Sosial (2022) jumlah yatim dan piatu di Indonesia sebanyak 4.023.622, sementara untuk data pasti jumlah yatim belum ditemukan. Kemudian pada data yang dilaporkan oleh Direktorat

Rehabilitasi Sosial Anak kepada Kementerian Sosial hanya terdapat 356.692 anak yatim di Indonesia yang mendapatkan bantuan (Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak, 2023). Berdasarkan hal itu, dibutuhkan perhatian masyarakat terhadap remaja yatim, salah satunya adalah lembaga yang memberikan tempat tinggal maupun pendidikan secara gratis seperti panti asuhan, pendidikan pondok pesantren gratis dan lain sebagainya (Rahman & Husin, 2022; Septarianda et al., 2020). Penelitian ini berfokus pada remaja yatim yang tinggal di Panti Asuhan. Menurut keputusan menteri sosial No. 50/HUK/2004, panti asuhan bertugas memberikan pengasuhan, bimbingan, dan pelayanan kepada anak yatim, piatu, kurang mampu atau terlantar, guna membangkitkan serta mengembangkan potensinya, panti asuhan berperan sebagai lembaga yang menciptakan lingkungan aman dan mendukung bagi anak untuk tumbuh layaknya anak dalam pengasuhan keluarga.

Remaja yatim yang tidak tinggal dengan orang tua, seperti di panti asuhan cenderung merasa tidak berdaya lantaran seringkali harus menahan apa yang sebenarnya mereka inginkan serta kurangnya perhatian orang tua (Resty, 2016) tantangan emosional dan sosial, ketidakberdayaan anak itu menimbulkan sangat banyak efek salah satunya *inferiortiy feeling* yang berdampak pada interaksi sosial dan perkembangan diri mereka

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

(Cahyaningtyas et al., 2020; Noviekayati et al., 2021).

Fleming dan Courtney (1984) menyatakan *inferiortiy feeling* ialah perasaan rendah diri, ketidakmampuan seseorang, dan pandangan negatif seseorang terhadap dirinya sendiri (Amalia et al., 2022; Noviekayati et al., 2021). *Inferiortiy feeling* merupakan rasa kurang berharga yang muncul bisa disebabkan oleh kurangnya kemampuan sosial ataupun psikologis secara partisipatif, atau karena kondisi fisik yang kurang sempurna (Ramadhanty & Nurjannah, 2023), kekurangan dalam aspek kehidupan, seperti pemenuhan kebutuhan sehari-hari dan kondisi ekonomi (Fajriani et al., 2021). Remaja, terutama yang tidak dibesarkan dalam keluarga lengkap dan tidak tinggal bersama orang tua, melihat perasaan rendah diri sebagai kelemahan yang dapat menghambat perkembangannya pasca ketidakhadiran orang tua, terutama ayah, sehingga dapat membuat dirinya merasa terpuruk (Noviekayati et al., 2021).

Berdasarkan hal itu, diperlukan perlakuan yang tepat untuk mengatasi *inferiortiy feeling* yang dialami oleh remaja yatim yang tidak tinggal dengan orang tua, salah satu perlakuan yang bisa dilakukan adalah konseling yang dapat memfokuskan pada masa yang sedang dijalani saat ini tanpa dipengaruhi oleh hal yang sudah berlalu yang disebut dengan konseling realitas (Munawar et al., 2023). Konseling realitas, yang diprakarsai William Glasser (1965) menekankan pada perasaan dan

perilaku seseorang saat ini, serta mengutamakan tanggung jawab individu terhadap setiap tindakan yang diambil. menghadapi kenyataan, dan berperilaku sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi (Daud, 2019; Murat et al., 2023; Pare & Habsyi, 2024; Wirastania, 2020).

Konseling realitas adalah jenis interaksi positif yang langsung memberikan bantuan praktis dan sederhana kepada konseli, bertujuan untuk memperbaiki kepribadian dan kesehatan mental, dan dapat dilakukan oleh konselor (Azizah et al., 2024; Munawar et al., 2023). Konseling realitas ini menggunakan teknik WDEP yang dicetuskan oleh Wubbolding (1989) yaitu *wants, doing, evaluation* dan *planning*, keempat bagian dari sistem ini dicapai melalui pertanyaan yang bisa membantu partisipan untuk berpikir; *Wants* (W) yaitu mengacu pada keinginan, kebutuhan, persepsi; *Doing* (D) yaitu mengacu pada arah, dan tindakan; *Evaluation* (E) yaitu mengacu pada evaluasi diri, di mana partisipan diminta menilai apakah perilaku mereka saat ini mengarahkan mereka ke arah yang ingin mereka tuju; Pada tahap (P) *Plan* individu akan di ajak untuk membuat perencanaan (Afifah et al., 2022; Arab & Koolae, 2022; Dzikry, 2023; Kurniati & Supriyatna, 2022).

Pada penelitian sebelumnya yaitu oleh Wirastania (2020) konseling realitas terbukti efektif dalam mengurangi perasaan kurang percaya diri atau merasa rendah diri, membantu siswa SMA membangun identitas yang sukses.

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

Selanjutnya penelitian yang dilakukan Murat, Japar dan Yuhanita (2023) menegaskan bahwa konseling realitas secara efektif meningkatkan kepercayaan diri anak-anak yang menjadi korban *bullying*. Penelitian oleh Dzikry, (2023) menyatakan bahwa konseling realitas efektif dalam meningkatkan rasa penerimaan diri pada individu dewasa. Pada penelitian oleh Noviekayati et al (2021) tentang rasa rendah diri remaja penghuni panti asuhan, diperlukan intervensi yang tepat untuk mengatasi perasaan tersebut. Penelitian sebelumnya hanya membahas remaja, anak-anak, atau dewasa secara umum tanpa fokus pada kelompok tertentu serta belum mengidentifikasi secara spesifik permasalahan yang dialami oleh kelompok tertentu salah satunya remaja yatim yang tidak tinggal dengan orang tua. Maka dalam penelitian ini, peneliti fokus kepada *inferiortiy feeling* remaja yatim yang tinggal di Panti Asuhan.

Sebelumnya ada beberapa penelitian mengenai intervensi untuk menurunkan *inferiortiy feeling* diantaranya Penelitian oleh Nurazizah et al (2021) menyatakan bahwa konseling kelompok Gestalt efektif untuk menurunkan *inferiortiy feeling* remaja. Penelitian selanjutnya oleh Adawiyah (2018) *inferiortiy feeling* siswa MTs dapat secara efektif diatasi menggunakan pendekatan REBT dengan model ABCDEF. Penelitian sebelumnya oleh Neviyarni dan Daharnis (2015) menemukan bahwa konseling kelompok Adlerian membantu siswa merasa tidak rendah diri.

Pemilihan konseling realitas dalam penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara awal dengan partisipan yang menunjukkan adanya perasaan rendah diri terkait kondisi kehilangan orang tua. Partisipan A menyatakan bahwa ia merasa berbeda ketika teman-temannya di sekolah membicarakan akan mengajukan permintaan kepada ayah mereka jika ada hal yang diinginkan, karena ia tidak memiliki pengalaman tersebut, ayahnya telah meninggal sejak usianya 2 tahun. Partisipan B mengungkapkan rasa iri terhadap teman-teman yang dengan mudah memiliki barang seperti handphone, sementara ia kesulitan mendapatkannya. Partisipan C menyampaikan bahwa ia merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita, karena belum terbiasa dengan pola hidup yang berbeda sejak tidak tinggal bersama orang tua. Ia juga mengaku sering terfokus pada masa lalu, khususnya sejak kepergian ayahnya. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa partisipan belum sepenuhnya menerima realitas kehidupan yang dijalani saat ini, sehingga konseling realitas dipilih karena relevan dalam membantu individu menghadapi dan menerima kondisi hidupnya (Dzikry, 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti ingin menggunakan teknik *want, doing, evaluation, and plan* (WDEP) dalam intervensi konseling realitas untuk membantu menurunkan *inferiortiy feeling* remaja yatim di panti asuhan.

**KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan desain *Pre-test post-test control group design*. Penelitian ini membagi partisipan kedalam dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang dibagi secara acak (*randomisasi*).

Kelompok Eksperimen dalam penelitian ini menerima perlakuan konseling realitas menggunakan teknik *want, doing, evaluation, dan plan* (WDEP) yang dilaksanakan secara individu dengan waktu 80 menit. Sementara kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan

apapun setelah *pre-test*. *Purposive sampling* merupakan metode yang digunakan untuk pengambilan sampel. Kriteria partisipan pada penelitian ini ialah remaja berusia 11-18 tahun, tinggal di panti asuhan atau lembaga sosial gratis, dan merupakan seorang yatim. Partisipan pada penelitian ini merupakan 36 remaja yatim yang tinggal di panti asuhan X dan Y di Kota Bandar Lampung. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin ditunjukkan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kategori	Jumlah (N)	Frekuensi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	55.6%
Perempuan	16	44.4%
Usia (Tahun)		
12	7	19.4%
13	4	11.1%
14	5	13.9%
15	6	16.7%
16	6	16.7%
17	5	13.9%
18	1	2.8%
19	2	5.6%
Total	36	100%

Instrumen pengukuran yang dipakai ialah alat ukur yang disusun peneliti mengikuti aspek *inferiortiy feeling* milik Fleming dan Courtney (1984) yang terdiri dari lima aspek yaitu *social confidence, School abilities, Self-regard, Physical appearance, dan Physical abilities*. Skala ini terdiri 34 item yaitu 18 item *favorable*, beberapa contoh item *favorable*

diantaraya “*Saya merasa pemahaman saya lebih rendah dibandingkan teman-teman saya*”, “*Saya seringkali ragu untuk mengungkapkan pendapat saya*”, “*Saya merasa tidak bisa melakukan apapun dengan baik*” dan 16 item *unfavorable*, beberapa contoh item *unfavorable* diantaranya “*Saya percaya diri akan keahlian yang saya miliki sehingga tidak perlu*

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

dibandingkan dengan siapapun”, “Saya yakin bahwa saya mampu melakukan apapun dengan baik”, “Saya tidak pernah ragu untuk mengungkapkan pendapat saya”. Skala ini memiliki reliabilitas 0,924. Distribusi angket dilakukan dalam dua tahap yaitu pertama *pre-test*, sementara tahap kedua *post-test*.

Prosedur eksperimen ini terbagi dalam beberapa tahap, yaitu: (a) persiapan eksperimen, (b) pemberian *pre-test*, (c) pemberian konseling realitas, (d) pemberian *post-test* dan (e) analisis data hasil eksperimen. Persiapan eksperimen mencakup perizinan untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan X dan Y di Kota Bandar Lampung, persiapan alat ukur yaitu skala *inferiortiy feeling*, menentukan psikolog dan sarjana psikologi sebagai profesional yang memberikan terapi konseling, mempersiapkan modul konseling realitas dan mempersiapkan tempat, bahan dan alat untuk melaksanakan penelitian.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Juli 2025, *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 25 dan 26 Juli 2025; Konseling Realitas dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 26 Juli 2025, dimana terdapat 36 partisipan dengan 18 partisipan pada kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan dan 18 partisipan kelompok eksperimen yang melaksanakan konseling realitas dibantu oleh seorang psikolog klinis dan 4 orang konselor sarjana psikologi

yang telah disupervisi oleh psikolog agar sesuai dengan kode etik dan kaidah keilmuan psikologi khususnya dalam konseling realitas; dan *post-test* dilaksanakan dihari yang sama setelah dilaksanakannya konseling realitas secara individu.

Modul Konseling Realitas disusun berdasarkan pendekatan yang diciptakan oleh William Glasser (1965) sementara teknik *want, doing, evaluation* dan *plan* (WDEP) berdasarkan teori dari Wubbolding (1989). Selain itu peneliti juga memodifikasi modul Guru dan pembelajar Bimbingan dan Konseling dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Yustiana et al., 2016). Selanjutnya berdasarkan penelitian oleh Novalina (2015) menyatakan bahwa konseling realitas merupakan konseling yang relatif singkat dibandingkan konseling lainnya. Habsy et al (2024) dan Widodo et al (2024) juga menyatakan konseling realitas merupakan konseling yang relatif singkat.

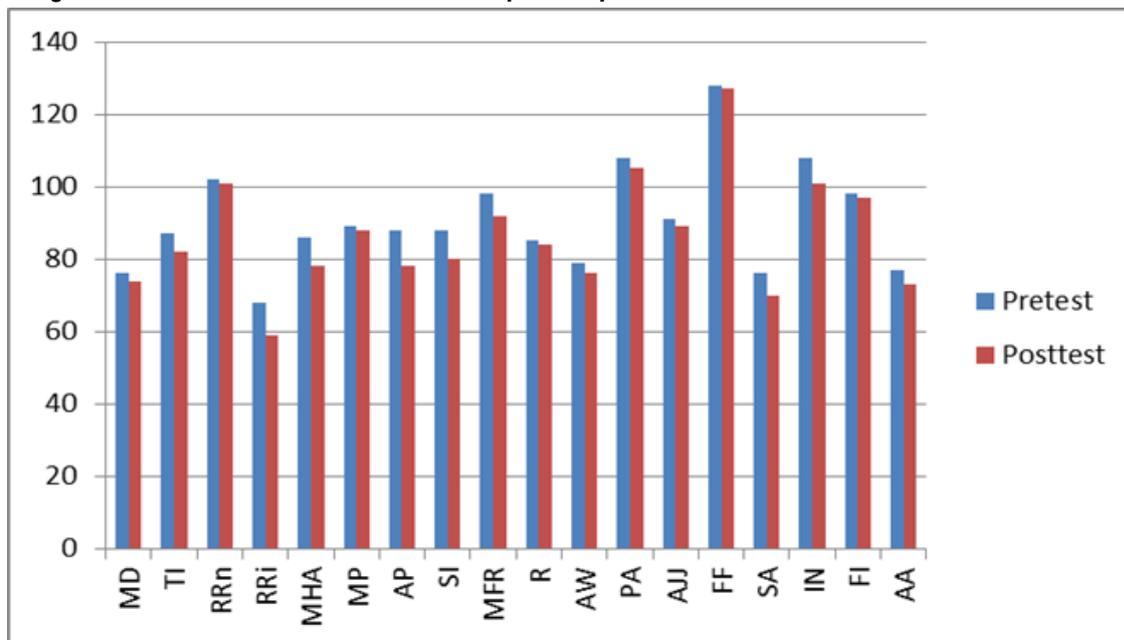
Tabel 2 merupakan rincian pemberian konseling realitas teknik WDEP secara individu. Analisis data skala *inferiortiy feeling* dibantu oleh perangkat SPSS for Windows versi 25.0. Peneliti menggunakan Uji-t yaitu *Paired Sample T-test*, sebuah teknik statistik, untuk menguji hipotesis. Sebelum melakukan uji-t tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji homogenitas dan normalitas (Malay, 2022).

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

Secara umum, hasil skor penurunan *inferiortiy feeling* sebelum dan setelah perlakuan untuk setiap partisipan dalam kelompok eksperimen dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1
Diagram Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen



Gambar 1 menunjukkan skor *inferiortiy feeling* pada kelompok eksperimen, dari 18 partisipan kelompok eksperimen seluruhnya mengalami penurunan tingkat *inferiortiy feeling*.

Jumlah skor penurunan *inferiortiy feeling* kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen

Partisipan	Pre-test	Post-test	Penurunan	Keterangan
MD	76	74	3%	Turun
TI	87	82	6%	Turun
RRn	102	101	1%	Turun
RRi	68	59	13%	Turun
MHA	86	78	9%	Turun
MP	89	88	1%	Turun
AP	88	78	11%	Turun
SI	88	80	9%	Turun
MFR	98	92	6%	Turun
R	85	84	1%	Turun
AW	79	76	4%	Turun
PA	108	105	3%	Turun
AJJ	91	89	2%	Turun
FF	128	127	1%	Turun
SA	76	70	8%	Turun
IN	108	101	6%	Turun
FI	98	97	1%	Turun
AA	77	73	5%	Turun

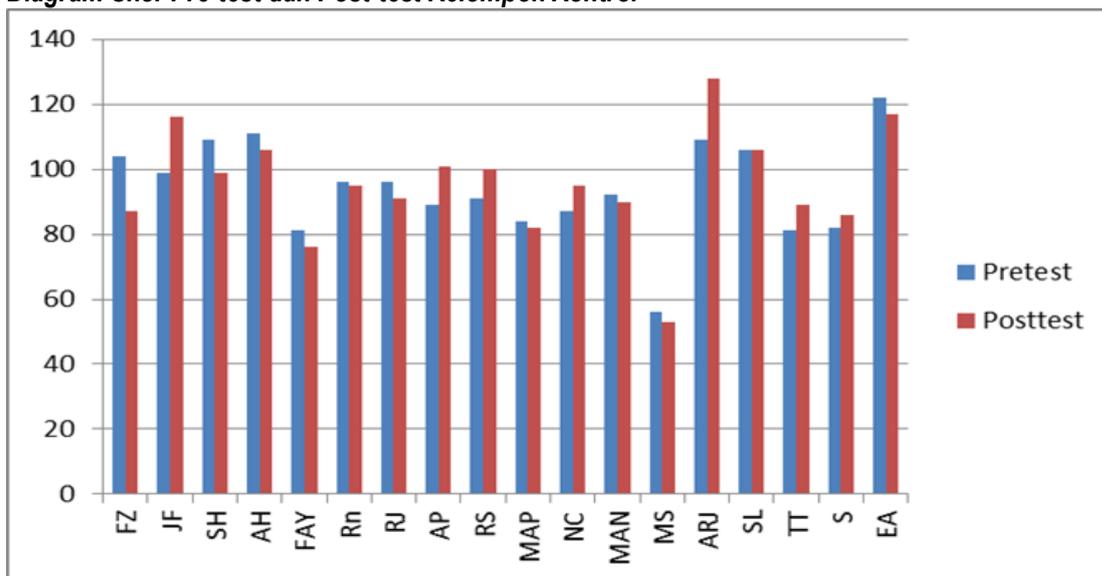
**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa seluruh partisipan kelompok eksperimen menunjukkan penurunan *inferiortiy feeling*, dengan penurunan paling tinggi sebesar 13% dan penurunan

terendah sebesar 1%. Selanjutnya perbedaan skor *pre-test* dan *post-test inferiortiy feeling* kelompok kontrol dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 2
Diagram Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol



Dapat dilihat pada gambar 2, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan konseling realitas menunjukkan tidak terdapat perubahan

yang signifikan dari skor *pre-test* dan *post-test*. Skor *inferiortiy Feeling* kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol

Partisipan	Pre-test	Post-test	Penurunan	Keterangan
FZ	104	87	16%	Turun
JF	99	116	-17%	Naik
SH	109	99	9%	Turun
AH	111	106	5%	Turun
FAY	81	76	6%	Turun
Rn	96	95	1%	Turun
RJ	96	91	5%	Turun
AP	89	101	-13%	Naik
RS	91	100	-10%	Naik
MAP	84	82	2%	Turun
NC	87	95	-9%	Naik
MAN	92	90	2%	Turun
MS	56	53	5%	Turun
ARJ	109	128	-17%	Naik
SL	106	106	0%	Tetap
TT	81	89	-10%	Naik
S	82	86	-5%	Naik
EA	122	117	4%	Turun

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

Pada tabel 5, pada kelompok kontrol terdapat 10 partisipan yang mengalami penurunan, 7 partisipan mengalami peningkatan, dan 1 partisipan yang tingkat *inferiority feeling*nya tidak mengalami perubahan.

Selanjutnya, uji normalitas dan homogenitas merupakan bagian dari uji asumsi., sebagai syarat untuk pengujian hipotesis (Malay, 2022). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *inferiority feeling*, *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen menunjukkan data terdistribusi

normal ($p > .05$). Begitu pula dengan data Kemudian, *pre-test* dan *post test* kelompok kontrol terdistribusi normal ($p > 0,05$). Selain itu, data variabel *inferiority feeling* bersifat homogen, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil uji homogenitas ($p = 0,986$).

Selanjutnya melakukan uji hipotesis, hipotesis penelitian ini adalah untuk memastikan apakah remaja yatim di panti asuhan mengalami penurunan *inferiority feeling* setelah diberikan perlakuan konseling realitas teknik WDEP.

Tabel 6
Hasil Uji paired Sample t-test Kelompok Eksperimen

	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Pre-test Post-test Eksperimen	4.333	5.919	0.000

Tabel 6 menunjukkan terdapat penurunan tingkat *inferiority feeling* yang signifikan pada remaja yatim di panti asuhan

setelah perlakuan konseling realitas ($t = 5.919$, $p = .000$, $\sum = 4.333$). Berikut ini adalah uji-t kelompok kontrol:

Tabel 7
Hasil Uji Paired Samplet-test Kelompok Kontrol

	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Pre-test Post-test Kontrol	-1.222	-0.552	0.588

Seperti yang dapat dilihat pada Tabel 7, menunjukkan rata-rata *inferiority feeling* kelompok kontrol tidak mengalami penurunan yang signifikan ($t = -0.552$, $p > .05$, $\sum = -1.222$).

Selanjutnya, selisih rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 8
Rata-rata nilai Pre-test dan Post-test kelompok Eksperimen

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

<i>InferiORITY Feeling</i> Kelompok Eksperimen	
<i>Pre-test</i>	90.67
<i>Post-test</i>	86.33
Penurunan	4.34

Pada tabel 8, dapat diamati bahwa rata-rata *inferiORITY feeling* kelompok eksperimen yang menerima perlakuan konseling realitas dengan teknik WDEP menunjukkan perbedaan, sebelum mendapatkan perlakuan adalah 90,67 dan rata-

rata setelah mendapatkan perlakuan konseling realitas adalah 86,33 yang artinya terdapat penurunan sebanyak 4,43. Selanjutnya berikut ini adalah tabel selisih rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol:

Tabel 9
Rata-rata nilai *Pre-test* dan *Post-test* kelompok Kontrol

<i>InferiORITY Feeling</i> Kelompok Kontrol	
<i>Pre-test</i>	94.17
<i>Post-test</i>	95.39
Penurunan	-1.22

Pada tabel 9, dapat dilihat bahwa rata-rata *inferiORITY feeling* kelompok kontrol pada *pre-test* adalah 94,17 dan pada *post-test* 95,39, yang menunjukkan adanya kenaikan sehingga hasil penurunannya adalah -1,22, artinya tidak terjadi penurunan yang signifikan pada rata-rata *inferiORITY feeling*.

DISKUSI

Masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap konflik batin, ketidakpuasan, perasaan rendah diri (*inferiORITY feeling*), serta ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara adaptif (Faristiana & Yudhistira, 2022). Remaja yatim yang terpisah dari orang tua kerap menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial, seperti kesulitan finansial, kurangnya perhatian, serta kecenderungan untuk menarik diri. Hal ini membuat mereka

cenderung lebih pemalu dan sulit dalam berinteraksi sosial (Resty, 2016).

Menurut Arrahman et al. (2023), *inferiORITY feeling* yang dibiarkan tinggi dapat menyebabkan individu menjauh dari lingkungan sosial atau, sebaliknya, menunjukkan perilaku agresif, pemalu, takut, tidak tegas, ragu-ragu, serta mudah terbawa emosi. Selanjutnya, Nusuki dan Yulianti (2022) menambahkan bahwa individu dengan *inferiORITY feeling* cenderung bersikap pesimis terhadap kemampuan diri, kaku dalam bertindak, merasa memiliki banyak kekurangan, mudah menyerah, dan takut melakukan kesalahan.

Setelah dilakukan intervensi konseling realitas menggunakan teknik WDEP (*want, doing, evaluation, and plan*), pengukuran kembali menunjukkan penurunan skor *inferiORITY feeling* pada kelompok eksperimen, sementara

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan tidak mengalami penurunan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kelompok eksperimen menurun dari 90,67 menjadi 86,33 setelah diberikan sesi konseling realitas, sedangkan kelompok kontrol justru mengalami peningkatan dari 94,17 menjadi 95,39. Penurunan sebesar 4,34 pada kelompok eksperimen meskipun belum signifikan, menunjukkan adanya pengaruh intervensi.

Penurunan yang relatif kecil ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pelaksanaan konseling realitas yang hanya dilakukan dalam satu sesi, yang kemungkinan belum cukup untuk memberikan dampak optimal, serta kondisi partisipan yang mayoritas telah memiliki skor *inferiority feeling* rendah sejak awal, sehingga ruang untuk perubahan menjadi terbatas. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat *inferiority feeling* yang tinggi. Ini tampak bertolak belakang dengan beberapa temuan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa *inferiority feeling* merupakan perasaan yang dominan dialami oleh remaja di panti asuhan (Lamberson et al., 2018; Sultana & Kabir, 2018; Noviekayati et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis remaja yatim di panti dapat sangat bervariasi, tergantung pada pengalaman hidup dan dukungan sosial yang mereka terima.

Meskipun demikian, hasil ini masih sejalan dengan penelitian oleh Wirastania (2020) yang menunjukkan bahwa konseling

realitas dengan teknik WDEP efektif menurunkan perasaan rendah diri, membantu siswa SMA membangun identitas yang lebih positif, dengan penurunan skor sebesar 11,83. Penelitian oleh Murat, Japar, dan Yuhanita (2023) juga mendukung efektivitas konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri anak korban *bullying*, dengan peningkatan skor sebesar 29,00. Temuan ini relevan karena kepercayaan diri memiliki hubungan negatif dengan *inferiority feeling* (Amalia et al., 2022). Selain itu, Dzikry (2023) membuktikan bahwa teknik WDEP juga berhasil meningkatkan penerimaan diri pada orang dewasa, dari skor awal 97 menjadi 120.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat berbagai pendekatan konseling yang juga efektif dalam menurunkan *inferiority feeling*, seperti konseling kelompok Gestalt (Nurazizah et al., 2021), teknik REBT model ABCDEF (Adawiyah, 2018), serta konseling kelompok Adlerian (M., Neviyarni, & Daharnis, 2015).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah sesi konseling yang terbatas serta karakteristik partisipan yang sebagian besar telah berada pada kategori *inferiority feeling* rendah sejak awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun konseling realitas mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan *inferiority feeling*, efektivitasnya kemungkinan dapat lebih optimal apabila intervensi dilakukan dalam beberapa

KONSELING REALITAS TEKNIK *WANT, DOING, EVALUATION* DAN *PLAN* (WDEP) UNTUK MENURUNKAN *INFERIORITY FEELING* REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

sesi dan dengan partisipan yang memiliki tingkat *inferiority feeling* yang lebih tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling realitas dengan teknik *want, doing, evaluation* dan *plan* (WDEP) efektif untuk menurunkan *inferiority feeling* yang dirasakan remaja yatim di Panti Asuhan X dan Y di Kota Bandar Lampung. Hal ini dibuktikan dengan fakta bahwa, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan, kelompok eksperimen yang mendapatkan konseling realitas memiliki skor lebih rendah pada rata-rata *inferiority feeling*, serta menunjukkan penurunan rata-rata yang signifikan.

Diharapkan bahwa konseling realitas yang telah diberikan dapat diterapkan apabila terdapat permasalahan serupa pada remaja yatim supaya dapat memberikan manfaat dalam aktivitas sehari-hari. Diperlukan intervensi dengan jumlah sesi yang lebih banyak, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta melibatkan partisipan yang memiliki tingkat *inferiority feeling* sedang hingga tinggi, agar efektivitas konseling realitas dapat diamati secara lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, R. (2018). Pengaruh Teknik REBT dengan Menggunakan Model ABCDEF Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa di MTs NW Tanak Maik TP 2019/2020. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 2(2), 49–59. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>

Affiah, H. N., Purwati, & Putro, H. E. (2022). The Effect of Reality Therapy Group Counseling with the WDEP Technique on Increasing Student Academic Resilience. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 09(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24042/kons.v9i2.12984>

Amalia, D. D., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2022). Kepercayaan diri pada perempuan dewasa muda pengguna media sosial: Adakah peranan Inferioritas? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 311–318.

Arab, A., & Koolae, A. K. (2022). The Magic of WDEP in Reality Therapy. *European Journal of Psychology Open*, 81(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000029>

Arrahman, I., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). Inferiority Feeling Serta Aktivitas Fisik Siswa Obesitas dan Implikasi Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 15. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v6i1.21475>

Azizah, D. M., Hanifah, N., & Muallifah. (2024). Konseling Individu : Intervensi Efektif Mengatasi Bullying dengan Pendekatan Reality Therapy. *Al-Musyrif*, 7(1), 111–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.38073/almusyrif.v7i1.1754>

Barus, M. I., & Rahma, A. (2022). Penerapan pola asuh anak pada Panti Asuhan Siti Aisyah Pemerintah Kabupaten Mandailing Natal. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 935–953. <https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1225>

Berezyuk, Filts, O., Hrabchak, V., & Sirko, R. (2023). The phenomenon of inferiority and depression. *Medical Sciences: Proceedings of the Shevchenko Scientific*

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

- Society*, 2(72), 1–9.
<https://doi.org/10.25040/ntsh2023.02.11>
- Cahyaningtyas, K., LN, S. Y., Nadhirah, N. A., & Fahriza, I. (2020). Inferiority complex pada mahasiswa. *JECO Journal of Education and Counseling*, 1(1), 1–7
- Darwati, Y. (2023). Kelekatan Anak di Panti Asuhan dan Pondok Pesantren Muhammadiyah Gurah Kabupaten Kediri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Sciens*, 7(June), 50–64.
- Daud, A. (2019). Penanganan Masalah Konseli Melalui Konseling Realitas. *Jurnal At-Taujih*, 5(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.15548/atj.v5i1.757>
- Direktorat, R. S. A. (2023). *Laporan Kinerja Direktorat Rehabilitasi Sosial Anak*. Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://kemensos.go.id/uploads/topics/17157598791111.pdf>
- Dzikry, L. F. (2023). Konseling realita untuk meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa. *PROCEDIA Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 11(4), 121–126. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i4.24317>.
- Fajriani, A., Thalib, S. B., & Umar, N. F. (2021). Penerapan teknik reframing untuk mereduksi perilaku rendah diri siswa di SMA Negeri 6 Luwu Utara. *PINISI Journal of Education*, 1, 1–18.
- Faristiana, A. R., & Yudhistira, N. E. (2022). Sikap Pesimis Remaja Terhadap Orientasi Masa Depan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1).
<https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>
- Farsya, Z. A., Suryana, D., & Sunarya, Y. (2023). Inferiority Feeling Scale: Analisis Validitas Instrumen Menggunakan Rasch Model. *Counselia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 147–160.
- Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(2), 404–421.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.2.404>
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry*. Harper & Row.
- Habsy, B. Al, Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12.
<https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Harmaini, Shofiah, V., & Yulianti, A. (2015). Peran Ayah Dalam Mendidik Anak. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 80–85.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v10i2.1184>
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. 2016. Artikel. Anak Jalanan Mendapatkan Layanan Program Kesejahteraan Sosial Anak (PKSA). <http://www.kemensos.go.id>
- Kurniati, A., & Supriyatna, A. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation dan Plant (WDEP) untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1938–1946.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2254>
- Lamberson, K. A., & Wester, K. L. (2018). Feelings of inferiority: A first attempt to define the construct empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74(2), 172–187.
<https://doi.org/10.1353/jip.2018.0011>
- M, R. R., Neviyarni, & Daharnis. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adlerian

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

- Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Konselor*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.24036/02015416454-0-00>
- Malay, M. N. (2022). Belajar Mudah & Praktis (Analisis Data dengan SPSS dan JASP). CV. Madani Jaya.
- Munawar, Retnaningsih, E., Musdalifah, & Hidayati, E. C. (2023). Peningkatan motivasi belajar melalui konseling individual pendekatan realita siswa kelas IV ICp Minu Tratee Putera. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1196–1201.
- Murat, A. R., Japar, M., & Yuhanita, N. N. (2023). Efektifitas konseling realitas untuk meningkatkan self esteem anak korban bullying. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 268–274.
- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri. *Jurnal Analitika*, 7(2), 90–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/analitika.v7i2.824>
- Noviekayati, I., Farid, M., & Amana, L. N. (2021). Inferiorty feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 104–118. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4826>
- Nurazizah, N. N., Japar, M., & Yuhanita, N. N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Gestalt Dengan Teknik Pembalikan Untuk Mengurangi Inferioritas Remaja. *Urecol: University Research Colloquium*, 1, 229–236. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1356>
- Nusuki, & Yulianti, D. (2022). Pengaruh teknik REBT dengan menggunakan model ABCDEF untuk mengatasi rasa rendah diri siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 14–19.
- Pare, N., & Habsyi, B. A. (2024). Teori dan Praktik Konseling Reality Therapy: Tinjauan Literatur. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(10), 45–53.
- Permatasari, F., Hidayati, R. N., Apriani, I. D., & Zulkifli, M. (2017). I positive Untuk Mengurangi Inferiorty Feeling. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(2).
- Rahman, S. A., & Husin, H. (2022). Strategi pondok pesantren dalam menghadapi era society 5.0. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 1829–1836. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2371>
- Ramadhanty, C., & Nurjannah. (2023). Implementasi qana ' ah terhadap rasa rendah diri (Inferiorty). *NATHIQIYYAH : Jurnal Psikologi Islam*, 6, 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v6i1.743>
- Resty, G. T. (2016). Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 151(November), 10–17.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Savita, B., & N, N. A. F. (2023). Hubungan Efikasi Diri Pengasuhan dan Keterlibatan Ayah Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2), 191–201. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v5i2.8456>
- Septarianda, E., Malay, M. N., & Ulfah, K. (2020). Hubungan forgiveness dengan subjective well being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 83–91.
- Sultana, A., & Kabir, S. M. S. (2018). Inferiorty Complex and Self-Esteem Among Madrasa Students in Bangladesh: A Real Crisis. *Illness, Crisis & Loss*, 29(4), 327–339.

**KONSELING REALITAS TEKNIK WANT, DOING, EVALUATION DAN PLAN (WDEP) UNTUK
MENURUNKAN INFERIORITY FEELING REMAJA YATIM DI PANTI ASUHAN**

Rona Badya Asnandari, Nugroho Arief Setiawan

<https://doi.org/10.1177/105413731881305>

9

- Widodo, B., Susilaningsih, C. Y., & Mudjijanti, F. (2024). *Pendekatan Konseling Realitas (Reality therapy)*. CV. AE Media Grafika. [https://books.google.co.id/books?id=uDsJEQAAQBAJ&lpg=PA1&ots=95GN0EOz-a&dq=konseling realitas merupakan konseling yang relatif singkat dibandingkan konselinglainnnya&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=uDsJEQAAQBAJ&lpg=PA1&ots=95GN0EOz-a&dq=konseling%20realitas%20merupakan%20konseling%20yang%20relatif%20singkat%20dibandingkan%20konselinglainnnya&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q&f=false)
- Wirastania, A. (2020). Efektivitas konseling realita terhadap rasa rendah diri pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 12–18.
- Wubbolding, R. E. (1989). Radio Station WDEP and other metaphors used in teaching reality therapy. *Journal of Reality Therapy*, 8(2), 74–79.
- Yustiana, Y. R., Komalasari, G., Fitri, S., Gusnida, D., Munandar, A., Marliany, H., Ramli, M., Maesaroh, E., Amin, R., & Ambarwati, R. (2016). *Modul Guru dan Pembelajar Bimbingan dan Konseling Kompetensi Profesional E*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. https://repositori.kemdikbud.go.id/1180/1/20170307101727_58be88b772f2b.pdf