

## EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 TEMPEL

### *THE EFFECTIVENESS OF REALITY COUNSELING TO IMPROVE SELF ACCEPTANCE OF CLASS IX STUDENTS OF SMP NEGERI 1 TEMPEL*

Oleh: Marizka Adi Winarni, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta  
email: [marizkabrownies@yahoo.com](mailto:marizkabrownies@yahoo.com)

#### Abstrak

Tujuan penelitian adalah menguji efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan signifikansi penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian *pre experimental design* dengan *one-group pre test and post test design*. Populasi penelitian adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel. Subyek penelitian adalah 10 siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu yang memiliki penerimaan diri rendah dan memenuhi kriteria yaitu suka berpikiran negatif terhadap diri sendiri, sukar menerima kritik, pendiam dan suka menghindari teman sekelas. Berdasarkan hasil uji hipotesis *wilcoxon* pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan taraf signifikansi  $p = 0,005 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian adalah konseling realitas efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel.

*Kata kunci: konseling realitas, penerimaan diri.*

#### Abstract

*This study was conducted based on obtained data from self-acceptance scale of class IX students of SMP Negeri 1 Tempel. This study was a quantitative approach with experimental research type. The study designed pre-experimental design with one-group pre-test and post-test design. The study population were students class IX of SMP Negeri 1 Tempel. The subjects of this research were 10 students of class IX of SMP Negeri 1 Tempel that were taken by using purposive sampling techniques that had a low self-acceptance and justified the criteria that are like thinking negatively about themselves, difficult to accept criticism, reserved and preferred to avoid classmates. Based on the results of hypothesis testing of wilcoxon at pre-test and post-test showed that the significance level of  $p = 0.005 < 0.05$  it showed that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. The final conclusion of this research was the reality counseling is effective to improve self-acceptance class IX students of SMP N 1 Tempel.*

*Keywords: reality counseling, self-acceptance.*

#### PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam tahap remaja awal dengan kisaran usia antara 12-15 tahun dan sedang berada dalam masa pubertas. Santrock (2006: 87) menyatakan masa remaja awal dimulai dengan masa pubertas (*puberty*), yaitu perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal.

Perubahan fisik yang terjadi tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, tinggi badan, dan lain-lain. Sedangkan perubahan-perubahan psikologis muncul sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik.

Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai oleh remaja menurut Hurlock (1980: 10) yaitu menerima kondisi fisik dan psikis diri sendiri dan menggunakan tubuh

secara efektif. Menerima perubahan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif bukan hal yang mudah bagi remaja. Banyak remaja mengalami masalah dalam penerimaan diri, remaja merasa tidak mampu menerima perubahan fisik yang terjadi, karena tidak puas dengan penampilan yang dimiliki.

Remaja yang memandang diri sebagai individu tidak berpenampilan menarik, bodoh, mereka memiliki banyak sekali kekurangan dan merasa diri paling tidak beruntung akan menimbulkan penyesalan terhadap diri dan menjadi tidak percaya diri. Hal ini dapat mengakibatkan pribadi individu menjadi tertutup sehingga perkembangan kepribadian menjadi tidak sehat.

Individu yang menjalani masa remaja akan menghadapi berbagai macam permasalahan terutama dalam menyelesaikan tugas perkembangannya. Masa remaja dapat dikatakan masa perkembangan yang berperan penting dalam menentukan masa perkembangan individu selanjutnya. Menurut Hurlock (1980: 207) berbagai pengaruh pada perkembangan di masa remaja dapat memberikan akibat pada masa perkembangan selanjutnya terutama masa dewasa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tempel, dari wawancara Guru BK mengatakan terdapat beberapa permasalahan yang sering terjadi, beberapa siswa yang mengeluh merasa bahwa dirinya kurang menarik secara fisik, sering menyesali apa yang sudah terjadi, kurang bisa menerima apa yang sudah dimiliki sekarang, tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya,

terdapat blok-blok dalam berteman, kurang mengetahui bakat dan minat yang dimiliki, dan masih bingung dengan masa depannya. Akibatnya mereka kurang percaya diri, kurang pintar bergaul dengan teman, saat di kelas malu bertanya, kurang memahami pelajaran dan nilai-nilai siswa menjadi kurang bagus. Ada juga siswa yang latar belakang ekonominya ke bawah dan membuatnya minder dari teman yang lain. Kasus ini menggambarkan bagaimana penerimaan diri dapat mempengaruhi perilaku individu yang berdampak bukan hanya pada kepribadian tapi juga pada masalah belajar serta pergaulannya dengan orang lain. Selama ini Guru BK sudah memberikan bimbingan saat di kelas kepada siswa, tetapi masih sedikit siswa yang datang langsung ke BK untuk menceritakan masalahnya. Sehingga konseling dilakukan pada saat ada masalah saja dan selama ini konseling masih berfokus pada pemecahan masalah, belum pernah digunakan pendekatan karena akan memakan waktu yang lama.

Pada tуди awal peneliti membagikan skala penerimaan diri berdasarkan aspek Cronbach (1986) kepada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel, yang hasilnya terdapat 58,69 % berada di kategori sedang ke bawah sedangkan sisanya 41,30 % siswa penerimaan dirinya dikategori tinggi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa bahkan lebih dari setengah siswa kelas IX yang penerimaan dirinya belum sesuai dengan harapan sehingga memerlukan penanganan yang tepat.

Fenomena di atas menunjukkan bahwa terdapat gejala rendahnya penerimaan diri pada siswa. Siswa dengan penerimaan diri yang

rendah akan mengalami hambatan dalam memenuhi tugas perkembangan, khususnya dalam mencapai aktualisasi potensi diri. Jika tidak diberi bantuan, siswa dengan penerimaan diri yang rendah akan kesulitan dalam menerima kondisi diri sehingga tidak percaya diri dan kesulitan mencapai prestasi secara optimal.

Berdasarkan fenomena tersebut, untuk mengatasi rendahnya penerimaan diri pada siswa kelas IX maka diperlukan suatu upaya layanan konseling dengan menggunakan pendekatan yang tepat. Konseling perorangan menurut Prayitno (2004: 1) merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara konseli dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami konseli.

Dalam penelitian ini pendekatan konseling yang lebih cocok digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan penerimaan diri siswa yaitu dengan menggunakan konseling realitas karena tujuan dari konseling realitas yaitu membimbing konseli ke arah mempelajari tingkah laku yang realistis yaitu menerima kenyataan yang dihadapi konseli dan bertanggung jawab terhadap perilaku serta mengembangkan "identitas keberhasilan". Membantu konseli dalam mengambil pertimbangan nilai tentang tingkah lakunya sendiri dan dalam merencanakan tindakan bagi perubahan,

Pada konseling realitas, perilaku bermasalah dapat disepadankan dengan istilah yang dikemukakan Glasser (dalam Latipun 2005:

128), yaitu "identitas kegagalan". Identitas kegagalan itu ditandai dengan keterasingan, penolakan diri dan irrasionalitas, perilakunya kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, tidak bisa membuat pilihan secara realistis, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.

Wawancara dengan siswa pertama diketahui bahwa dia merasa minder dengan teman-teman dikarenakan dia tidak memiliki *handphone android* yang canggih seperti teman-temannya. Dia ingin memiliki *handphone android* agar bisa eksis seperti teman-temannya di media sosial seperti *BBM, Tweeter, Facebook, Instagram, Line*, Dll. Dengan begitu dia akan dikenal dan dipuji teman-temannya. Apalagi zaman sekarang yang sudah moderen, menurut dia apabila tidak memiliki *gadget* yang mendukung akan ketinggalan zaman dan tidak keren. Akan tetapi orang tuanya tidak membelikannya karena masih mempunyai *handphone* yang masih bisa dipakai dan saat ini orang tuanya tidak mempunyai uang untuk membeli *handphone android* yang mahal. Dampaknya dia ngambek dan malas-malasan belajar.

Wawancara dengan siswa kedua siswa diketahui bahwa dia adalah anak pertama di keluarga. Orang tua mengajarkan agar mandiri terhadap dirinya sendiri. Akan tetapi dia ingin dimanja oleh orang tuanya seperti dulu sebelum dia memiliki adik. Dia ingin semua kemauannya dituruti, terkadang dia merasa iri dengan adiknya yang selalu dinomor satukan di keluarga. Seandainya dia tidak memiliki adik pasti lah dia tidak akan dinomor duakan orang tuanya.

Sehingga membuat dia menentang dan bersikap semaunya serta jarang di rumah.

Wawancara dengan siswa ketiga siswa tersebut diketahui bahwa dia ingin mendapatkan nilai yang bagus dan naik kelas, selama ini nilainya tidak terlalu bagus, dia tidak ingin tinggal kelas seperti kakaknya dahulu. Tetapi pada kenyataannya saat di kelas dia sering ngobrol dan malas belajar. Apabila ada PR dia lebih memilih mengerjakannya di sekolah. Sempat dipanggil ke ruang BK karena membolos saat jam pelajaran.

Seperti halnya fenomena dalam penelitian ini siswa memiliki banyak keinginan yang tidak realistis, seperti ingin dibelikan *handphone* agar terlihat keren seperti temannya dan eksis di media sosial padahal orang tua tidak memiliki uang. Kemudian ingin nilainya bagus dan naik kelas tetapi malas belajar dan suka membolos. Siswa juga berperilaku tidak bertanggung jawab untuk memenuhi keinginannya seperti ngambek dengan orang tua, malas belajar, menentang orang tua, bersikap semaunya, dan membolos. Dalam fenomena ini siswa cenderung mengembangkan identitas kegagalan dan sulit menerima kenyataan yang dialaminya.

Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan usaha untuk mengatasi rendahnya penerimaan diri siswa. Rendahnya penerimaan diri ini diharapkan dapat di atasi melalui konseling realitas dengan melakukan perencanaan yang rinci, matang dan tersusun secara sistematis, serta persiapan yang cukup (baik secara fisik, mental/pun emosional) dan apresiasi terhadap kelebihan dan kemampuan yang dimiliki.

Konseli dibantu merumuskan tingkah laku apa yang akan diperbuatnya. Dengan demikian, konseli dapat mengungkapkan harapan dan keinginannya, dapat berperilaku yang bertanggung jawab, yang pada akhirnya dapat merubah anggapan buruk tentang dirinya sendiri yang tidak berguna dan lebih optimis dalam menatap masa depan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu diadakan penelitian untuk mengetahui gambaran penerimaan diri pada siswa. Hasil dari gambaran penerimaan diri dalam penelitian ini akan digunakan sebagai landasan dalam membuktikan bahwa apakah dengan konseling realitas dapat efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa. Maka, penelitian ini berjudul: "Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel Tahun Ajaran 2015/2016".

Hipotesis penelitian adalah konseling realitas efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah eksperimen. penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian untuk mencari atau menguji cobakan pengaruh dan hubungan sebab akibat dari suatu perlakuan (*treatment*) terhadap variabel terikat.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Tempel Waktu Penelitian dilakukan pada 22 Agustus - 15 September.

## Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah 10 siswa SMP Negeri 1 Tempel yang memiliki penerimaan diri rendah yang diambil menggunakan skala penerimaan diri.

## Prosedur

Prosedur penelitian atau langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini menurut Glasser (dalam Palmer 2011: 533-537) yaitu WDEP. W = *Wants* (Keinginan) menyangi konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. D = *Doing and Direction* (melakukan dan arah). E = *Evaluation* (Evaluasi) menolong konseli mengevaluasi diri sendiri. P = *Planning* (rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan.

## Teknik Pengumpulan Data

### 1. Kuesioner Jenis Skala

Skala penerimaan diri adalah salah satu teknik pengumpulan data pada penelitian ini. Skala penerimaan diri tersebut dimaksudkan untuk mengungkap kriteria penerimaan diri siswa. Aspek-aspek yang diungkap dalam skala penerimaan diri adalah percaya kepada kemampuan diri, merasa sederajat dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan diri, berorientasi keluar diri, bertanggung jawab atas perbuatan, memiliki pendirian teguh, menerima penilaian orang lain, menyadari keterbatasan diri, dan menerima sifat kemanusiaan.

### 2. Wawancara

Sugiyono (2008:317) menyatakan bahwa “wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.” Wawancara dalam penelitian ini terdiri dari dua macam, yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur dilakukan untuk identifikasi subyek penelitian. Sedangkan wawancara tidak terstruktur dilakukan pada saat proses konseling dan sebagai alat pengumpulan data yang utama dalam penelitian ini.

## Instrumen Penelitian

### 1. Skala Penerimaan Diri

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penerimaan diri adalah skala penerimaan diri yang dirancang sendiri oleh peneliti dengan berdasarkan komponen-komponen penerimaan diri. Adapun langkah-langkah menyusun instrumen, yaitu pertama menyusun kisi-kisi instrumen yang terdiri dari nomor soal, variabel, indikator, menyusun pertanyaan atau pernyataan, kemudian instrumen jadi berupa skala yang selanjutnya direvisi dan instrumen jadi.

Penyusunan instrumen dalam penelitian ini menggunakan *construct validity*, yaitu menggunakan pendapat para ahli. Setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Dalam kisi-kisi instrumen terdapat variabel yang diteliti, indikator, deskriptor, dan nomor butir pertanyaan (*item*). Langkah yang ditempuh dalam penyusunan

instrumen dilakukan beberapa tahap, baik dalam pembuatan maupun uji coba.

## 2. Pedoman Wawancara

Penelitian ini melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling dan siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel pada saat awal penelitian, proses *treatment* konseling realitas dan akhir penelitian. Hasil wawancara awal digunakan untuk studi pendahuluan dan sebagai acuan dalam melakukan proses penelitian. Hal ini dilakukan untuk mengungkap keberhasilan upaya meningkatkan penerimaan diri siswa melalui pelaksanaan konseling realitas pada siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel.

## Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari, mencatat, mengobservasi dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil kegiatan wawancara, catatan lapangan dan materi-materi lain yang dapat dijadikan data penelitian sehingga dengan mudah dapat dipahami. Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data kualitatif. Data kuantitatif didapatkan dari skala penerimaan diri siswa sedangkan data kualitatif didapat dari hasil wawancara. Data kuantitatif dianalisis dengan membandingkan data pada siklus awal dan siklus akhir. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

### 1. Kategori Diagnostik

Menurut Saifudin Azwar (2013: 49), penentuan kategorisasi dilakukan

berdasarkan tingkat diferensiasi yang dikehendaki yaitu tinggi, sedang dan rendah. Berikut adalah langkah-langkah penghitungannya menurut Saifuddin Azwar (2012: 149) yaitu sebagai berikut :

#### 1) Menentukan skor tertinggi dan terendah

$$\text{Skor tertinggi} = 4 \times (\text{banyak item})$$

$$\text{Skor terendah} = 1 \times (\text{banyak item})$$

#### 2) Menghitung Mean Ideal (M)

$$M = \frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

#### 3) Menghitung Standar Deviasi (SD)

$$SD = \frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

Tabel 4 Kategorisasi Penerimaan Diri

No	Batas (Interval)	Kategori
1	Skor < (M-1SD)	Rendah
2	(M-1SD) ≤ Skor ≤ (M+ 1SD)	Sedang
3	Skor ≥ (M+ 1SD)	Tinggi

## 2. Uji Hipotesis

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui dapatkah penerimaan diri rendah di atasi melalui layanan konseling realitas, maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik, dengan menggunakan rumus uji *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu dengan cara membandingkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* dengan tabel bantu untuk *test Wilcoxon*.

Sampel yang diteliti dalam penelitian ini kurang dari 25 maka cara penghitungan yang digunakan adalah membandingkan jenjang terkecil dari *pre test* dan *post test* dengan tabel harga-harga kritis dalam tes *Wilcoxon*. Guna mengambil keputusan menggunakan pedoman dengan taraf signifikansi 5 % dengan ketentuan (Sugiyono, 2007:134):

1.  $H_0$  ditolak &  $H_a$  diterima apabila  $T_{hitung}$  lebih besar atau sama dengan  $T_{tabel}$ .
2.  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak apabila  $T_{hitung}$  lebih kecil dari  $T_{tabel}$ .

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pengambilan subyek pada penelitian ini adalah *purposive sampling*, jumlah subyek yang diambil adalah 10 siswa. Adapun anggotanya adalah EAP dan DDRU adalah siswa yang masuk dalam kategori rendah, sedangkan VF, SA, RE, RDM, HFA, GAM, DES, dan ATF masuk dalam kategori sedang. Adapun proses dalam penelitian ini adalah:

### *a. Pretest*

*Pretest* diberikan pada 10 subyek penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2016. *Pretest* dilaksanakan di ruang bimbingan kelompok pada jam istirahat.

### *b. Pelaksanaan Treatment (konseling realitas)*

Peneliti memberikan *treatment* konseling realitas sebanyak 5 kali pertemuan pada masing-masing siswa yaitu dari tanggal 30 Agustus-15 September 2016. Kegiatan ini diikuti oleh 10 siswa secara individual dan bergiliran sesuai

dengan jadwal konseling berdasarkan kesepakatan bersama bertempat di ruang konseling individual. Konseli 1 adalah EAP memiliki penerimaan diri rendah (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 49). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu dia menginginkan ibu tirinya sebaik ibu kandungnya yang sangat menyayanginya dan dia menginginkan keluarga ibu tiri baik seperti keluarga dia sendiri. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan berperilaku baik kepada ibu tiri dan keluarga ibu tiri agar diterima baik oleh mereka. Konseli mencoba menerima dan ikhlas dengan kehadiran ibu tiri dan keluarga ibu tiri. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih dekat dan merasa nyaman sedikit demi sedikit dengan keluarga ibu tirinya, seiring berjalannya waktu keluarga tirinya pun secara perlahan sikapnya berubah.

Konseli 2 adalah VF memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 57). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin dianggap pintar dan mampu mengerjakan semua tugas, dia tidak ingin meminta bantuan pada orang lain karena dia tidak mau terlihat seperti orang yang bodoh dan tidak bisa mengerjakannya, dia ingin nilainya meningkat tetapi belum ada upaya untuk meningkatkannya. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan mencoba mulai bertanya saat tidak mengerti saat pelajaran baik dengan guru dan teman. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih mengerti dengan tugas-tugasnya, dia dapat meningkatkan nilainya karena apabila ada soal yang tidak mengerti dia tidak malu

dan tidak gengsi lagi untuk bertanya kepada orang lain.

Konseli 3 adalah SA memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 53). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin bebas tanpa diatur-atur oleh orang tuanya yang *over protektif*. dia menginginkan orang tuanya menuruti setiap keinginannya main bersama teman. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan mencoba menurunkan egonya dan mulai disiplin menjadi anak yang menurut dengan orang tua. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih disiplin dan menurut dengan orang tuanya, sikapnya pun mulai menunjukkan perubahan kearah yang lebih baik.

Konseli 4 adalah REA memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 61). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu dia ingin dianggap kebenarannya oleh teman sekelas, dia ingin teman sekelas tidak mengucilkannya karena dia berbeda dengan yang lain. Dia ingin teman-temannya mengakui kalau memang dia memiliki kekuatan lebih dari yang lain. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan mulai mencoba untuk bergaul dengan teman, mulai menyapa duluan teman, dan menghilangkan rasa sombong pada dirinya. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih menghargai setiap apa yang ada pada dirinya dan mulai dapat berbaur dengan teman kelasnya, sifat sombongnya pun mulai berkurang dan mengarah ke perubahan perilaku yang lebih baik.

Konseli 5 adalah RDM memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 56). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin orang lain respek terhadap dia dan tidak mengolok-olok dia saat maju kedepan. Dia ingin sekelompok dengan orang yang pintar agar nilai kelompoknya bagus. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan mulai mencoba untuk lebih serius dan berperan aktif saat kerja kelompok dan mulai belajar lebih giat lagi. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih aktif saat di dalam kelompok dan teman-teman mulai respek terhadap dia, dia juga sudah belajar dengan giat, perubahan perilaku konseli mengarah ke hal yang positif.

Konseli 6 adalah HFA memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 56).Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin kehadiran ayahnya di tengah keluarga laigi, konseli ingin merasakan kasih sayang ayahnya lagi. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana akan mulai mencoba untuk menerima bahwa ayahnya sudah meninggal dan tidak akan bisa seperti dulu lagi, dia akan menjalani hidup secara normal tanpa dibayang-bayangi dengan keinginan bersama ayahnya. Setelah melakukan rencana tersebut konseli menjadi lebih menerima dan menyadari kalau ayahnya tidak dapat hadir dalam keluarga dan seiring berjalannya waktu konseli mulai bisa melupakannya dan mengikhlaskan semua yang sudah terjadi.

Konseli 7 adalah GAM memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 56). Konseli mempunyai keinginan yang

tidak realistis yaitu konseli ingin motor baru sementara dia masih punya, dia ingin terlihat keren dimata teman-temannya. . Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana, konseli berjanji akan bersabar untuk menunggu orang tuanya membelikan motor dan bersikap lebih baik terhadap orang tuanya agar orang tua juga mau menuruti keinginannya. Setelah melakukan rencana tersebut konseli akhirnya konseli menjadi lebih mengerti keadaan orang tuanya dan tidak menuntut orang tuanya agar membelikan dia motor, serta sikapnya terhadap orang tua berubah lebih baik lagi.

Konseli 8 adalah DES memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 51). Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin sekolah tidak mengeluarkannya, tawuran bagi konseli hanya untuk gaya-gayaan saja dengan sekolah lain. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana, konseli akan berbuat baik dan tidak akan tawuran lagi karena dia sudah akan dikeluarkan apabila dia melakukan pelanggaran lagi di sekolah. Setelah melakukan rencana tersebut konseli akhirnya konseli tidak ikut-ikutan tawuran lagi, dan sikapnya di sekolah sudah baik, dia tidak melakukan pelanggaran di sekolah dan menaati setiap peraturan di sekolah.

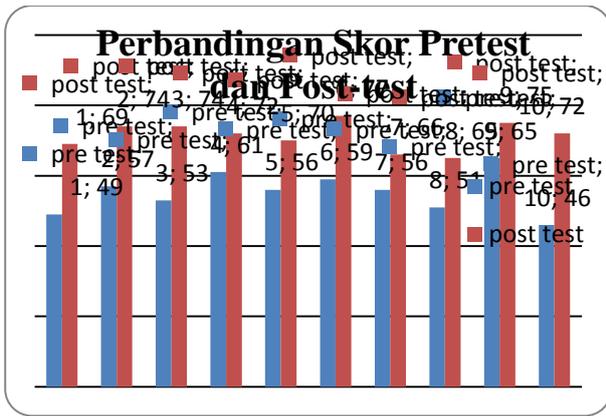
Konseli 9 adalah ATF memiliki penerimaan diri sedang (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 65).Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin kakaknya tidak di penjara karena kesalahannya, konseli ingin teman-teman tidak mengolok-olok dia dan kakaknya karena nakal dan masuk penjara.Dia ingin kakaknya bebas dari penjara. Konseli menyadari bahwa keinginannya

tidak realistis dan dia membuat rencana, konseli akan mencoba menerima kenyataan bahwa kakaknya salah dan harus di penjara, konseli mencoba menerima bahwa kakaknya tidak dapat bebas begitu saja, karena dia harus menjalani hukuman. Setelah melakukan rencana tersebut konseli akhirnya konseli dapat menerima keadaan, konseli menyadari kalau kakaknya salah dan harus menerima hukuman dan tidak bisa keluar dengan cepat, konseli bersabar menunggu sampai kakaknya keluar dari penjara.

Konseli 10 adalah DDRU memiliki penerimaan diri rendah (berdasarkan skala penerimaan diri dengan skor 46).Konseli mempunyai keinginan yang tidak realistis yaitu konseli ingin selalu di dengar oleh teman-teman, selalu di perhatikan, diterima oleh teman-teman, tidak dikucilkan teman-temannya dan dianggap ada oleh temannya. Konseli menyadari bahwa keinginannya tidak realistis dan dia membuat rencana, konseli akan mencoba mendekati teman-teman, mengajak ngobrol duluan, tidak malu, menyapa teman mencoba ramah agar teman-teman respek dan mau menerima dia. Setelah melakukan rencana tersebut konseli akhirnya konseli menjadi mulai berani berbicara di depan temannya, mulai bergal dan berteman dengan baik, serta diterima baik oleh temannya.

### *c. Posttest*

*Posttest* diberikan beberapa hari setelah diberikan *treatment* yaitu pada tanggal, 15 September 2016 di ruangan konseling kelompok saat jam istirahat.



Dari gambar di menunjukkan lebih jelas, bahwa ada perbedaan antara skor *pretest* dan skor post tes. Yang menunjukkan bahwa ada peningkatan skor penerimaan diri siswa dari skor *pretest* dengan skor *post-test*.

Berikut merupakan tabel hasil skor rata-rata *pretest* dan *posttest*:

	Pretest	posttest
Valid	10	10
Missing	0	0
Mean	55.3000	71.4000
Std. Deviation	5.71645	3.89301

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa skor rata-rata *pretest* adalah 55,3 sedangkan untuk *posttest* adalah 71,4. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel sebesar 16,1 setelah diberikannya *treatment* konseling realitas.

a. Uji *Wilcoxon*

Dari gambar hasil uji *Wilcoxon* di atas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi  $p = 0,005 < 0,05$  hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *treatment* yang diberikan pada kelompok eksperimen.

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a.  $posttest < pretest$

b.  $posttest > pretest$

c.  $posttest = pretest$

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.807 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Penerimaan diri memiliki peranan yang penting dalam interaksi sosial karena penerimaan diri dapat membantu seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain. Tanpa penerimaan diri, individu cenderung akan sulit bisa menerima orang lain sehingga akan berpengaruh pada perkembangan aktualisasi dirinya. Dengan penerimaan diri yang baik, individu menjadi lebih menyadari siapa dirinya, apa yang menjadi kekurangannya, apa yang menjadi kelebihanannya yang ini bisa digunakan untuk menghadapi masalah apa yang sedang dihadapinya, dan tuntutan dalam menjalankan perannya di masyarakat.

Penerimaan diri adalah suatu sikap dimana individu memiliki penghargaan yang tinggi terhadap segala kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri tanpa menyalahkan orang lain dan mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri secara terus menerus.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling realitas dalam mengubah penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tempel setelah diberikan *treatment*. Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti menentukan layanan konseling individual dengan pendekatan realitas sebagai *treatment* untuk mengubah penerimaan diri rendah pada siswa kelas IX. Layanan konseling yang diharapkan dapat membantu individu agar mampu menentukan arah hidup yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dihadapinya dan yang paling penting adalah mampu menyesuaikan diri secara positif. Glasser (dalam Corey, 2007: 269) menyebutkan bahwa “mengajarkan tanggung jawab

merupakan inti dalam konseling realita.” Hal ini dimaksudkan agar konseli dapat menjadi individu yang mandiri dengan memahami keadaan dirinya dan berusaha mengembangkan segala potensi yang dimilikinya dalam menghadapi segala permasalahan hidup. Sesuai dengan pernyataan di atas, berarti konseling ini tepat jika diberikan pada siswa kelas IX yang sudah diharuskan bisa menghadapi tantangan hidup.

Gambaran penerimaan diri pada siswa kelas IX sebelum konseling realitas menunjukkan bahwa terdapat sepuluh anak yang memiliki penerimaan diri rendah dan sedang dan memiliki perilaku tidak bisa menerima diri. Perilaku tidak bisa menerima diri ditunjukkan dengan sikap seperti pendiam, suka menyendiri di dalam kelas, suka berpikiran negatif terhadap dirinya sendiri, menghindari teman, kurang percaya diri atau minder, serta malu dengan latarbelakang dirinya sendiri.

Gambaran penerimaan diri diperoleh dari hasil wawancara dan skala penerimaan diri yang diisi oleh masing-masing siswa. Kemudian, kesepuluh siswa tersebut diberikan *treatment* melalui konseling individual pendekatan realitas. Dari hasil konseling individual yang telah dilakukan, peningkatan penerimaan diri setiap siswa diukur kembali menggunakan skala penerimaan diri. Hasil pengisian skala penerimaandiri setelah mendapatkan konseling individual pendekatan realitas menunjukkan bahwa peningkatan tertinggi terdapat pada siswa S-10 merupakan konseli yang mengalami peningkatan penerimaan diri paling banyak dari hasil *pre-test* dan *post-test* dengan perbedaan

skor 26, yaitu dari 46 menjadi 72. Sedangkan konseli yang mengalami peningkatan skor paling rendah ialah S-7 dan S-9 dengan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* S-7 sebesar 10, yaitu dari 56 menjadi 66. Dan perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* S-9 sebesar 10, yaitu dari 65 menjadi 75. Adanya peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel dapat ditingkatkan melalui konseling realitas.

Kemampuan konselor dalam membangun hubungan interpersonal dalam proses komunikasi konseling merupakan elemen kunci keberhasilan proses konseling. Komalasari,dkk. (2011:267) mengungkapkan “konselor harus mampu menunjukan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat (*accurate emphatic understanding*)”. Apabila dalam proses konseling, kondisi dan peran konselor dapat dimunculkan, maka konseli pun akan merasa lebih aman dan nyaman dan konseli akan menjadi lebih terbuka pada saat proses konseling. Pada awalnya konseli merasa malu untuk menceritakan dirinya. Hal ini dapat terjadi karena konseli belum merasa nyaman dan percaya dengan konselor. Padahal dalam penelitian ini, konseling realita memandang penerimaan diri sebagai kondisi yang merupakan bentuk penerimaan individu tentang segala potensi yang dimilikinya, baik itu berupa kelebihan maupun segala kekurangan yang telah melekat pada dirinya sehingga individu

tersebut dapat memahami dan menerima dirinya sebagai proses aktualisasi diri.

Dalam melakukan konseling individual pendekatan realitas, konselor sangat memperhatikan aspek-aspek penerimaan diri untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan konselor dalam mengubah penerimaan diri konseli. Pada aspek keluasan terkait dengan banyaknya topik yang didiskusikan seperti pendidikan konseli, hobby, penerimaan diri konseli secara fisik yaitu faktor ekonomi konseli. Pada aspek kedalaman, terkait bagaimana cara konselor mengenal lebih dalam konseli dalam beberapa tahapan seperti basa-basi, membicarakan orang lain dan pengungkapan perasaan konseli yang sebenarnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa siswa kelas IX yang menjadi subjek penelitian mempunyai penerimaan diri rendah karena mereka merasa kurang kasih sayang dan perhatian, terlebih ini karena mereka berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi lemah. Konseling dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Walaupun dalam pelaksanaan *treatment* terdapat beberapa hambatan, namun secara keseluruhan pelaksanaan *treatment* dapat berjalan dengan baik. Hambatan yang ditemui selama pelaksanaan kegiatan adalah menentukan waktu pertemuan karena konseli mempunyai banyak kesibukan dengan kegiatan di sekolah.

Hasil konseling terhadap siswa yang memiliki penerimaan diri rendah memang belum memberikan pengaruh yang besar terhadap penyelesaian secara keseluruhan, namun mampu meningkatkan penerimaan diri siswa khususnya

pada 10 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Sesuai dengan judul skripsi ini, yaitu meningkatkan penerimaan diri melalui konseling realitas diharapkan melalui layanan konseling individual tersebut mampu untuk mengatasi masalah rendahnya penerimaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tempel. Sesuai dengan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling individual pendekatan realitas dapat mengatasi penerimaan diri rendah, sehingga dapat diketahui bahwa harapan dari penelitian ini tercapai.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan sudah diupayakan untuk dilakukan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Namun hasil penelitian yang didapatkan oleh praktikan, tidak lepas dari keterbatasan yang ditemui oleh praktikan selama di lapangan. Adapun keterbatasan tersebut adalah:

##### 1) Keterbatasan tempat pelaksanaan

Tempat pelaksanaan konseling di ruangan konseling individual yang terletak di ruangan BK, saat kegiatan konseling individual berlangsung bersamaan dengan itu ada konseling kelompok yang ruangnya tepat di sebelah ruangan konseling individual sehingga kurang konsusif. Hal tersebut sering tadi karena hampir setiap waktu ruangan BK tidak pernah sepi akan siswa bahkan guru-guru yang terkadang hanya mengobrol di ruang tamu.

##### 2) Pengamatan saat proses konseling

Pengamatan terhadap konseli hanya dilakukan pada saat proses konseling. Aktivitas konseli yang cukup banyak tidak memungkinkan konselor untuk senantiasa mengikuti dan mengamati segala aktivitas yang dilakukan konseli.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang mengubah penerimaan diri siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Tempel diperoleh kesimpulan secara umum bahwa penerimaan diri siswa dapat ditingkatkan melalui konseling individual pendekatan realitas. Adapun kesimpulan khusus diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Gambaran penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel sebelum diberikan konseling individual pendekatan realitas yaitu siswa kelas termasuk dalam kriteria penerimaan diri sedang dengan rata-rata skor sebesar 55,3.
- 2) Gambaran penerimaan diri setelah diberikan konseling individual pendekatan realitas yaitu siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel dalam kriteria sedang dengan persentase sebesar 71,4.
- 3) Ada perbedaan penerimaan diri siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tempel sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individual realita. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara skor sebelum dan setelah *treatment*. Sebelum *treatment* menunjukkan skor rata-rata sebesar 55,3 dengan kriteria sedang. Setelah diberikan *treatment*

menunjukkan rata-rata skor 71,4 dengan kriteria sedang. Perubahannya sebesar 16,1 ditunjukkan dengan hal keyakinan menghadapi segala tantangan dalam menghadapi kehidupan meningkat, dalam hal menerima kekurangan yang ada pada dirinya meningkat, dalam hal menerima kritik meningkat dan juga lebih merasa kehadirannya bisa diterima oleh orang lain.

- 4 Berdasarkan hasil uji hipotesis *wilcoxon* pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan taraf signifikansi  $p = 0,005 < 0,05$  hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan akhir dalam penelitian ini adalah konseling realitas efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel.

### Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 1 Tempel maka disarankan sebagai berikut:

1. Para Guru BK  
Diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan metode konseling realitas karena menurut penelitian ini konseling realitas efektif digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri siswa.
- 2 Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya bersama Guru Bimbingan dan Konseling sebaiknya saling berkoordinasi untuk memilih ruang yang tepat agar pemberian *treatment* dapat berjalan lancar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Hurlock, E.B. (1974). *Personality Development*. New delhi. Mc Graw-Hill.
- \_\_\_\_\_. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM press.
- Palmer, Stephen (Ed.). (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Reliabilitas dan Validitas: Edisi 2*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J.W. (2006). *Life-Span Development, Jilid I, (Terjemahan)*. Jakarta. Erlangga.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. dan MM Sri Hastuti. (2007). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: media Abadi.