|  |
| --- |
| **Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Di SMA Negeri 2 Enrekang** |
|  |
| **An Application of Reality Counseling to Improve Student Academic Self Efficacy**  **At SMA Negeri 2 Enrekang** |
|  |
|  |
| **Anirzha Fuji Fadlitha M. Simen**1\*, **Muhammad Anas**2**, Akhmad Harum**3 |
| 1,2,3 Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Abstrak** |
| Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Gambaran perilaku efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang, 2) Gambaran penerapan konseling realitas untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang, 3) Bagaimana penerapan konseling realitas dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian True Experimental Design. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Randomized Pretest Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri yang rendah dan pengambilan sampel menggunakan teknik Sampling Jenuh dengan jumlah sampel 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pembagian masing-masing berjumlah 10 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket efikasi diri dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial yaitu uji normalitas data, uji homogenitas dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat efikasi diri siswa saat pretest kelompok eksperimen berada pada kategori rendah dengan rata-rata skor 83,5 dan pada posttest terjadi peningkatan efikasi diri siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan rata-rata skor 94,2, (2) Pelaksanaan konseling realitas dilakukan berdasarkan 4 tahapan WDEP dalam konseling realitas yaitu: Want (Mengeksplorasi kebutuhan konseli), Doing & Direction (Mengidentifikasi arah tujuan yang akan dicapai konseli), Evaluation (Evaluasi diri atau menyadari perilaku), Planning (Membuat perencanaan dan komitmen), (3) Ada perbedaan signifikan pada tingkat efikasi diri akademik siswa antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Artinya, pemberian layanan konseling kelompok realitas berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Enrekang. |
|  |
| **Kata Kunci:** Konseling Realitas, Konseling Kelompok, Efikasi Diri Akademik |
|  |
|  |
| **Abstract** |
| This research aim to find out 1) An overview of student’s academic self-efficacy at SMA Negeri 2 Enrekang, 2) An overview of the application of the reality counseling to improve student’s academic self-efficacy at SMA Negeri 2 Enrekang, 3) How the application of the reality counseling can improve student’s academic self efficacy at SMA Negeri 2 Enrekang. This research used a quantitative approach with true experimental design, and used randomized pretest posttest control groud design. The population in this research was 24 students who were identified to have a low academic self efficacy, and 20 students as sample were taken using saturation sampling were then divided into experimental and control group with 10 student of each. Data collection used a questionnaires form instruments of self-efficacy and observasi guidelines. Data analysis used descriptive statistical analysis and inferential statistical analysis which is normality data test, homogeneity data test and *t-test.* Resut of this research showed that (1) The level of academic self efficacy of experimental group during pretest was in the low category score (83,5) and after being given a reality counseling treatment, the posttest result increased with an average score of 94,2. (2) Implementation of reality counseling is carried out based on 4 stages of WDEP. W is What means exploring students need, D is Doing & Direction means identifying the direction of goals to be achieved, E is Exploration means a self-evaluation or being aware of self-behavior, P is Plans meand making plans and commitments to be a better person. (3) There was a significant difference between experiment and control group level of academic self efficacy after being given a reality counseling treatment, which means that the reality counseling has a significant effect or it can improve student academic self efficacy. |
|  |
| **Keywords:** Summary, Writing, Articles, Easy, Fast (between 4-6 words) |
|  |

1. **PENDAHULUAN**

Dalam upaya pengembangan dirinya, peserta didik kerap kali menemui kesulitan yang menghambat prosesnya dalam kegiatan belajar baik itu hambatan dari luar maupun dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Hambatan-hambatan yang dialami peserta didik dapat diatasi jika peserta didik memiliki keyakinan pada dirinya sendiri bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas secara optimal dan mencapai hasil yang mereka inginkan. Keyakinan peserta didik akan dirinya untuk mengerjakan tugas dan mencapai tujuan ini disebut efikasi diri akademik.

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan pada tanggal 31 Juli 2022 di SMA Negeri 2 Enrekang, guru BK SMA Negeri 2 Enrekang mengemukakan bahwa siswa mengalami masalah kurangnya kepercayaan diri terhadap pekerjaan atau tugasnya, saat diberikan tugas dan mereka menganggap tugas tersebut sulit untuk dikerjakan maka mereka mulai mengeluh dan menyerah untuk mengerjakan tugas bahkan sebelum mereka mulai untuk mengerjakan tugas. Permasalahan yang digambarkan oleh guru BK ini mengarah pada satu jenis konsep diri dalam bimbingan konseling yang disebut efikasi diri akademik yang rendah.

Individu dengan tingkat efikasi diri akademik yang rendah akan mudah menyerah, dan mengeluh ketika dihadapkan pada banyak tugas dalam waktu bersamaan. Efikasi diri akademik yang rendah dapat menyebabkan kegagalan siswa dalam mencapai tujuan belajarnya, hal ini perlu diubah dan ditingkatkan agar siswa dapat mengembangkan potensi diri serta tujuan belajarnya juga dapat tercapai. Efikasi diri akademik yang rendah dapat ditingkatkan dengan pemberian layanan bimbingan dan konseling, yaitu konseling realitas. Melalui konseling realitas, siswa diharapkan dapat mengembangkan rencana yang nyata untuk mencapai tujuannya dengan menanamkan nilai bertanggung jawab dalam diri siswa.

Konseling dengan pendekatan realitas mengarah pada pembentukan dan perubahan perilaku ke arah yang nyata dan dapat diwujudkan dalam perilaku, akan membantu individu dalam mengatasi masalah yang muncul pada dirinya, termasuk rendahnya efikasi diri akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku efikasi diri siswa, gambaran penerapan konseling realitas untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa, dan bagaimana penerapan konseling realitas dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang.

1. **TINJAUAN PUSTAKA**
   1. **Efikasi Diri**

Ningsih & Hayati, (2020) menjelaskan bahwa teori self-efficacy atau efikasi diri yang juga dikenal sebagai teori kognitif sosial pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960 yang dikembangkan oleh seorang Profesor Psikologi dengan spesialisasi dalam Psikologi Perkembangan dan Pendidikan dari Universitas Stanford, Albert Bandura. Menurut Bandura, efikasi diri adalah dasar utama tindakan manusia yang mengacu pada keyakinan terhadap kecakapan dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai hasil yang ditetapkan.Tinjauan pustaka dapat diartikan sebagai penegasan atas batas-batas logis penelitian dan menjadi petunjuk bagi peneliti untuk memperhitungkan apa yang relevan dan apa yang tidak relevan untuk kemudian dikaji dalam penelitiannya, atau sampai batas mana penelitian akan dilakukan dan asumsi yang mendasari penelitian tersebut dilakukan.

Bandura (Dewi, 2021) mengemukakan bahwa efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh 4 (empat) faktor, yaitu jenis kelamin (perempuan dan laki-laki), usia (tua dan muda), tingkatan pendidikan seseorang serta pengalaman-pengalaman yang dimiliki. Permasalahan yang dialami siswa merupakan bentuk dari efikasi diri akademik yang rendah yang dipengaruhi faktor tingkat pendidikan yang masih berada pada tingkat menengah dan pengalaman-pengalaman yang siswa miliki pun masih kurang.

Suciono, (2021) mengemukakan bahwa efikasi diri seseorang bersumber dari 4 (empat) hal pendukung, yaitu pengalaman, baik itu yang dimiliki seseorang maupun melihat dari pengalaman orang lain, persuasi verbal atau sugesti yang diterima dapat meningkatkan keyakinan diri, kondisi fisiologis atau pandangan hidup untuk menilai kemampuan serta perasaan atau suasana hati yang dapat mempengaruhi efikasi diri.

* 1. **Konseling Realitas**

Mulawarman. et al., (2020) mengemukakan bahwa pendekatan konseling realitas dipelopori oleh William Glasser yang menganggap bahwa konseling dan psikoterapi (psikoanalisis) kurang praktis dalam membantu konseli. Pendekatan utama yang ada ketika itu terlalu menekankan masa lalu dan ketidaksadaran sehingga memerlukan waktu yang lama ketika diterapkan untuk membantu konseli. Melihat kondisi tersebut, Glasser mengembangkan pendekatan konseling yang lebih tepat sasaran.

Setiawan, (2018) mengemukakan bahwa inti dari konseling realitas adalah individu bertanggung jawab untuk apa yang ia pilih dan yang akan ia lakukan. Konseling realitas didasarkan pada asumsi bahwa individu berupaya untuk mendapatkan kontrol hidup mereka untuk memenuhi kebutuhan mereka. Konseling realitas berkaitan dengan upaya membantu konseli memecahkan masalah dan menghadapi tuntutan realitas dengan membuat pilihan yang lebih efektif.

Bariyyah et al., (2018) mengemukakan bahwa konseling realitas berpandangan jika setiap manusia memiliki kebutuhan psikologis yang secara konstan (terus-menerus) hadir sepanjang rentang kehidupannya dan harus dipenuhi oleh karena itu tujuan dari konseling realitas adalah untuk membantu konseli mencapai identitas berhasil (tingkah laku yang bertanggung jawab).

Wubbolding (Mulawarman. et al., 2020) mengemukakan konseptual konseling realitas tercantum dalam akronim WDEP (Want, Doing & Direction, Evaluation, Planning) yakni W (Want) adalah eksplorasi kebutuhan konseli, D (Doing & Direction) adalah mengidentifikasi arah dan tujuan dari total behavior, E (Evaluation) menyadari perilaku bermasalah diri, dan P (Planning) adalah melakukan perencanaan dan komitmen untuk pemenuhan kebutuhan.

1. **METODE PENELITIAN**
   1. **Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Payadnya & Jayantika, (2018) mengemukakan bahwa metode penelitian eksperimen ditujukan untuk meneliti hubungan sebab akibat dengan memanipulasikan satu atau lebih variabel pada satu (atau lebih) kelompok eksperimental, dan membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami manipulasi. Manipulasi berarti mengubah secara sistematis sifat-sifat (nilai-nilai) variabel bebas. Setelah dimanipulasikan, variabel bebas itu biasanya disebut garapan (*treatment*).

* 1. **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian True Experimental Design dengan rancangan penelitian Randomized Pre-test-Post-test Control Group Design. Pandang & Anas, (2019) mengemukakan bahwa dalam desain penelitian True Experiment Design ini meneliti tentang kemungkinan sebab-akibat antara perlakuan terhadap variabel terikat tertentu, dengan melibatkan kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan) lalu kemudian membandingkan antara keduanya. Dalam rancangan Randomized Pretest-Posttest Control Group Design, kelompok eksperimen diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak.

* 1. **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 24 siswa yang teridentifikasi memiliki efikasi diri yang rendah berdasarkan hasil analisis angket yang telah dibagikan. Dari total 24 siswa populasi, 4 diantaranya tidak bersedia mnegikuti kegiatan penelitian karena memiliki kegiatan lain sehingga total 20 siswa lainnya yang kemudian menjadi sampel penelitian. Berdasarkan jumlah sampel yang relative kacil yaitu 20 siswa, maka teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh, yang kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing sebanyak 10 siswa.

* 1. **Instrumen Penelitian**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket yaitu dengan menyebarkan angket efikasi diri. Angket efikasi diri mengacu pada angket yang dikembangkan oleh Indriastuti (Erviana, 2014) berdasarkan teori Albert Bandura yang terdiri dari 37 item pertanyaan dengan empat kategori jawaban dan skoring yang sesuai dengan pilihan jawaban. Skoring yang digunakan pada angket efikasi diri berdasarkan pada alternatif pilihan jawaban skala Likert yang terdiri dari 4 kategori jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju).

* 1. **Analisis Data**

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Dalam penelitian ini, analisis statistic deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran tentang fenomena efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang sebelum dan setelah diberikan layanan konseling realitas.

Analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Norfai, dkk (2022) mengemukakan bahwa penggunaan t-test mensyaratkan data yang digunakan adalah data numerik, dan data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**
2. **Hasil Penelitian**

**Pertama,** Gambaran tingkat efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang.

Bagian ini memaparkan hasil penelitian berdasarkan deskripsi variabel dan pengujian hipotesis. Pembahasan hasil penelitian ini dikembangkan dari temuan-temuan penelitian yang selanjutnya dihubungkan dengan pokok yang dituangkan dalam latar belakang masalah disertai dengan landasan teori yang relevan. Gambaran tingkat efikasi diri akademik siswa kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang adalah sebagai berikut.

**Tabel 1.** Data Pretest Tingkat Efikasi Diri Akademik Siswa Kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok** | **Mean** | **Interval** | **Kategori** |
| Experimen | 83,5 | 65-92 | Rendah |
| Kontrol | 76,9 |

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat efikasi diri akademik siswa pada hasil pretest pada kelompok eksperimen sebesar 83,5 dan kelompok kontrol sebesar 76,9 dengan interval 65-92 berada pada kategori rendah.

**Kedua,** Gambaran penerapan konseling realitas untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa.

Sebelum nelakukan pertemuan konseling, peneliti telah lebih dulu membagikan anket efikasi diri kepada 24 siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Enrekang yang setelah dianalisis, keseluruhan siswa ini memiliki efikasi diri yang rendah. Layanan konseling realitas yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan efikasi diri dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan.

**Pertemuan I,** dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2023 yang diagendakan dengan pembentukan kelompok konseling melalui sistem eliminasi pada kegiatan *ice breaking* dengan aturan bahwa 10 sswa pertama yang keluar dari barisan akan menjadi kelompok eksperimen (NAY, RT, IJ, SL, RY, AG, MK, WD, LD, dan SL) dan 10 orang lainnya secara otomatis akan menjadi kelompok kontrol.

Setelah membentuk kelompok, siswa dalam kelompok eksperimen diajak untuk mengeksplorasi dan mengenali diri mereka sendiri mengenai hal-hal yang mereka inginkan, kebutuhannya, persepsinya, dan perubahan dalam diri yang ingin mereka lakukan. Kemudian, peneliti menggali lebih lanjut mengenai apa yang mereka rasakan saat mengalami masalah, apa yang mereka lakukan untuk mencapai tujuan, dan apa yang mendistrak pikiran-pikiran mereka.

Pertemuan pertama dengan suasana yang masih cukup canggung sehingga beberapa siswa tidak menyampaikan pendapatnya namun hanya menyimak pendapat dari teman-teman. Pertemuan Pertama diakhiri dengan catatan pada pertemuan berikutnya, konseli sudah lebih siap dan berani untuk menyampaikan pendapatnya

**Pertemuan II,** dilaksanakan pada 16 Januari 2023. Beberapa siswa mulai terbuka untuk membahas masalah yang dialami dihadapan teman-temannya, kemudian Bersama dengan peneliti mencari solusi yang dapat dilakukan dengan cara melakukan evaluasi perilaku. Konseli diminta untuk menyadari perilaku-perilakunya saat ini yang menyebabkan mereka mengalami masalah berkaitan dengan rendahnya efikasi diri akademik.

Setelah selesai mengevaluasi diri dan menyadari perilaku yang salah, konseli membuat komitmen terhadap diri mereka sendiri untuk berubah. IJ dan SL yang ingin lulus dengan nilai yang baik berkomitmen untuk mengerjakan tugas tepat waktu dan menyimak penjelasan guru-guru selama pembelajaran berlangsung, RY, LD dan AG yang tidak fokus pada mata pelajaran berkomitmen untuk tidak merasa terbebani saat pelajaran berlangsung dan melihat mata pelajaran sama menyenangkannya yang mereka dapatkan di ekstrakurikuler, SL yang takut untuk mengerjakan tugas di papan tulis dan NAY MK yang takut untuk gagal pada ujian mendatang serta WD RT yang merasa kurang puas dengan tugas yang dikumpulkan berkomitmen untuk lebih percaya diri dengan pekerjaan dan usaha mereka dengan tidak mengkhawatirkan nilai selagai mereka mengupayakan yang terbaik dalam mengerjakannya.

Pertemuan kedua diakhiri dengan catatan komitmen tiap-tiap konseli yang ingin berubah menjadi lebih baik. Konseli dan peneliti juga membuat kesepakatan waktu pertemuan berikutnya dengan agenda untuk mengevaluasi rencana yang telah dibuat.

**Pertemuan III,** dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2023 yang disesuaikan dengan agenda untuk mengevaluasi jalannya komitmen yang telah dibuat oleh konseli pada pertemuan sebelumnya. Salah satu siswa, WD, mengemukakan keluhannya mengenai deadline tugas-tugas yang terlalu mepet dan ia merasa kekurangan waktu untuk mengerjakan tugas sehingga seringkali tugas yang ia kumpulkan rasanya tidak optimal.

Peneliti mengajak konseli untuk menggunakan jam-jam kosong mata pelajaran untuk mengerjakan tugas di perpustakaan sekolah yang memiliki buku dan referensi yang cukup lengkap sehingga tidak perlu lagi kesulitan mengerjakan tugas dirumah. Selain WD, konseli lainnya mengatakan belum menemui hambatan dalam komitmen yang mereka jalankan. Pertemuan ketiga diakhiri setelah terbahas masalah dan komitmen baru pada konseli.

**Pertemuan IV,** dilaksanakan pada tanggal 24 Januari 2023 merupakan evaluasi bagian kedua untuk menlihat bagaimana konseli berkomitmen dan mejalankan rencana yang telah dibuat. Pada pertemuan kali ini, AG mengatakan bahwa satu hal yang akhir-akhir ini mengganggu pola pikirnya dan membuat ia meragukan dirinya sendiri adalah bahwa ia merasa salah seorang guru mata pelajaran meragukan kemampuannya dan terus membandingkan ia dan teman kelas IPS lainnya dengan siswa kelas IPA yang mana guru tersebut memasang stereotip bahwa siswa yang berada di jurusan IPA selalu lebih baik dan lebih cerdas dibandingkan siswa di jurusan IPS. Hal yang disampaikan AG ini disepakati oleh teman-teman lain yang artinya guru tersebut benarlah berprilaku seperti yang dijelaskan.

Peneliti menyarankan kepada konseli untuk memfokuskan perhatian pada mata pelajaran dan pengembangan diri tanpa perlu memikirkan komentar negatif yang tidak membangun. Peneliti mendorong sikap optimisme konseli agar tetap percaya diri dan bertanggung jawab pada pilihan yang mereka buat serta menjadikan kritik orang lain sebagai hal membangun yang mendorong mereka untuk lebih berusaha lagi dalam mencapai tujuan. Pertemuan keempat diakhiri setelah terbahasnya masalah konseli dan dirumuskannya rencana baru untuk mereka jalankan.

**Pertemuan V,** dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2023. Merujuk pada pertemuan sebelumnya, peneliti tetap menanyakan keadaan konseli dan hambatan apa yang mereka rasakan. MK mengatakan bahwa hal-hal yang dibahas selama pertemuan konseling membuat ia menanamkan pemikiran untuk lebih berani dan tidak takut untuk gagal dalam usahanya, IJ dan SL menyampaikan bahwa keinginannya untuk lulus dengan nilai lebih baik menjadi fokus utamanya saat ini sehingga mereka belajar dengan lebih giat lagi, konseli lainnya mengatakan bahwa mereka tidak menemukan hambatan sejauh kegiatan konseling berlangsung.

Melihat konseli yang menjadi lebih terbuka dalam mengemukakan pendapat dan membahas masalahnya dalam kelompok sehingga peneliti menyarankan untuk mengisi lembaran angket efikasi diri, baik itu kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol untuk mengukur sejauh mana perubahan yang dialami konseli dan membandingkan hasilnya. Pertemuan kelima diakhiri setelah konseli selesai mengisi angket efikasi diri dan membuat agenda pertemuan berikutnya.

Pertemuan terakhir dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2023. Peneliti menyampaikan bahwa berdasarkan hasil analisis angket, ditemukan perbedaan yang cukup signifikan antara hasil pretest dan posttest serta perbedaan hasil antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang mengikuti kegiatan konseling. Melihat adanya perubahan yang cukup baik, peneliti menyampaikan kepada konseli untuk tetap berusaha mempertahankan sikapnya saat ini dan tetap berusaha untuk saling mengingatkan dan saling membantu teman.

Pertemuan diakhiri setelah peneliti menyampaikan kesimpulan dari pertemuan-pertemuan konseling dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan siswa untuk mengikuti kegiatan penelitian dan atas sikap kooperatif siswa kelas lainnya yang tidak tergabung dalam kelompok eksperimen.

**Ketiga, P**enerapan konseling realitas dapat meningkatkan efikasi diri akademik.

Hipotesis teoritik yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Konseling Realitas Dapat Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa Kelas XI IPS 2 di SMA Negeri 2 Enrekang”. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan penelitian eksperimen dengan rancangan *Randomized Pretest Posttest Control Group Design* dengan analisis statistic inferensial menggunakan *independent sample t-test,* sehingga rumusan hipotesis statistiknya menjadi:

H0 : Tidak ada perbedaan nilai tingkat efikasi diri akademik siswa yang mendapat perlakuan konseling realitas dengan siswa yang tidak mendapat perlakuan.

H1 : Ada perbedaan nilai tingkat efikasi diri akademik siswa yang mendapat perlakuan konseling realitas dengan siswa yang tidak mendapat perlakuan.

Dari analisis data diatas menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic* 25  *for Windows* diperoleh *output* sebagai berikut:

**Tabel 2.** Uji Hipotesis

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kelompok | Rata-rata (Mean) | | | t | Sig. | Ket. |
| Pretest | Posttest | Gain score |
| Experimen | 83,5 | 94,2 | 10,7 | -4,307 | .000 | H0 ditolak |
| Kontrol | 76,9 | 80,2 | 3,4 |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh nilai t = -4,307 dan nilai Sig. (2-*tailed*) = 0,000. Ini berarti nilai signifikan 0,000 < 0,05. Maka H0 ditolak dan H1 diterima atau terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan efikasi diri akademik siswa setelah diberikan layanan konseling realitas. Kemudian dari perbandingan nilai rerata diketahui bahwa *gainscore* kelompok eksperimen adalah sebesar 10, 7 dan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sebesar sebesar 3,4.

Hasil analisis data ini dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realitas dapat meningkatkan efikasi diri akademik siswa di SMA Negeri 2 Enrekang. Artinya, jika diberikan layanan konseling pada siswa dengan efikasi diri akademik rendah maka akan mengalami peningkatan.

1. **Pembahasan Penelitian**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti, diketahui bahwa tingkat efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Enrekang sebelum diberikan perlakuan berupa konseling realitas berada pada kategori rendah yang dapat dilihat dari skor pretest. Bentuk permasalahan efikasi diri rendah yang dialami siswa ialah merasa tidak yakin jika usaha yang dilakukan akan berpengaruh pada hasilnya, merasa tidak yakin dapat mengerjakan sesuatu dengan baik, dan kurang percaya diri akan mendapat hasil yang baik jika telah mengalami kegagalan pada tugas sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah diketahui bahwa peranan guru cukup memberikan pengaruh pada pola pikir dan perilaku siswa bermasalah, guru yang memandang siswa sebelah mata membuat siswa meragukan diri dan kemampuannya sendiri, siswa merasa bahwa usaha-usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tidak selalu berakhir dengan nilai yang bagus dan membuat mereka takut serta merasa malu jika gagal. Berdasarkan hal ini disimpulkan bahwa efikasi diri rendah disebabkan oleh persepsi negatif seseorang akan dirinya sendiri sehingga individu tidak lagi mampu menilai usaha yang dilakukannya cukup baik untuk mencapai tujuan dan memenuhi kebutuhan.

Pemberian konseling realitas kepada siswa dengan efikasi diri rendah dapat bermanfaat karena konseling realitas mengarah pada pembentukan dan perubahan perilaku menjadi lebih realistis dan akan membantu individu mengatasi masalahnya termasuk efikasi diri yang rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Cahyaningsih & Setiawati, (2022) yang mengatakan bahwa pada dasarnya, konseling realitas membantu konseli menyadari perilaku bermasalah yang dimilikinya dan memiliki kontrol terhadap dirinya sendiri sehingga mereka dapat belajar menyelesaikan masalah dan memenuhi kebutuhan.

Pertama-tama dilakukan analisis terhadap pretest yang telah dibagikan. Kemudian berdasarkan hasil pretest yang menunjukkan tingkat efikasi diri siswa yang rendah, 20 orang siswa kemudian dibagi kedalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang akan diberikan perlakuan berupa konseling realitas. Pembagian anggota kelompok dalam penelitian ini melalui langkah randomized dengan melakukan ice breaking pada pertemuan pertama. Ice breaking yang dilakukan dengan membentuk lingkaran kemudian berhitung dan menepuk tangan pada setiap angka kelipatan 4 untuk melatih fokus, aturan permainan adalah pemain yang salah atau tidak fokus akan langsung keluar dari barisan dan 10 siswa pertama yang keluar dari barisan kemudian menjadi bagian dari kelompok eksperimen.

Dalam penelitian ini, pelaksanaan konseling realitas dilakukan sebanyak 5 (lima) kali pertemuan. Pelaksanaan konseling realitas dengan tahapan WDEP (Want, Direction, Evaluation, Planning) yang pada pertemuan pertama masih cukup canggung hubungan antara peneliti dan siswa sehingga tidak banyak yang mengutarakan pendapatnya.

Setelah membentuk kelompok dan berlanjut pada tahapan inti kegiatan kelompok, peneliti terlebih dulu memberikan gambaran permasalah siswa berdasarkan hasil pretest dan memberikan gambaran negatif berupa kemungkinan-kemungkinan buruk yang bisa terjadi jika individu tetap memiliki efikasi diri yang rendah. Pada tahapan pertama WDEP (Want, Doing & Direction, Evaluation, Planning) konseling realitas, peneliti mengeksplorasi kebutuhan siswa agar mampu mengetahui arah tujuan yang ingin dicapai. Kemudian melihat apakah apa yang mereka lakukan saat ini mampu membantu mereka mencapai tujuan dan menilai perilaku-perilaku bermasalah yang menghambat mereka mencapai tujuan. Setelah mampu menyadari perilakunya yang bermasalah, peneliti membantu mengarahkan siswa untuk membuat rencana realistis dan bertanggung jawab untuk dirinya sendiri dan membangun komitmen untuk menjalankan rencana yang telah dibuat.

Sejalan dengan hal ini, Cahyaningsih & Setiawati, (2022) mengemukakan bahwa pemberian konseling realitas dengan tahapan WDEP (Want, Doing & Direction, Evaluation, Planning) kepada siswa dengan efikasi diri yang rendah adalah satu tindakan yang benar, karena konseli dan peneliti secara aktif membahas permasalahan dan membentuk komitmen pada rencana-rencana sederhana yang disesuaikan dengan kemampuan konseli agar mereka dapat mencapai tujuannya.

Pertemuan konseling selanjutnya membahas masalah-masalah yang menjadi penghambat siswa dalam mencapai tujuannya. Kemudian setelah 4 pertemuan konseling dengan masalah yang seluruhnya telah terbahas, maka peneliti membagikan lembaran angket efikasi diri kepada seluruh siswa yang menjadi bagian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang akan menjadi penilaian pada hasil posttest. Hasil analisis posttest kemudian menjadi pembanding untuk melihat apakah ada perbedaan antara efikasi diri siswa dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling realitas.

Hasil analisis posttest siswa disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang sebelumnya memiliki efikasi diri kategori rendah kemudian setelah diberikan perlakuan berupa konseling realitas, efikasi diri akademik siswa meningkat menjadi kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan, tidak terdapat peningkatan antara hasil pretest dan posttestnya yang mana tetap berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hal ini, hasil penelitian mengenai peningkatan efikasi diri siswa dengan pemberian layanan konseling realitas dikatakan efektif karena ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest atau sebelum diberikan layanan konseling realitas dan hasil posttest atau setelah diberikan layanan konseling realitas.

Keefektifan konseling realitas menggunakan tahapan ker (Want, Doing & Direction, Evaluation, Planning) membantu siswa dengan efikasi diri yang rendah untuk menyadari apa yang benar-benar menjadi kebutuhannya dan perilaku-perilakunya yang bermasalah kemudian membuat rencana untuk mengubah perilaku tersebut sehingga dapat memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuannya. Siswa dapat lebih percaya diri dengan kemampuannya dan mau berusaha untuk tetap mencoba meski mereka telah gagal sebelumnya. Selain itu, pemberian layanan konseling realitas membantu pemecahan masalah yang dialami siswa dengan jangka waktu yang relatif singkat karena hanya memfokuskan pada perilaku saat ini dan tujuan yang akan dicapai pada masa mendatang dibandingkan dengan konseling lainnya yang perlu waktu lebih lama untuk menggali masa lalu konseli sedangkan masa lalu adalah hal yang tidak bisa dipungkiri dan tidak dapat diubah.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan konseling realitas untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 SMA negeri 2 Enrekang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri Enrekang sebelum diberikan layanan konseling realitas berada pada kategori rendah dan setelah diberikan layanan konseling realitas mengalami peningkatan yaitu berada pada kategori tinggi.
2. Pelaksanaan penerapan konseling realitas dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang telah dirancang sebelumnya. Selama pelaksanaan konseling realitas berlangsung, siswa-siswi yang terlibat dalam kelompok eksperimen maupun yang tidak tergabung dalam kelompok cukup kooperatif dalam membangun suasana kelas. Sehingga siswa yang diberikan perlakuan (kelompok eksperimen) mengalami peningkatan efikasi diri sedangkan yang tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol) tidak mengalami peningkatan.
3. Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan konseling realitas terhadap peningkatan efikasi diri siswa kelas XI IPS 2 SMA Negeri 2 Enrekang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Bariyyah, K., Hastini, R. T., & Sari, E. K. W. (2018). Konseling Realitas untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa. *Jurnal Konselor*, *7*(1), 1–8. http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor.

Cahyaningsih, N., & Setiawati, F. A. (2022). Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students’ Self-efficacy in High School. *Jurnal Advances in Social Science, Education, and Humanity Research, 657*. https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.027

Dewi, N. L. P. T. (2021). *Penerapan Metode Gayatri Mantra dan Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis*. Pasuruan : Qiara Media.

Mulawarman., Rahmawati, A. I. N., & Arifuddin, I. (2020). *Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Pilihan dan Tanggung Jawab* (Edisi Pert). Jakarta Timur : Penerbit Prenada Media.

Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika. *Journal On Teacher Education*, *1*(2), 26–32. https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/514/441

Pandang, A., & Anas, M. (2019). *Penelitian Eksperimen dalam Bidang Konseling (Konsep Dasar & Aplikasinya Tahap Demi Tahap)*. Makassar: UPT Badan Penerbit UNM.

Payadnya, I. P. A. A., & Jayantika, I. G. A. N. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS.* Yogyakarta : Penerbit Deepublish.

Setiawan, M. A. (2018). *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta : Penerbit Deepublish.

Suciono, W. (2021). *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*. Indramayu: Penerbit Adab.