



Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Takalar

Application Of Reality Counseling To Improve Low Self-Esteem In Class Xi Sman 2 Takalar

Amriana¹, Prof. Dr. H. Samsul Bachri Thalib, M.Si.², Nur Fadhilah Umar. S.Pd., M.Pd³

^{1,2}Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

³Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: anaamriana06@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menelaah penerapan konseling realitas untuk Meningkatkan harga diri pada Siswa kelas XI SMAN 2 Takalar. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu : (1) Bagaimana gambaran harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar? (2) Bagaimana gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar? (3) Apakah penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar. (2) Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling realitas di kelas XI SMAN 2 Takalar. (3) Untuk mengetahui penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan bentuk desain pre-inventori dan post-inventori control grup design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 88 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan skala *self esteem*, dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis inferensial dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat harga diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah, pada saat pemberian post test tingkat harga diri siswa meningkat ke kategori sedang. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan atau teknik konseling realitas pada saat pemberian pretest berada pada kategori rendah dan sedang dan setelah diberikan post test tingkat harga dirinya tetap pada kategori rendah dan sedang. (2) Pelaksanaan konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa dilaksanakan sebanyak 6 kali tahapan dimana tahap 1 yaitu keterlibatan, tahap 2 yaitu keinginan (*wants*), tahap 3 yaitu arah dan tindakan (*doing and direction*), tahap 4 yaitu penilaian (*evaluation*), dan tahap 5 yaitu rencana (*planning*). (3) Penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar.

Kata kunci: Konseling Realitas, Harga Diri Siswa

ABSTRACT

This study examined the application of reality counseling to increase the price of DII in students of SMAN 2 Takalar XI class. What is the problem in this study: (1) How is the self-esteem of students in the XI SMAN 2 Takalar class? (2) What is the picture of the application of reality counseling in improving student self-esteem in Class XI SMAN 2 Takalar? (3) Can the application of reality counseling increase student self-esteem in Class XI SMAN 2 Takalar? The purpose of this study is: (1) To know the self-esteem of students in Class XI SMAN 2 Takalar. (2) To know the picture of application of reality counseling in class XI SMAN 2 Takalar. (3) To know the application of reality counseling can increase student self-esteem in class XI SMAN 2 Takalar. This approach uses a quantitative approach with a type of research true experiment in the form of a pretest-posttest control group design design. The research population was XI class students of 88 students and a research sample of 20 students divided into experimental groups and control groups of 10 students each. Sampling with purposive sampling technique. Data collection using self-esteem scales, and observation guidelines. Data analysis using descriptive statistical analysis, inferential analysis and t-tests. The results of the study showed that: (1) The self-esteem level of the students of the experimental group before receiving treatment was in the low category, at the time of giving the post-test the student's self-esteem level increased to the medium category. Whereas the control group that did not receive treatment or reality counseling techniques at the time of giving the pretest was in the low and medium category and after given the post test the price level of himself remained in the lower and middle category. (2) Reality counseling to improve student self-esteem is carried out in 6 stages where stage 1 is involvement, stage 2 is desire (*wants*), stage 3 is direction and action (*doing and direction*), stage 4 is assessment (*evaluation*), stage 5 is evaluation, and stage 6 is plan. (*planning*). (3) Application of reality counseling can improve student self-esteem in class XI SMAN 2 Takalar.

Keywords: Reality Counselling, Student Self-Evaluation

1. PENDAHULUAN

Harga diri adalah bagaimana kita menilai keadaan diri yang mungkin memiliki banyak kekurangan dan kelebihan. Penilaian diri yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya dalam sudut pandang negatif dan positif. Harga diri sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Harga diri merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial yang akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya.

Menurut Bonner dan Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mengatakan Harga diri juga diartikan sebagai suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosialnya. Lebih lanjut, Buss dan Coopersmith juga mengungkapkan bahwa, harga diri juga merupakan aspek kepribadian yang pada dasarnya dapat berkembang. Rosenberg (Verdianingsih, 2018) berpandangan bahwa harga diri adalah suatu orientasi positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri atau dapat pula dikatakan suatu evaluasi yang menyeluruh tentang bagaimana seseorang menilai dirinya. Seseorang yang termotivasi untuk memiliki harga diri yang tinggi mengindikasikan penghormatan orang tersebut terhadap dirinya sendiri bukan menunjukkan sifat angkuh dari dirinya. Rosenberg (Verdianingsih, 2018) mengatakan bahwa harga diri merupakan salah satu komponen dari *self-concept*, yang didefinisikannya sebagai keseluruhan pemikiran dan perasaan individu berkenaan dengan dirinya sebagai suatu obyek.

Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mendefinisikan harga diri sebagai *judgement* (penilaian) individu tentang *worthiness* (kebaikan, kelayakan, kepantasan), *successfulness* (kesuksesan, keberhasilan), *significance* (keberartian, ke manfaat) dan *capability* (kemampuan) dirinya yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri. Menurut Agathangelou (Astuti, 2013) harga diri seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga harga diripun memiliki peran besar dalam

pencapaian prestasi. Sebaliknya, harga diri yang rendah lebih mengarah pada pemikiran-pemikiran negatif mengenai diri sendiri dan lebih melihat kepada kelemahan - kelemahan yang dimiliki. Sedangkan Menurut Adiputra dan Mujiati (Amalia, 2017) *self esteem* adalah penilaian diri tentang kelayakan yang dinyatakan didalam sikap individu terhadap dirinya.

Penelitian yang dilakukan Sabriani (Astuti 2013) menyebutkan bahwa dalam suatu keluarga, anak akan menjalin ikatan emosional dengan orang terdekatnya, dalam hal ini orang tua, terutama ibu. Melalui ikatan emosional yang dijalin ini, anak menjadikan orang tua sebagai orang yang dipandang berarti dalam kehidupannya, orang-orang yang dianggap penting oleh individu karena dapat mereduksi atau meningkatkan perasaan tidak aman, mengurangi atau meningkatkan perasaan tidak berdaya, menurunkan atau meningkatkan perasaan berharga pada diri individu.

Penelitian Wida dan Hadi (Astuti 2013) tentang penerapan konseling realita untuk meningkatkan harga diri siswa. Dalam penelitian Wida dan Hadi menjelaskan bahwa dalam konseling realitas dijelaskan perilaku yang bermasalah disebabkan karena individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya, salah satunya dalam hal ini adalah kebutuhan akan harga diri. Glesser mengungkapkan bahwa banyak anak-anak di sekolah yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukannya dirumah.

Beberapa penelitian di atas dapat diketahui bahwa harga diri yaitu penilaian seseorang mengenai dirinya, baik penilaian dari orang lain atau dari diri sendiri dalam sudut pandang positif atau negatif. Hal ini berkaitan dengan cara berfikir, berperan dan bertindak. Seseorang yang berfikir negatif tentang dirinya dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain biasanya akan bertindak pada hal-hal yang kurang baik atau lebih mengarah pada hal yang negatif, sedangkan seseorang yang selalu berfikir positif dan mendapatkan penilaian positif dari orang disekitarnya biasanya akan menampilkan perilaku-perilaku yang jauh lebih baik atau lebih positif dalam setiap tindakannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing dan beberapa guru mata pelajaran terdapat beberapa siswa yang masuk dalam karakteristik memiliki harga diri yang rendah pada setiap kelas, namun guru BK mengarahkan peneliti untuk melihat harga diri siswa pada kelas XI ips 1 sampai kelas XI ips 4. Selanjutnya peneliti melakukan observasi awal didalam kelas pada saat mata pelajaran berlangsung. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat kegiatan apa saja yang dilakukan siswa pada saat mata pelajaran berlangsung. Dari hasil observasi tersebut terdapat siswa yang tidak semangat untuk mengikuti kegiatan belajar, tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak terlihat ceria, tidak berani bertanya kepada guru, terlihat murung dikelas, jarang berkomunikasi, ekspresi wajah yang tidak bahagia, jarang bergaul dengan teman kelasnya, jarang keluar kelas. Berdasarkan hasil angket harga diri yang telah dibagikan ditemukan beberapa siswa disetiap kelasnya yang masuk dalam kategori mempunyai harga diri yang rendah, yaitu : Tidak mampu menerima kelemahan dan kekurangan yang ada dalam dirinya, sering merasa tidak berguna, merasa bahwa dirinya tidak baik, merasa gagal dalam belajar, mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat saat diskusi, tidak tertarik mempelajari hal-hal yang baru, merasa bosan berlama-lama memperhatikan pelajaran di kelas, sulit menyesuaikan diri dilingkungan baru, kurang mendapatkan perhatian dari orang disekitar, merasa pesimis dan tidak memiliki harapan, suka membanding-bandingkan diri dengan orang lain, sering merasa iri dan merasa bahwa orang lain lebih disenangi dibandingkan dirinya sendiri.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara terhadap guru mata pelajaran, kelas yang dijadikan sebagai subjek penelitian adalah kelas XI ips 1 sebanyak 32 siswa XI ips 2 sebanyak 31 siswa XI ips 3 sebanyak 32 siswa dan XI ips 4 sebanyak 32 siswa yang memiliki harga diri terendah kemudian peneliti tentukan sebagai subjek penelitian. Siswa yang mengalami harga diri rendah harus mendapatkan bimbingan konseling sehingga mereka mampu berkembang dalam persaingan kelas. Salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan harga diri rendah pada siswa ialah dengan pelaksanaan konseling kelompok melalui konseling realitas, hal

ini diasumsikan sesuai dengan tujuan dari pendekatan konseling realitas itu sendiri.

Untuk menghilangkan gejala-gejala harga diri rendah dan membantu anak dalam mengatasi harga diri rendah, peneliti memberikan konseling kelompok untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Adapun pendekatan konseling yang digunakan adalah konseling realitas dimana dalam konseling realitas, individu diarahkan untuk memenuhi prinsip 3R yaitu *right, responsibility, dan reality*. Tahapan yang dilakukan melalui pendekatan WDEP system, yaitu: *Want and Need, Direction and Doing, Self Evaluation, dan Planning*.

Harga diri telah menjadi hal yang penting dalam kehidupan individu. Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Harga diri pada dasarnya menerima diri kita tanpa syarat dan memiliki perasaan bahwa seseorang layak menjalani hidup dan mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Harga diri yang rendah mengacu pada evaluasi diri yang buruk sehingga menimbulkan pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai diri sendiri dan tidak menerima dirinya sendiri dengan kehidupannya.

Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, sederhana, dan berbentuk bantuan langsung pada konseli. Hal ini didasarkan kepada konsep *reality therapy* dimana seorang konseli ditolong agar dia mampu menghadapi masa depannya yang penuh optimis. *Reality therapy* berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari konselor untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapapun. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berfungsi untuk membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan psikologis serta kebutuhan akan identitas diri yaitu merasa unik tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain

Tujuan konseling realitas menurut Sunawan (Astuti, 2013) yaitu "membantu konseli belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan atau berprestasi, kebebasan atau independen, serta kebutuhan untuk senang. Sehingga

mereka mampu mengembangkan identitas berhasil (*success identity*)”.

Konseling Realitas dianggap mampu membantu menyelesaikan banyak permasalahan siswa. Konseling realitas merupakan salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang perlu diterapkan di sekolah. Tujuan konseling realitas adalah membantu individu mencapai kemandirian. Melalui konseling, anak yang memiliki harga diri rendah diberikan pemahaman baru untuk tidak terlalu bergantung dengan dukungan dari luar dirinya. Akan tetapi dengan dukungan pribadi atas motivasi diri sendiri ia tetap dapat membuat rencana, melaksanakannya dan bertanggung jawab atas apa yang telah direncanakan untuk memenuhi kebutuhan khususnya yaitu kebutuhan untuk dicintai dan mencintai, serta mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Individu tetap memiliki semangat hidup dan rencana-rencana yang realistis untuk melanjutkan hidup seperti individu lainnya.

Dampak dari siswa yang tidak berani berbicara, menjadikan siswa kurang percaya diri, menjadikan siswa pendiam, siswa terlihat kurang aktif, siswa tidak begitu dikenal oleh teman ataupun guru-guru. Gambaran di atas menunjukkan bahwa harga diri yang baik akan mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak seperti guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua dan kepala sekolah. Penanganan terhadap siswa yang memiliki harga diri yang rendah perlu ada upaya agar harga dirinya dapat meningkat. Permasalahan tersebut memberi gambaran pada peneliti untuk memberikan layanan konseling kelompok realitas WDEP untuk meningkatkan harga diri pada siswa. WDEP merupakan akronim dari *Wants, Doing dan Direction, Evalation, Planing*. *Wants* keinginan konseli mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi tentang kondisi yang dihadapi konseli terdorong untuk mengenali persepsi hubungan keinginan dalam pemenuhan. WDEP berfokus memotivasi internalnya “Saya akan berubah” ingin berubah dengan prinsip *reality, right, dan responsibility*.

Menurut Prayitno (Saraswati, 2020) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Dimana dalam konseling kelompok terdapat konselor dan para anggota kelompok. Dalam konseling kelompok diusahakan tercipta suasana yang hangat, terbuka dan penuh keakraban agar dapat terjalin hubungan penuh rasa

penerimaan, kepercayaan dan rasa aman sehingga anggota kelompok dapat lebih terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, mengetahui sebab akibat timbulnya masalah dan dapat mengentaskan masalahnya. Beberapa manfaat dari konseling kelompok antara lain dapat membantu mengentaskan masalah dalam kelompok, karena banyak saran dan masukan dari anggota kelompok lain. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok serta bersifat dinamis antara konselor dan anggota kelompok sehingga tercipta suasana hangat, terbuka, penuh keakraban agar terjalin hubungan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Melalui konseling kelompok, dapat saling berbagi pengalaman atau cerita terkait masalah yang dialami individu. Maka dari itu, konseling kelompok realitas WDEP diharapkan dapat membantu meningkatkan harga diri pada siswa. Dalam konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk melakukan konseling kelompok. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam layanan konseling kelompok adalah konseling kelompok Realitas WDEP.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Defenisi Harga diri

Menurut Bonner dan Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mengatakan Harga diri juga diartikan sebagai suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosialnya. Lebih lanjut, Buss dan Coopersmith juga mengungkapkan bahwa, harga diri juga merupakan Aspek kepribadian yang pada dasarnya dapat berkembang. Harga diri merupakan pengakuan eksistensi diri baik positif maupun negatif yang dipengaruhi oleh keadaan di lingkungan sekitarnya, (Sulaiman, 2021).

Kidshealth (Pramono, 2019) berpendapat harga diri yaitu kumpulan dari kepercayaan atau perasaan tentang diri atau persepsi terhadap diri sendiri tentang motivasi, sikap, perilaku, dan penyesuaian emosi yang mempengaruhi kita. Myers (Pramono, 2019) *self esteem* adalah keseluruhan rasa akan nilai diri yang kita gunakan untuk menilai sifat dan kemampuan kita. Menurut Sebayang dan Sembiring (Sasongko, 2019) Harga diri bukan merupakan bawaan yang telah dimiliki seseorang sejak lahir tetapi merupakan suatu komponen

kepribadian yang berkembang sejak awal kehidupan manusia. Perkembangan ini terjadi secara perlahan-lahan, yaitu melalui interaksinya dengan keluarga (orang tua), orang lain yang bermakna bagi individu tersebut, dan teman-teman sebayanya, Erikson (Mustofa, 2018).

Ilmuwan sosial mendefinisikan harga diri setidaknya dalam tiga cara berbeda. Definisi pertama menghubungkan harga diri dengan keberhasilan atau kompetensi individu, khususnya dalam bidang kehidupan yang sangat berarti bagi individu tersebut. Definisi kedua dan paling umum digunakan yaitu harga diri sebagai suatu sikap atau perasaan tentang rasa berharga atau kelayakan individu sebagai seorang pribadi. Definisi ketiga melibatkan penentuan harga diri sebagai hubungan antara kedua faktor tersebut. Dalam definisi ketiga ini, hanya individu yang memiliki kompetensi dalam menghadapi tantangan hidup dengan cara layak yang memunculkan harga diri sehat, positif, dan otentik Menurut Mruk (Maharani, 2019).

Khotimah, Radjah, & Handarini (Maharani, 2019) menjelaskan bahwa harga diri didefinisikan sebagai perasaan menyukai dan menghargai diri sendiri, sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dan sejumlah penghargaan, penerimaan, serta perlakuan orang lain. Harga diri ini merupakan salah satu aspek kepribadian yang akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidup individu, sehingga dapat memberikan keyakinan pada diri individu dan lingkungan sekitar. Sementara Feist & Feist (Maharani, 2019) menjelaskan bahwa harga diri adalah perasaan individu terhadap keberhargaan dan keyakinan dirinya yang mencerminkan hasrat bagi kekuatan, pencapaian, ketepatan, penguasaan, kompetensi, keyakinan diri, dan independensi.

Rosenberg (Verdianingsih, 2018) berpandangan bahwa harga diri adalah suatu orientasi positif atau negatif seseorang terhadap dirinya sendiri atau dapat pula dikatakan suatu evaluasi yang menyeluruh tentang bagaimana seseorang menilai dirinya. Seseorang yang termotivasi untuk memiliki harga diri yang tinggi mengindikasikan penghormatan orang tersebut terhadap dirinya sendiri bukan menunjukkan sifat angkuh dari dirinya. Rosenberg (Verdianingsih, 2018) mengatakan bahwa harga diri merupakan salah satu komponen dari *self-concept*, yang didefinisikannya sebagai keseluruhan pemikiran dan

perasaan individu berkenaan dengan dirinya sebagai suatu obyek.

Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mendefinisikan harga diri sebagai *judgement* (penilaian) individu tentang *worthiness* (kebaikan, kelayakan, kepantasan), *successfulness* (kesuksesan, keberhasilan), *significance* (keberartian, kemanfaatan) dan *capability* (kemampuan) dirinya yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri

Karakteristik siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) tinggi menurut Branden, (Ekasari, 2013) antara lain:

- 1) Mengambil risiko positif, yaitu dengan mengetahui akan gagal, tetapi mengetahui juga bahwa dirinya akan berhasil.
- 2) Mengambil risiko negatif, yaitu dengan menghargai diri sendiri dan menghindari situasi berbahaya.
- 3) Menolak tekanan teman sebaya yang negatif.
- 4) Cenderung untuk pergi bersama dengan banyak orang.
- 5) Kuat dan dapat mengatasi perubahan dan tantangan hidup.
- 6) Ulet dan dapat bangkit kembali ketika memiliki masalah, kekecewaan, atau kegagalan.
- 7) Menetapkan tujuan dan berusaha untuk menjangkaunya.
- 8) Merasa bebas untuk mengeksplorasi kreativitas.
- 9) Memiliki sikap positif terhadap kehidupan.

Karakteristik siswa yang memiliki harga diri rendah menurut Dariusky (Ekasari, 2013) antara lain:

- 1) Mereka sering sulit menemukan hal-hal yang positif dalam tindakan yang mereka lakukan.
- 2) Mereka cenderung cemas mengenai hidupnya, dan cenderung kurang berani mengambil resiko.
- 3) Mereka cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih.
- 4) Mereka terlalu peduli akan tanggung jawabnya atas kegagalan yang mereka perbuat, dan sering mencari-cari dalih untuk membuktikan bahwa mereka telah bertindak buruk.
- 5) Mereka merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain.
- 6) Mereka cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki dan menyempurnakan diri tetapi melakukan segala hal yang mampu mereka lakukan hanya untuk melindungi diri mereka dari kegagalan atau kekecewaan, jadi bukan karena termotivasi untuk

menyempurnakan atau memperbaiki diri.

- 7) Mereka kurang puas dan kurang berbahagia dengan hidupnya, dan kurang mampu menyesuaikan diri
- 8) Pikiran mereka cenderung mudah terserang perasaan depresi, putus asa dan niat untuk bunuh diri.

Aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith (Astuti, 2013) yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

1) *Power* (kekuatan)

Power menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah lakunya sendiri dan mempengaruhi orang lain. Dalam situasi tertentu, *power* tersebut muncul melalui pengakuan dan penghargaan yang diterima oleh seseorang dari orang lain dan melalui kualitas penilaian terhadap pendapat dan haknya. Efek dari pengakuan tersebut adalah menumbuhkan *sense of appreciation* terhadap pandangannya sendiri dan mampu melawan tekanan untuk melakukan konformitas tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan pendapatnya sendiri. Masing-masing perlakuan tersebut bisa mengembangkan kontrol sosial, kepemimpinan dan kemandirian yang nantinya akan memunculkan sikap yang tegas, asertif, energik dan eksploratif.

2) *Significance* (keberartian)

Significance ditunjukkan pada penerimaan, perhatian dan kasih sayang yang ditunjukkan oleh orang lain. Ekspresi dari penghargaan dan minat terhadap seseorang tersebut termasuk dalam penerimaan (*acceptance*) dan popularitas, yang merupakan kebalikan dari penolakan dan isolasi. Penerimaan ditandai dengan kehangatan, responsivitas, menyukai diri apa adanya. Dampak utama dari perlakuan dan kasih sayang tersebut adalah menimbulkan perasaan berarti, penting (*sense of importance*) dalam dirinya. Makin banyak orang menunjukkan kasih sayang, maka semakin besar kemungkinan memiliki penilaian diri yang baik.

3) *Virtue* (kebajikan/kebaikan)

Virtue ditunjukkan dengan kepatuhan terhadap kode etik, moral, etika dan agama. Orang yang mematuhi aturan, kode etik, moral, etika dan agama kemudian menginternalisasikannya, memperlihatkan sikap diri yang positif dengan keberhasilan dalam pemenuhan terhadap tujuan-tujuan pengabdian terhadap nilai-nilai luhur. Perasaan berharga muncul diwarnai dengan

kebenaran, kejujuran dan hal-hal yang bersifat spiritual.

4) *Competence* (kemampuan)

Competence menunjukkan suatu performansi yang tinggi, dengan tingkatan dan tugas yang bervariasi untuk tiap kelompok usia. Bagi remaja laki-laki diasumsikan bahwa kinerja akademis dan atletik adalah dua bidang utama yang digunakan untuk menilai kompetensi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Harga diri Menurut Dariuszky (Astuti, 2013) yaitu terdiri faktor internal dan faktor eksternal. Faktor *internal* yaitu Ikatan batin, hubungan emosional, pengakuan dan bertumbuh dan berkembang, sedangkan faktor *eksternal* yaitu orang tua, sekolah, teman sebaya dan masyarakat.

2.2 Defenisi Konseling Realitas

Konseling realita dikembangkan oleh William Glasser seorang insinyur kimia sekaligus psikiater tahun 1950-an (Wahyuni, 2021). Konseling realita, sebagai pendekatan teoritis menekankan bahwa "semua perilaku dihasilkan dalam diri kita untuk tujuan memuaskan satu atau lebih kebutuhan dasar". Pendekatan realita dipelopori oleh William Glesser yang menganggap bahwa konseling psikoterapi (Psikoanalisis) kurang praktis dalam membantu konseli. Pendekatan utama yang ada ketika itu terlalu menekankan masa lalu dan ketidak sadaran sehingga memerlukan waktu yang lama ketika diterapkan untuk membantu konseli. Melihat kondisi tersebut, Glesser mengembangkan pendekatan konseling yang lebih tepat sasaran.

Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling realitas menekankan pada pentingnya pilihan dan tanggung jawab individu dalam berperilaku. Dikarenakan individu memilih apa yang mereka lakukan, berarti bahwa individu tersebut hendaknya mampu bertanggung jawab

terhadap perilaku yang dipilihnya, dengan demikian maka hendaknya konselor membantu individu menyadari adanya fakta bahwa individu tersebut bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Menurut Glasser (Wahyuni, 2021) dasar dari terapi realita adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Konseling realitas menurut Corey (Saraswati, 2020) Pendekatan realitas menekankan aspek kesadaran, berfokus untuk memperoleh kesadaran dan mengubah perilaku konseli yang tidak mengarah kepada kebutuhan. Wulandari (Saraswati, 2020) Pendekatan realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku seseorang.

Merdikawati dan Clairine (Saraswati, 2020) Terapi realitas yang difokuskan pada tingkah laku masa sekarang, pada terapi realitas tanggung jawab individu untuk berfikir, berkehendak dan berperilaku. Jones (Bahtera, 2021) menyatakan, "tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu konseli mengganti psikologi kontrol eksternal dengan teori pilihan sehingga mereka bisa memiliki hubungan-hubungan yang sehat dan meningkatkan kualitas kehidupan".

Menurut Latipun (Saraswati, 2020) tujuan konseling realitas yaitu, Membantu konseli dalam mengembangkan perilaku lebih bertanggung jawab dan membentuk identitas diri sebagai orang yang berhasil.

Pendekatan realita bertujuan memberikan kemungkinan dan kesempatan kepada konseli agar bisa mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis yang dimilikinya untuk menilai perilakunya sekarang dan apabila perilakunya tidak dapat memenuhi kebutuhan, maka perlu memperoleh perilaku baru yang lebih efektif menurut Khakim (Regina, 2019).

Kelebihan konseling realitas menurut Astuti (Saraswati, 2020) :

- 1) Bersifat praktis.
- 2) Anggota belajar berlatih perilakunya yang baru
- 3) Kelompok dapat digunakan untuk belajar mengekspresikan perasaan, perhatian dan pengalaman.
- 4) Anggota belajar ketrampilan sosial dan belajar berhubungan antar pribadi secara mendalam.
- 5) Mendapat kesempatan diterima dan menerima di

dalam kelompok

3. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (Hidayah, 2019). Menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* atau eksperimen semu. Desain eksperimen yang dilakukan dengan pre-inventori sebelum perlakuan diberikan dan post-inventori sesudah perlakuan diberikan serta terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol namun penentuan sampelnya tidak secara random (Jamna, Yusuf & Indra, 2015). Menurut Sugiyono (Hidayah, 2019) Penelitian eksperimen adalah jenis penelitian yang digunakan untuk pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian eksperimen ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024, yang bertempat pada salah satu Sekolah Menengah Atas di Takalar yakni SMAN 2 Takalar yang beralamatkan di Jl. Ranggong Daeng Romo Kelurahan Pappa, Kecamatan Pattalassang, Kabupaten Takalar, Provinsi Sulawesi Selatan.

3.3 Variabel dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua jenis penelitian yakni variabel bebas dan variabel terikat yaitu teknik konseling realitas sebagai variabel bebas atau yang mempengaruhi (X), dan harga diri siswa sebagai variabel terikat atau yang dipengaruhi (Y).

3.4 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan peneliti untuk menghindari adanya pengertian yang berbeda terhadap variabel yang diteliti sehingga setiap variabel perlu didefinisikan. Dalam penelitian ini, variabel yang

didefinisikan yang didefinisikan secara operasional adalah sebagai berikut:

1. Harga diri adalah penilaian seseorang mengenai dirinya, baik penilaian dari orang lain atau dari diri sendiri dalam sudut pandang positif atau negatif. Hal ini berkaitan dengan cara berfikir, berperan dan bertindak. Seseorang yang berfikir negatif tentang dirinya dan mendapatkan penilaian negatif dari orang lain biasanya akan bertindak pada hal-hal yang kurang baik atau lebih mengarah pada hal yang negatif, sedangkan seseorang yang selalu berfikir positif dan mendapatkan penilaian positif dari orang disekitarnya biasanya akan menampilkan perilaku-perilaku yang jauh lebih baik atau lebih positif dalam setiap tindakannya.
2. Tehnik konseling realitas adalah suatu proses konseling yang berfokus pada masa sekarang yang memusatkan pada kebutuhan dasar manusia, agar dapat lebih bertanggung jawab dalam setiap tindakan yang dilakukan serta membantu individu agar lebih mandiri, dapat memahami dirinya sendiri, dapat melakukan hal-hal yang jauh lebih positif dan membentuk identitas diri sebagai orang yang berhasil. Konseling realitas menggunakan sistem WDEP dalam penerapan konseling realitas yaitu *wants* (keinginan) dimana konseli akan berkesempatan menyampaikan hal-hal apa saja yang mereka inginkan yang belum dapat terpenuhi sampai saat ini, *doing and direction* (melakukan dan mengarahkan) dimana konseli diarahkan untuk melakukan hal-hal yang dapat dilakukannya guna mencapai keinginan dengan caranya sendiri tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain, *evaluation* (penilaian) dimana konseli akan menilai perubahan apa saja yang telah dilakukan dalam mencapai keinginannya tersebut, *planning* (perencanaan) dimana konseli akan diarahkan untuk menuliskan komitmen atau perencanaan yang terbaik untuk dilakukan kedepannya.

3.5 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 2 Takalar yang teridentifikasi memiliki harga diri yang rendah berjumlah 14 siswa dan sebagian siswa yang teridentifikasi sedang sebanyak 74 siswa. Sehingga teknik pengambilan sampelnya menggunakan purposive sampling yaitu antara data tersebut terdapat hubungan dan ini digunakan untuk mengurutkan objek dari yang

paling rendah sampai yang paling tinggi atau sebaliknya. Teknik *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampelnya dari populasi dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 siswa terendah harga dirinya masuk dalam kelompok eksperimen atau kelompok yang diberikan perlakuan sedangkan 10 siswa yang harga dirinya tidak terlalu rendah masuk dalam kelompok kontrol. Sehingga jumlah sampel yang digunakan yaitu 20 siswa.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid dan reliabel serta objektif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yakni wawancara dan kuesioner, Sugiono (Kadir, 2019). Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden yang diamati tidak terlalu besar.

2. Angket

Angket tentang harga diri merupakan alat pengumpulan data yang berisikan pernyataan mengenai suatu masalah yang akan diteliti, untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, yakni angket yang disajikan dengan serangkaian *alternative*, sedangkan responden cukup memberikan tanda centang pada jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan dirinya.

Hasil uji validitas skala dengan menggunakan pengolahan komputer program *SPSS 25 for windows*. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai r yang diperoleh < (lebih kecil atau kurang) dari 0,05 maka dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan SPSS 25 diperoleh item item yang tidak valid sebanyak 23 item.

Hasil uji reliabilitas dengan model *Alpha Cronbach's*. instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien alpha tersebut melebihi 0,6. Berdasarkan hasil perhitungan ditemukan bahwa koefisien alpha sebesar 0,769 atau dengan kata lain $\geq 0,6$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel harga diri itu

baik atau reliabel. Agar lebih jelas dapat dilihat pada lampiran 10 tentang uji reliabilitas.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian untuk memperoleh suatu kesimpulan. Kemudian setelah data terkumpul harus segera melakukan analisis, karena apabila data tersebut tidak dianalisis maka data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan harga diri yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar sebelum dan sesudah perlakuan berupa pemberian teknik konseling realitas, dengan konseling kelompok sistem WDEP dengan menggunakan table distribusi frekuensi dan persentase.

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data sebagai berikut:

1. Uji Normalitas Data

Untuk menguji normalitas data dilakukan pada Uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorof Smirnov diketahui nilai *sig* untuk kelompok eksperimen sebesar 0.185 yang artinya H_0 diterima, karena nilai *sig* yakni $0.185 > 0.05$, serta nilai *sig* untuk kelompok kontrol sebesar $0.240 > 0.05$.

2. Uji Homogenitas Data

Untuk menguji homogenitas data dilakukan pada Uji *Homogeneity Of Variance*. Uji homogenitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk mengetahui dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians sama (homogen). Pengujian ini merupakan persyaratan sebelum melakukan pengujian lain, jika nilai *sig* $> 0,05$, maka distribusi data homogenitas, dan jika nilai *sig* $< 0,05$, maka distribusi data tidak homogenitas. Hasil uji homogenitas dengan menggunakan *Homogeneity of Variance* diketahui nilai *Sig based on mean* yakni 0.699 yang berarti uji homogenitasnya homogen.

3. Uji *t-test*

T-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada atau tidak adanya

perubahan pada siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik konseling realitas.

Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 25 for windows*. Adapun untuk mengetahui tingkat signifikannya yaitu jika nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$, maka H_0 di tolak dan H_a diterima dan jika nilai signifikan (*2-tailed*) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

1. Gambaran Harga Diri Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Takalar

Gambaran harga diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar setelah dilakukan pengisian angket tentang harga diri diperoleh siswa yang memiliki harga diri rendah sebanyak 14 siswa.

Tingkat harga diri siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 27 februari 2023 dan *posttest* pada hari selasa 28 maret 2023 terhadap 10 siswa di SMA Negeri 2 Takalar berikut ini disajikan data tingkat harga diri siswa hasil *pretest* dan *posttest* yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase berdasarkan dengan data penelitian pada daftar lampiran.

Kemudian hasil *pretest* yang dilaksanakan pada hari senin tanggal 27 Februari 2023 dan *posttest* pada hari selasa tanggal 28 maret 2023 terhadap 10 siswa yang masuk dalam kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan data ini dilihat pada tabel berikut ini yang disajikan dalam bertuk tabel frekuensi dan persentase sebagai berikut:

Pada saat *pretest*, terdapat 10 responden atau 100 % responden yang berada pada kategori rendah atau berada pada interval 36-55. Tidak ada responden atau 0% responden yang memiliki harga diri sedang, tinggi dan sangat tinggi yang berada pada interval 56-75, tinggi 76-95, dan sangat tinggi yaitu 96-115.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa tehnik konseling realitas, siswa yang memiliki harga diri yang rendah mengalami peningkatan. Tidak ada lagi responden yang berada pada kategori rendah atau interval 36-55 dan tidak ada lagi responden atau 0 % berada pada kategori sangat rendah atau interval 0-35. 10 responden atau 100% responden berada pada ategori sedang atau berada pada interval 56-75.

Sedangkan gambaran umum tentang harga diri siswa di SMA Negeri 2 Takalar untuk kelompok kontrol. Pada saat *pretest*, tidak ada responden atau 0% responden yang berada pada kategori sangat tinggi dengan interval 96-115, tinggi dengan interval 76-95, dan tidak ada respnden berada pada kategori sangat rendah atau berada pada interval 0-35. Terdapat 4 responden pada saat pretest atau 40% berada pada kategori rendah dengan interval 36-55 dan 6 responden atau 60% responden berada pada kategori sedang dengan interval 56-75.

Kondisi yang ditunjukkan pada saat *posttest* yakni adanya perubahan yang tidak berarti. Pada saat *posttest* tidak terdapat responden atau 0% yang memiliki harga diri yang sangat tingggg dan tinggi. Terdapat 7 responden atau 70% responden berada pada kategori sedang dan 3 responden atau 30% resonden berada pada kategori rendah.

Hasil *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.1 Data Tingkat Harga Diri Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Jenis data	Eksperimen			Kontrol		
	Me an	Inter val	Kateg ori	Me an	Inter val	Kateg ori
<i>Pretest</i>	49	36-55	Renda h	62	56-75	Sedan g
<i>Posttest</i>	65	56-75	Sedan g	63	56-75	Sedan g

Sumber: Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel di atas menunjukkan gambaran umum tentang tingkat harga diri pada siswa kelompok eksperimen berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *pretest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori rendah. setelah diperoleh hasil *pretest*, kelompok eksperimen kemudian diberikan perlakuan berupa tehnik konseling realitas dengan sistem WDEP sebanyak 5 kali tahapan dan kemudian dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok eksperimen berada pada kategori sedang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik konseling realitas menyebabkan terjadinya perubahan harga diri pada siswa yang dimana hasil *posttest* menunjukkan

peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori sedang.

Kemudian pada tabel berikutnya menunjukkan gambaran umum tentang tingkat harga diri siswa untuk kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan atau tidak diberikan teknik konseing realitas melainkan diberikan pemahaman dan bimbingan biasa oleh guru BK, dan dilakukan kembali perhitungan rata-rata skor variabel diperoleh hasil *posttest* untuk kelompok kontrol mengalami perubahan yang tidak signifikan atau ada perubahan yang tidak berarti.

2. Gambaran pelaksanaan teknik konseling realitas di SMA Negeri 2 Takalar

Pelaksanaan teknik konseling realitas yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai *posttest*. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - Pada tahap ini konselor mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik konseling realitas, yaitu:
 - 1) Menyiapkan media penunjang berupa *pretest* dan *posttest*
 - 2) Tersedia lembar kerja
 - 3) Menata setting pertemuan
 - Tempat: pelaksanaan kegiatan dilakukan di salah satu ruang kelas yang ada di SMA Negeri 2 Takalar, terhubung karena ruang konseling kelompok di ruang BK tidak ada.
 - 4) Kegiatan dilakukan sesuai dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMA Negeri 2 Takalar, yang dimulai pada hari senin tanggal 27 february 2023.
 - 5) Melakukan pemberian *pretest* kegiatan dilaksanakan pada hari senin tanggal 27 february 2023. Peneliti memulai tahap kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan yang baik dengan konseli yang menjadi subjek penelitian. Hal ini di maksudkan agar konseli tidak bingung dan mengerti maksud dari kedatangan peneliti. Selanjutnya, peneliti menjelaskan dengan rinci maksud dan tujuan peneliti dalam melaksanakan penelitian. Peneliti juga meminta kesediaan konseli untuk mengikuti setiap tahap dalam penelitian ini. Setelah itu, peneliti menjelaskan prosedur pengisian angket dan membagikan angket yang berisi pernyataan yang berkaitan dengan harga diri konseli, kemudian konseli di arahkan mengisi lembar

angket sesuai dengan keadaan dirinya. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran awal harga diri siswa kedua kelompok sampel yang akan diberikan perlakuan dan yang tidak diberi perlakuan yang sama. Setelah konseli mengerjakan pretest. Hasil *pretest* pada siswa akan menentukan siswa akan masuk dalam kelompok kontrol atau kelompok eksperimen sesuai dengan hasil *pretest*nya dimana siswa 10 terendah memiliki harga diri yang rendah akan masuk dalam kelompok eksperimen sedangkan 10 siswa yang harga dirinya tidak begitu rendah sesuai dengan hasil *pretest* akan masuk dalam kelompok kontrol. Sehingga diperoleh kelompok eksperimen sebanyak 10 konseli dan kelompok kontrol sebanyak 10 konseli.

- 6) Menata setting untuk kegiatan konseling realitas
 - a) Tempat : Ruang kelas
 - b) Perlengkapan : Meja, kursi, *white board*, spidol, *bolpoin*, penghapus, lembar kerja konseli, laptop, colokan.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini berlangsung selama kurang lebih satu bulan dimulai dari tanggal 27 Februari 2023 sampai tanggal 28 Maret 2023. Setelah peneliti melakukan pertemuan pertama untuk membawa surat dan wawancara dengan guru BK, selanjutnya guru BK memperkenalkan peneliti dengan konseli dan menjelaskan maksud dan tujuan kedatangan peneliti lalu guru BK mempersilahkan peneliti untuk melaksanakan penelitian setelah melalui administrasi yang berlaku disekolah. Jadwal pelaksanaan konseling dilakukan sebanyak 15 kali pertemuan dengan prosedur WDEP yaitu diawali dengan tahap keterlibatan, *wanst* (keinginan-keinginan), tahap ketiga arah dan tindakan (*doing and diriction*), penilaian (*evaluation*), rencana (*planning*).

3. Penerapan konseling realitas dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar

Penerapan teknik konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji t. Pengujian dalam hipotesis ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu konseling realitas dapat meningkatkan tingkat harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: “ Teknik konseling realitas tidak dapat

meningkatkan harga diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar”. Adapun kriteria pengujiannya adalah H_0 jika nilai $sig \leq 0,05$.

Berikut disajikan data tingkat harga diri siswa pada saat pretest dan posttest sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil analisis berdasarkan skor pretest dan posttest melalui uji SPSS 25 for windows

Hasil	Mean (Rata-Rata)	Std. Deviation
Pretest	49,40	3,239
Posttest	65,60	2,221

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 25 for windows bahwa sebelum diterapkan perlakuan hasil rata-rata pretest 49,40 dan sesudah diterapkan perlakuan, hasil posttest meningkat menjadi 65,60 sehingga ada perubahan setelah pemberian perlakuan dengan teknik konseling realitas dan diperoleh uji T yaitu -10,099 dan nilai $sig.2$ tailed adalah $0,000 < \text{dari } 0,05$ maka terdapat perbedaan signifikan yaitu nilai rata-rata sebelum perlakuan lebih rendah dari sesudah diberi perlakuan, hal ini dipertegas bahwa H_0 ditolak. Karena nilai $asympt Sig < \alpha$ maka hipotesis nol (H_0) dari penelitian ini yang menyatakan bahwa “penerapan konseling realitas tidak dapat meningkatkan harga diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar” dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa “penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar” dinyatakan diterima. Oleh karena itu hasil uji statistik, dapat dikatakan bahwa konseling kelompok teknik konseling realitas dapat meningkatkan harga diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar”.

4. 2 PEMBAHASAN

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.

1. Gambaran Harga Diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar

Harga diri sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. Harga diri merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan bagaimana individu melakukan

penyesuaian sosial yang akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya.

Menurut Bonner dan Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mengatakan Harga diri juga diartikan sebagai suatu respon atau evaluasi seseorang mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain mengenai dirinya dalam interaksi sosialnya.

Coopersmith (Verdianingsih, 2018) mendefinisikan harga diri sebagai *judgement* (penilaian) individu tentang *worthiness* (kebaikan, kelayakan, kepantasan), *successfulness* (kesuksesan, keberhasilan), *significance* (keberartian, kemanfaatan) dan *capability* (kemampuan) dirinya yang diekspresikan dalam bentuk sikap yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri.

Menurut Dariusky (Ekasari, 2013) siswa yang memiliki harga diri yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut: sulit menemukan hal-hal yang positif, kurang berani mengambil resiko, kurang mampu menyesuaikan diri, kurang bahagia dengan hidupnya, mudah putus asa, dan tidak termotivasi untuk lebih memperbaiki diri.

Hasil *pretest* yang dilakukan oleh peneliti pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar siswa masuk dalam kategori memiliki harga diri yang rendah dilihat dari hasil *pretest* yang telah mereka isi yaitu tidak mampu menerima kelemahan atau kekurangan yang ada dalam dirinya, merasa pesimis, merasa gagal dalam belajar, tidak percaya diri, mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat, sulit menyesuaikan diri dilingkungan yang baru, sering membanding bandingkan dirinya dengan orang lain.

Berdasarkan *pretest* yang dilakukan oleh astuti (2013) hasil persentase dikelas VIII SMP Negeri Semarang sebesar 38,7% tersebut dapat diartikan bahwa keenam klien mengalami *self esteem* rendah. *Self esteem* rendah ini dapat dilihat dari adanya indikator-indikator *self esteem* rendah yaitu sering sulit menemukan hal-hal yang positif dalam tindakan yang mereka lakukan, cenderung kurang berani mengambil resiko, mereka cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih, mereka merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain, mereka cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki diri, mereka kurang puas dan

kurang berbahagia dengan hidupnya, kurang mampu menyesuaikan diri, mudah putus asa, cenderung menyalahkan diri sendiri dan sering melakukan *self-talk* yang negatif.

Penelitian Wida dan Hadi (Astuti 2013) tentang penerapan konseling realita untuk meningkatkan harga diri siswa. Dalam penelitiannya Wida dan Hadi menjelaskan bahwa dalam konseling realita dijelaskan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan karena individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya salah satunya dalam hal ini adalah kebutuhan akan harga diri. Glesser mengungkapkan bahwa banyak anak-anak di sekolah yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukannya dirumah.

Setelah dilakukan *treatment* berupa konseling realitas diketahui bahwa nilai persentase mengalami peningkatan menjadi 77,75% yang termasuk dalam kategori tinggi. Peningkatan nilai persentase *self esteem* pada keenam siswa dapat dimaknai bahwa gejala-gejala seperti sering sulit menemukan hal-hal yang positif dalam tindakan yang mereka lakukan, cenderung kurang berani mengambil resiko, cenderung kurang menghargai keberhasilan yang mereka raih, merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain, cenderung tidak termotivasi oleh keinginan untuk memperbaiki diri, kurang puas dan kurang berbahagia dengan hidupnya, kurang mampu menyesuaikan diri, mudah putus asa, cenderung menyalahkan diri sendiri sudah mulai berkurang dalam diri siswa.

Hasil *posttest* pada enam konseli dapat disimpulkan bahwa keenam konseli setelah mendapat perlakuan berupa layanan konseling realitas, mengalami peningkatan *self esteem* dengan rata-rata nilai 77,75% yang termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil *posttest* diatas, dapat diketahui bahwa nilai persentase mengalami peningkatan, yaitu dari 38,7% menjadi 77,75%. Peningkatan nilai persentase ini sebesar 39,05%. Sebelum diberi perlakuan berupa konseling realitas dapat diketahui bahwa nilai persentasenya adalah 38,7%.

Berbeda halnya dengan yang dilakukan oleh peneliti di kelas XI SMA Negeri 2 Takalar, dimana peneliti membagi dua kelompok siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dimana kelompok

eksperimen adalah kelompok yang diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau tidak diberikan teknik konseling realitas. Dari hasil pretest yang dilakukan oleh peneliti pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata 36% sampai dengan 55% yang masuk dalam kategori rendah, namun setelah diberikan perlakuan atau teknik konseling realitas kemudian diberikan posttest pada siswa kelompok eksperimen hasil *posttest*nya menunjukkan adanya perubahan yaitu rata-rata 56% sampai dengan 75% yang termasuk dalam kategori sedang, yang berarti ada peningkatan yang terjadi setelah diberikan perlakuan.

Pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan atau teknik konseling realitas pada hasil *pretest*nya rata-rata nilainya adalah 36% sampai dengan 75% yang menandakan bahwa hasil pretest kelompok kontrol berada pada kategori rendah dan sedang, dan setelah diberikan masukan dan arahan dari guru BK. Peneliti kemudian memberikan *posttest* yang memperlihatkan bahwa hasil *posttest* pada kelompok kontrol mengalami peningkatan yang tidak begitu berarti dan masih berada pada kategori rendah dan sedang.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa harga diri siswa di SMAN 2 Takalar pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah, namun ketika telah diberikan perlakuan berupa teknik konseling realitas mengalami peningkatan ke kategori sedang. Sedangkan hasil yang diperoleh dari kelompok kontrol yakni pada saat *pretest*, berada pada kategori sedang dan rendah saat *posttest* diberikan tetap pada kategori sedang dan rendah namun ada juga yang meningkat namun tidak terlalu berarti.

2. Gambaran pelaksanaan konseling realitas dalam meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar

Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realitas lebih

menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Menurut Glasser (Wahyuni, 2021) dasar dari terapi realita adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Konseling realitas mengklaim bahwa perilaku manusia adalah reaksi terhadap kejadian yang bukan berasal dari luar (eksternal), melainkan berasal dari kebutuhan internal. Wulbodding (Rahmawati, 2020) merangkum pandangan konseling realitas tentang kebutuhan manusia yakni: (1) keterikatan/*love and belonging* (keterlibatan dengan orang, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai), (2) kekuatan / *power* (kebutuhan untuk bertanggung jawab atas hidup seseorang, untuk mencapai dan mencapainya), (3) kebebasan/*freedom* (kebutuhan untuk membuat pilihan), (4) kesenangan/*fun* (kebutuhan untuk tertawa, pengalaman humor, dan menikmati hidup), dan (5) kelangsungan hidup/*survival* (kebutuhan akan makan, tempat tinggal, mempertahankan diri).

Donna L. Wong (Verdianingsih, 2018) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu faktor eksternal dan internal yang meliputi orangtua, sekolah, teman sebaya, masyarakat, pengalaman, ikatan batin, hubungan emosional, pengakuan serta tumbuh dan berkembang.

Dampak yang terjadi pada siswa yang mengalami harga diri yang rendah yang dilakukan oleh peneliti disekolah SMA Negeri 2 Takalar yaitu tidak semangat untuk mengikuti kegiatan belajar, tidak berani mengungkapkan pendapat, tidak terlihat ceria, tidak berani bertanya kepada guru, terlihat murung dikelas, jarang berkomunikasi, ekspresi wajah yang tidak bahagia, jarang bergaul dengan teman kelasnya, jarang keluar kelas. Gambaran di atas menunjukkan bahwa harga diri yang baik akan mendapatkan perhatian lebih dari berbagai pihak seperti guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua dan kepala sekolah.

Ciri-ciri tersebut menggambarkan bahwa faktor yang menjadi penyebab siswa mengalami harga diri yang rendah sesuai dengan hasil wawancara dengan beberapa siswa yang hasil *pre test*nya rendah yaitu, kurangnya perhatian,

pengakuan dan cinta dari orang tua dan orang disekitarnya terutama teman-teman dan guru-guru yang ada disekolah.

Pendekatan realita berasumsi bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3R, yaitu *right* (mempelajari apa yang benar), *responsibility* (bertingkahtlaku secara bertanggung jawab) dan *reality* (memahami serta menghadapi kenyataan).

Tahap-tahap konseling realitas Corey (Saraswati, 2020) Proses dalam konseling realitas berpedoman pada dua unsur yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan melaksanakan prosedur konseling. Yang pertama adalah membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli sangat penting, agar konseli terbuka memiliki rasa nyaman, dan percaya pada konselor. Yang kedua melaksanakan prosedur konseling WDEP yang dikembangkan oleh Wubbolding untuk digunakan terapi realitas Glasser, yang dapat diterapkan dalam urutan apapun yang lebih membantu. WDEP merupakan akronim: *Wants* (keinginan) Konseli mengeksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi tentang kondisi yang dihadapinya, *Doing* (melakukan) Konseli fokus pada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu, *and Direction* (arahan) Mengeksplorasi perilaku total seseorang, termasuk tindakan, pikiran, emosi, dan fisiologi. Kemudian konseli mulai menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan, *Evaluation* (penilaian) Konseli membuat penilaian tentang apa yang telah dilakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat, *Planning* (perencanaan) Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Yang ketiga tidak menerima Permintaan maaf atau alasan konseli. Konseli akan bertemu kembali dengan konselor pada batas waktu yang telah disepakati bersama dan melihat kegigihan konselor dapat memotivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah. Yang keempat yaitu konseli dan konselor mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

Konseling realitas dapat berhasil jika konseli memiliki motivasi dari dalam dirinya untuk berubah. Keberhasilan dalam konseling realitas dinyatakan berhasil jika konseli dapat menerima dunia realitanya dan konseli meyakini bahwa kebutuhan mereka harus dipenuhi sesuai dengan realita yang

ada.

Proses pelaksanaan teknik konseling realitas yang dilakukan peneliti di kelas XI SMA Negeri 2 Takalar. Dilakukan dalam 5 tahapan yaitu Tahap pertama membangun keterlibatan, tahap pertama ini bertujuan agar konseli dapat lebih terbuka dan percaya pada peneliti dan teman-temannya, sehingga konseli selalu merasa nyaman dalam mengikuti kegiatan

Tahap Kedua Keinginan (*Wants*), Konselor mengarahkan konseli untuk menuliskan keinginan-keinginannya selama ini yang belum bisa mereka capai, setelah menuliskan keinginannya konselor kemudian mengarahkan semua konseli untuk satu persatu menyampaikan keinginannya tersebut di depan teman-teman yang mengikuti konseling, agar konselor dan konseli yang lain dapat mengetahui dan memberikan masukan kepada konseli lain mengenai hal apa yang bisa dilakukan dan sebaiknya tidak dilakukan. Karena tujuan dari konseling kelompok ini adalah saling keterbukaan dan saling membantu agar apapun masalah disetiap konseli dapat terselesaikan dengan adanya kerja sama dan cinta dalam kelompok.

Tahap Ketiga Arah Dan Tindakan (*Doing And Diriction*), konselor hanya mengarahkan konseli untuk menuliskan hal apa yang bisa mereka lakukan dan tidak memberatkan konseli dalam mencapai keinginannya dengan caranya sendiri. Dengan demikian konseli dilatih untuk bisa menyelesaikan permasalahannya sendiri dan dapat lebih mandiri dalam melakukan sesuatu.

Tahap Keempat Evaluasi/ Penilaian (*Evaluation*), Pada tahap ini konselor mengarahkan konseli untuk menyampaikan hal-hal apa saja yang menjadi kendala selama menjalankan komitmen, dan menurut konseli apa saja hal-hal yang telah berubah atau telah di jalankan selama beberapa hari ini. Konseli dilatih untuk melihat sendiri perubahan pada dirinya, tanpa harus mendengarkan penilaian negatif dari orang lain yang dapat menjatuhkan semangat konseli. Keberhasilan konseli dapat dilihat pada 4 aspek yaitu kekuatan (*power*) yaitu konseli sudah memiliki semangat untuk berubah, keberartiannya (*significane*) yaitu konseli sudah diterima dengan baik oleh orang-orang disekitarnya, kebaikan (*virtue*) yaitu konseli sudah tahu hal-hal yang sebaiknya dilakukan dan ditinggalkan, kemampuannya (*competence*) yaitu konseli sudah mampu dan berani memulai sesuatu dan menjalankan apa yang selama ini mereka harapkan,

oleh karena itu bimbingan kelompok menggunakan konseling realitas berhasil meningkatkan harga diri siswa yang rendah.

Tahap Kelima Rencana (Planning), konselor lebih memfokuskan lagi konseli untuk membuat perencanaan atau target yang ingin dicapai kedepannya dengan komitmen-komitmen yang bisa terus dijalankan, tanpa memberatkan dan merugikan konseli dan orang lain.

Secara umum, tujuan konseling realitas sama dengan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan identitas keberhasilan. Untuk itu, seseorang harus bertanggung jawab memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya. Menurut Latipun (Saraswati, 2020) tujuan konseling realitas yaitu, Membantu konseli dalam mengembangkan perilaku lebih bertanggung jawab dan membentuk identitas diri sebagai orang yang berhasil.

3. Konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar

Analisis data menunjukkan adanya peningkatan harga diri siswa di SMAN 2 Takalar pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah, namun ketika telah diberikan perlakuan berupa teknik konseling realitas mengalami peningkatan ke kategori sedang. Sedangkan hasil yang diperoleh dari kelompok kontrol yakni pada saat *pretest*, berada pada kategori sedang dan rendah saat *posttest* diberikan tetap pada kategori sedang dan rendah namun ada juga yang meningkat namun tidak terlalu berarti.

Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling realitas menekankan pada pentingnya pilihan dan tanggung jawab individu dalam berperilaku. Dikarenakan individu memilih apa yang mereka lakukan, berarti bahwa individu

tersebut hendaknya mampu bertanggung jawab terhadap perilaku yang dipilihnya, dengan demikian, maka hendaknya konselor membantu individu menyadari adanya fakta bahwa individu tersebut bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Menurut Glasser (Wahyuni, 2021) dasar dari terapi realita adalah membantu para konseli dalam memenuhi kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain.

Tujuan teknik konseling realitas yang dilakukan di SMA Negeri 2 Takalar adalah agar siswa dapat meningkatkan harga diri yang rendah yang dilihat dari hasil *pretest*nya, sehingga teknik konseling realitas bertujuan untuk membantu meningkatkan harga diri yang rendah dengan menggunakan tahapan-tahapan yang ada di dalam teknik konseling. Hasil *pretest* pada siswa yang harga dirinya rendah yaitu tidak mampu menerima kelemahan dan kekurangan yang ada dalam dirinya, sering merasa tidak berguna, merasa bahwa dirinya tidak baik, merasa gagal dalam belajar, mengalami kesulitan dalam mengemukakan pendapat saat diskusi, tidak tertarik mempelajari hal-hal yang baru, merasa bosan berlama-lama memperhatikan pelajaran di kelas, sulit menyesuaikan diri dilingkungan baru, kurang mendapatkan perhatian dari orang disekitar, merasa pesimis dan tidak memiliki harapan, suka membanding-bandingkan diri dengan orang lain, sering merasa iri dan merasa bahwa orang lain lebih disenangi dibandingkan dirinya sendiri.

Hasil penelitian mengenai *self esteem* pada remaja dilakukan oleh Reasoner pada tahun 2004 Santrok (Harum, 2022) menunjukkan 12% individu diindikasikan mengalami penurunan harga diri setelah memasuki sekolah menengah pertama dan 13% memiliki harga diri yang rendah pada sekolah menengah. (Harum, 2022) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self esteem* tinggi selalu memandang positif atas kegagalan yang dialaminya, semakin sering gagal individu akan semakin terpacu untuk melakukan yang terbaik dalam tugas selanjutnya. Pantang menyerah dan fokus terhadap tujuan dan kesuksesan. Nurjanah (Harum, 2022) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *self esteem* merupakan kebutuhan mendasar manusia yang sangat kuat yang memberikan kontribusi penting dalam proses kehidupan yang sangat diperlukan

untuk perkembangan yang normal dan sehat sehingga memiliki nilai untuk bertahan hidup.

Hasil penelitian oleh Lusi (2013) tentang peningkatan harga diri siswa bahwa ada pengaruh yang positif pemberian layanan konseling realita terhadap pemahaman harga diri yang rendah pada siswa kelas XI SMA Negeri 19 Medan Kecamatan Seruwai Belawan Tahun ajaran 2012/2013, dimana hal ini teruji dengan menggunakan uji t yang didukung dari hasil pengujian diperoleh t hitung 5,852 dan t tabelnya yaitu 2,353 jadi t hitung > t tabel, yang artinya bahwa hipotesis yang berbunyi menerapkan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 19 Medan Kecamatan Seruwai Belawan Tahun 2012/2013, dapat diterima.

Penelitian Wida dan Hadi (Astuti 2013) tentang penerapan konseling realita untuk meningkatkan harga diri siswa. Dalam penelitiannya Wida dan Hadi menjelaskan bahwa dalam konseling realita dijelaskan bahwa perilaku yang bermasalah disebabkan karena individu yang tidak dapat memenuhi kebutuhannya salah satunya dalam hal ini adalah kebutuhan akan harga diri. Glesser mengungkapkan bahwa banyak anak-anak di sekolah yang membutuhkan cinta dan harga diri yang semula tidak ditemukannya dirumah.

Selanjutnya kondisi ini tergambar dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa teknik konseling realitas berpengaruh positif dalam meningkatkan harga diri yang rendah pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar. Uji t menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada saat pemberian *pretest* dan setelah diberikan *posttest* atau perlakuan dengan teknik konseling realitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai pre test kelompok eksperimen yaitu 49,40 % dan rata-rata hasil post test kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 65,60 % yang berarti bahwa ada nilai yang signifikan atau perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada siswa kelompok eksperimen yang berarti terdapat perubahan yang berarti pada siswa yang mengalami harga diri yang rendah, dimana hasil **signifikannya yaitu 0,000 yang berarti < dari 0,05.**

Terjadinya perubahan harga diri pada siswa yang awalnya berada pada kategori rendah dan mengalami peningkatan ke kategori sedang setelah diberikan teknik konseling realitas atau setelah diberikan perlakuan. Adanya perubahan tersebut

juga dipengaruhi oleh siswa itu sendiri yang sangat patuh dan semangat dalam mengikuti setiap tahapan yang dilakukan dalam proses konseling.

Hal yang berbeda dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan dengan teknik konseling realitas pada kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa ada nilai yang berada pada kategori rendah dan juga ada yang masih di kategori sedang. Nilai ini diartikan tidak ada perubahan yang signifikan terhadap siswa yang memiliki harga diri yang rendah dan sedang. Perbedaan tersebut akan semakin nampak dengan seringnya diberikan teknik konseling realitas sehingga membuat konseli semakin baik dalam meningkatkan harga dirinya.

1. KESIMPULAN

Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar sebelum diberikan perlakuan berupa konseling realitas berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan perlakuan berupa teknik konseling realitas tingkat harga diri siswa meningkat menjadi kategori sedang.
2. Pelaksanaan konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa dilaksanakan sebanyak 6 tahap. Tahap pertama yaitu tahap keterlibatan, tahap kedua yaitu tahap keinginan dan kebutuhan konseli, tahap ketiga yaitu tahap arah dan tindakan, tahap ke empat yaitu tahap evaluasi atau penilaian, tahap kelima yaitu tahap evaluasi atau penilaian dan tahap keenam yaitu tahap perencanaan.
3. Ada perbedaan harga diri siswa pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik konseling realitas. Artinya, penerapan teknik konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa kelas XI SMA Negeri 2 Takalar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia & Dachmiati. 2017. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*. Vol. 3. (2). Hal. 148-153.
- Astuti, W. 2013. Upaya Meningkatkan *Self Esteem* Pada Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Dikelas VII G SMP Negeri 13

- Semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Bahtera, M. 2021. Pengaruh Konseling Realitas WDEP (*Wants, Doing, Evaluation, Planning*) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Timang Gajah Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ekasari, A., Andriyani, Z. 2013. Pengaruh *Peer Group Support Dan Self Esteem* Terhadap *Resilience* Pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*. Vol. 6 (1). Maret 2013.
- Harum. 2022. Peningkatan Self Esteem Siswa Melalui Kombinasi Teknik Rostrukturisasi Kognitif Dan Visualisasi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 5. (1). ISSN. 2622-6057. e-ISSN. 2657-070x.
- Hidayah, M. 2019. Penerapan Tehnik *Self Instruction* Dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Siswa Di SMA Negeri 8 Model Bulukumba. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Irianto. (2014). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, Dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Jamna, Yusuf & Indra. 2015. Efektifitas Team Assisted Individualization Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Edukasi*. Vol. 1. (2).
- Kadir, M. 2022. Pengaruh Teknik *Self Management* Dalam Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMAN 1 Enrekang. *Skripsi*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Khakim, S. R. 2017. Efektivitas Konseling Realita Prosedur WDEP Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Loceret. *Skripsi*. Kediri: Universitas PGRI Kediri.
- Lusi, C. 2013. Meningkatkan Harga diri Siswa melalui Penerapan Konseling Realitas di kelas XI SMA Negeri 19 Medan Kecamatan Seruwai Belawan Tahun 2012/2013. *Skripsi*. Medan.
- Maharani, D. M. 2019. Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan *Academic Burnout* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mustofa, D. A. 2018. Pengaruh *Self Esteem* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Mantan Pengguna Narkoba. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pramono, P. A. 2019. Hubungan *Self Esteem* Dan *Social Loafing* Dalam Mengerjakan Tugas Kelompok Pada Mahasiswa Psikologi Unnes. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Regina, M. 2019. Pengaruh Konseling Realitas Teknik WDEP Terhadap *Adaptation* Dan *Responbility* Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat 1 Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Skripsi*. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Sandha, P. T., Hartati, S. & Fauziah, N. 2012. Hubungan Antar *Self-Esteem* Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mikra Semarang. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 (1). Hal. 47-82.
- Saraswati, B. S. 2020. Efektivitas Konseling Kelompok Realitas WDEP Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik. *Skripsi*. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Sasongko, M. A. N. 2019. Pengaruh *Self Esteem, Self Efficacy, Budaya Organisasi* Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siregar. (2016). *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R & D Dan Penelitian Tindakan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaiman, H., Shabrina., Sumarni, S. 2021. Tingkat Self Esteem Siswa Kelas XII Pada Pembelajaran Matematika Daring. *Jurnal*

Pendidikan Matematika. Vol. 10 (2). P-ISSN: 2086-4280. E-ISSN: 2527-8827.

Verdianingsih, E. 2018. Self-Esteem Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Eduscope. Vol 03 (2).* P-ISSN: 2460-4844 E-ISSN: 2502-3985.

Wahyuni, S. 2021. Eksperimentasi Konseling Realitas Terhadap Peningkatan Perilaku Tanggung Jawab Belajar Dalam Menyelesaikan Tugas Akademik Pada Peserta Didik SMK Islam Adiluwih Kabupaten Pringsewa. *Skripsi.* Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Yuliani, W. 2018. Pengaruh Konseling WDEP Dalam Meningkatkan Kematangan Karier Peserta Didik. *Jurnal Quanta. Vol. 2 (3).* P-ISSN: 2614-6223. E-ISSN: 2614-2198.