

**PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK MELALUI
KONSELING REALITAS KELAS VIII C DI SMP NEGERI 28
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

SITI NUR'AINI

NPM : 1311080051

Jurusan : Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2017 M**

**EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN
SELF ESTEEM PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII C
DI SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling

Oleh

SITI NUR'AINI

NPM : 1311080051

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Pembimbing I : Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembimbing II : Drs. Yahya AD, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1438 H / 2017 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII C DI SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

OLEH

SITI NUR'AINI

Harga diri adalah sangatlah penting bagi individu, individu memandang dirinya berharga dan pantas dihargai sebagai diri yang memiliki kelebihan dan kekurangan. Dalam kehidupannya peserta didik akan mengalami berbagai permasalahan dalam hidup salah satunya adalah harga diri, sehingga diharapkan permasalahan peserta didik tersebut bisa dibantu penyelesaiannya oleh guru agar peserta didik dapat mengatasi masalah dengan lebih mudah dengan bimbingan seorang guru yang akhirnya masalah harga diri ini tidak mengganggu perkembangan dan pertumbuhannya. Masalah pada penelitian ini adalah terdapat peserta didik yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah. Rumusan masalah adalah apakah konseling realitas efektif untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik kelas VIII C di SMP N 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 ? Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling realitas untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3 peserta didik dari kelas VIII C SMP N 28 Bandar Lampung hasil dari skor terendah penyebaran angket harga diri (*self esteem*) sebanyak 25 item. Angket digunakan sebagai *pretest* dan *posttest*.

Hasil rata-rata skor harga diri (*self esteem*) sebelum mengikuti layanan konseling realitas adalah 49.0000 dan setelah mengikuti layanan konseling realitas meningkat menjadi 78.0000 dengan selisih peningkatan 29.0000. Dari hasil uji-t $df=2$ dan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (50,229-2,1630), maka (H_0) ditolak dan (H_a) diterima, dengan demikian harga diri (*self esteem*) terdapat peningkatan dengan layanan konseling realitas.

Kata Kunci : Konseling realitas, harga diri (*self esteem*).



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol.H.Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

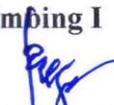
Judul Skripsi : **PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK MELALUI KONSELING REALITAS KELAS VIII C DI SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN PEAJARAN 2017/2018**

Nama : **SITI NUR'AINI**
NPM : **1311080051**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

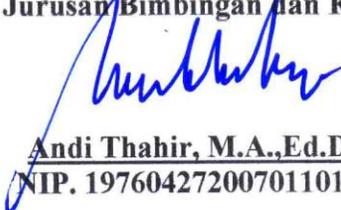
Pembimbing I


Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002

Pembimbing II


Drs. Yahya Ad, M.Pd
NIP.195909201987031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling


Andi Thahir, M.A.,Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

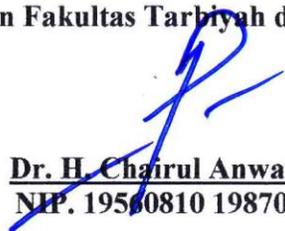
PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul: **PENINGKATAN *SELF ESTEEM* PADA PESERTA DIDIK MELALUI KONSELING REALITAS KELAS VIII C DI SMP NEGERI 28 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018**, disusun oleh: **SITI NUR'AINI**, NPM: **1311080051**, Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal :

TIM PENGUJI MUNAQOSYAH

Ketua	: Dr. Ruhban Masykur, M.Pd		(.....)
Sekretaris	: Iip Suguharta, M.Si		(.....)
Penguji Utama	: Defriyanto, SIQ., M.Ed		(.....)
Penguji Pendamping I	: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd		(.....)
Penguji Pendamping II	: Drs. Yahya AD, M.Pd		(.....)

Dekan,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd
NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَدِّلْهُمْ بِأَتَىٰ هِيَ أَحْسَنُ ۚ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّٰ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

“Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhan-mu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”

(QS. An-Nahl : 125).¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Bandung: Dipenogoro, 2000, halm 224.

PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT, saya ucapkan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Yang terhormat dan sangat kubanggakan kedua orang tua tercinta, bapakku Nana Ruslana dan ibuku Amot yang selalu mendukung dan mendoakan dengan ketulusan serta kasih sayang yang tiada tara, dalam setiap langkahku dan berkorban demi keberhasilanku.
2. Untuk kakakku tersayang : Nurhayati, Mulyana, yang senantiasa memberikan motivasi, dorongan kepadaku, agar selalu semangat dalam segala hal terutama dalam rangka penyelesaian studiku.
3. Yang terkasih Ikhwan Hakim S.H yang selalu membantu, memberikan motivasi dan perhatian untuk keberhasilanku.
4. Untuk Rekan-rekanku (Bimbingan dan Konseling Angkatan 2013) dan sahabat-sahabatku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selama ini telah bersama-sama berjuang dalam suka dan duka.
5. Untuk Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah menjadi tempat penulis ditempa menjadi seseorang yang mampu berfikir untuk lebih maju.

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Desa Bandan Hurip Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 11 Agustus 1994, sebagai anak bungsu dari 3 (tiga) bersaudara dari pasangan Bapak Nana Ruslana dan Amot. Penulis menempuh pendidikan formal di SDN 2 Sragi Lampung Selatan dari tahun 2001 sampai 2007 . Kemudian melanjutkan jenjang pendidikan di SMP N Palas Lampung Selatan dari tahun 2007 sampai 2010. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan lagi di SMK N 1 Kalianda Lampung Selatan dari tahun 2010 dan lulus tahun 2013.

Pada tahun 2013, penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Bandar Lampung pada Fakultas Terbiyah program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SBMPTN) UIN Raden Intan Bandar Lampung tahun ajaran 2013/2014.

Pengalaman organisasi, di saat penulis menempuh pendidikan setingkat SMP penulis aktif dibidang OSIS sebagai anggota, kemudian ditingkat SMK aktif di bidang PASKIBRA sekolah. Dan selama menjadi mahasiswa penulis aktif mengikuti berbagai seminar/pelatihan yang diadakan di kampus UIN maupun di luar kampus.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarganya, para shabat dan para pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Konseling Realitas untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta kelas VIII C didik di SMP Negeri 28 Bandar Lampung”** Adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini penulis ucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Andi Thahir, MA.,Ed.D selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Bunda Dr. Rifda El Fiah, M. Pd, sebagai pembimbing I, terimakasih atas petunjuk serta arahan dalam menyelesaikan skripsi dan tuntunannya selama penulis menempuh studi di UIN Raden Intan Lampung.
4. Drs. Yahya AD M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan penulis selama proses penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.

6. Seluruh pengurus dan karyawan Perpustakaan Tarbiyan dan perpustakaan Pusat UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kemudahan dalam menggunakan fasilitas yang ada.
7. Bapak Drs. Hutasoit,MM selaku kepala sekolah SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Ibu Rosdiyanti S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang telah memberikan kemudahan serta membantu dalam penelitian.
9. Bapak dan Ibu dewan guru staf SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang telah berkenan membantu dalam penelitian
10. Peserta didik SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun ajaran 2017/2018 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
11. Kepada sahabat-sahabatku tercinta, Dewi Purwati, Megita Destriana, Yunita Verawati, penulis ucapkan terima kasih karena kalian adalah bagian suka duka yang selalu menyemangatkan dalam perjuangan.
12. Teman-teman seperjuangan angkatan 2013, mengenal dan menjadi sahabat kalian semua membuat hari-hariku menjadi penuh makna semoga masa kuliah yang telah kita lewati akan menjadi cerita dan kenangan terindah dalam hidup ini untuk kedepan.
13. Rekan-rekan, peserta KKN Desa Tanjung Krajan Kec Seputih banyak, dan peserta PPL di SMP Negeri 28 Bandar Lampung semoga menjadi pengalaman yang terindah dan silaturahmi kita tetap terjaga.
14. Semua pihak yang telah membantu memberikan motivasi yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT menjadikan sebagai

amal ibadah yang akan mendapat ganjaran disisi-Nya, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin

Bandar Lampung September 2017

Penulis

Siti Nur'aini

NPM :1311080051



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	13
C. Pembatasan masalah.....	14
D. Rumusan masalah.....	14
E. Tujuan penelitian dan manfaat penelitian	14
F. Ruang lingkup penelitian	16

BAB II LANDASAN TEORI

A. Harga Diri(<i>Self esteem</i>)	16
1. Pengertian Harga Diri(<i>Self Esteem</i>)	16
2. Faktor-faktor Penyebab Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	17
3. Komponen-komponen Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	22
4. Aspek-aspek Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	24
5. Karakteristik Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	24
6. Ciri-ciri Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	25
B. Konseling Realitas.....	27

1. Pengertian Konseling Realitas	27
2. Tujuan Konseling Realitas	29
3. Karakteristik Konseling Realitas.....	30
4. Teknik-teknik Dalam Konseling Realitas	31
5. Langkah-langkah Dalam Konseling Realitas	33
C. Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Pada Peserta Didik.....	37
D. Kerangka Pemikiran.....	40
E. Hipotesis.....	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Design Penelitian.....	45
C. Variabel Penelitian	47
1. Variabel Bebas	47
2. Variabel Terikat.....	48
D. Definisi Operasional.....	48
E. Metode Penentuan Objek	53
1. Populasi Penelitian	53
2. Sampe Penelitian	54
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	54
G. Rancangan Penelitian	56
H. Metode Pengumpulan Data	56
1. Metode Wawancara.....	56
2. Metode Dokumentasi	57
3. Angket/Kuesioner.....	57
4. Observasi	59
I. Uji Validitas dan Reabilitas.....	60
1. Validitas	61

2. Realibilitas.....	61
J. Teknik Pengolaan Dan Analisis Data	62
1. Teknik Pengelolaan Data	62
2. Analisis Data	63

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	64
1. Hasil Angket Pretest Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	64
2. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Harga Diri <i>Self Esteem</i>	66
3. Deskripsi Data <i>Post-test</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	67
4. Hasil <i>Pretest, Posttest, Score</i> Peningkatan Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	68
B. Uji Hipotesis	69
C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan Teknik Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	71
D. Pembahasan.....	78
E. Keterbatasan Penelitian.....	80

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Definisi Operasional.....	49
2. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian.....	55
3. Penskoran item.....	58
4. Kategori Penilaian Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	59
5. Hasil <i>Pretest</i> Populasi Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	65
6. Hasil <i>Pretest</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	67
7. Hasil <i>Posttest</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	67
8. Hasil <i>Posttest</i> Harga Diri (<i>Self Esteem</i>).....	68
9. <i>Paired Sampel Statistics</i>	70
10. <i>Paired Sampel Test</i>	71



DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Pikir Penelitian	42
2. Pola <i>One Group Pre-Test Post-Tes Design</i>	46
3. Grafik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Realitas.....	69



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha yang bersifat mendidik, membimbing, membina, memengaruhi, dan mengarahkan setiap anak didik yang dapat dilakukan secara formal maupun informal.² Pendidikan akan memberikan dampak positif bagi para peserta didik untuk dapat dibimbing, dibina, dipengaruhi, dan diarahkan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan. Sehingga peserta didik menjadi manusia yang bertaqwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab.

Seperti tujuan pendidikan nasional yaitu untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.³

Dalam proses pendidikan banyak sekali masalah yang dialami oleh peserta didik, salah satunya adalah masalah harga diri yang dapat berakibat buruk bagi proses pendidikannya.

² Hasan Basri, *Filsafat Pendidikan Islam*, Pustaka Setia, Bandung. Cetakan ke 1, 2009, hal. 11.

³ Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Kalam Mulia, Jakarta, cetakan ke 5, 2008, hal 42

Dalam proses pendidikan banyak sekali masalah yang dialami oleh peserta didik, salah satunya adalah masalah harga diri yang dapat berakibat buruk bagi proses pendidikannya. Harga diri adalah gambaran tentang sejauh mana kondisi kita yang sekarang (cermin diri), lalu dibandingkan dengan suatu kondisi yang ingin dicapai suatu saat nanti (diri ideal). Diri ideal akan menunjukkan siapa sebenarnya sosok ideal yang ada dalam kehidupan kita, sedangkan cermin diri memberikan gambaran penilaian kepada kita terhadap diri kita sendiri.⁴

Berdasarkan pengertian di atas harga diri juga adalah bagaimana kita menilai keadaan diri yang mungkin memiliki banyak kekurangan dan kelebihan (cermin diri). Penilaian diri adalah citra diri, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya, hal itu berkaitan dengan cara berfikir, berperan dan bertindak. Seseorang dapat menilai dirinya dirinya positif atau negatif.⁵

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۖ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۖ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ

⁴ Hadziq Jauhary, *Membangun Percaya Diri*, Bengawan Ilmu, Semarang, hal 20

⁵ Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia, *Mencegah Lebih Baik Daripada Mengobati*, BNN, Jakarta, 2007, hal.51

Artinya : “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.*” (QS. At-Tin:4-6)

Ayat diatas menjelaskan tentang harga diri, dimana apa yang sudah diciptakan diminta untuk dipelihara dengan baik dengan cara menjaga iman, ketaatan dan menjauhi yang telah dilarang oleh Allah SWT.

Menurut Branden, *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu di dalam mengatasi suatu masalah dan merasa berharga. Dengan kata lain, *self esteem* merupakan integrasi dari kepercayaan pada diri sendiri dan penghargaan pada diri sendiri.⁶ Dimana harga diri itu sendiri merupakan salah satu komponen diri yaitu citra diri dan harga diri. Mempunyai harga diri yang kokoh berarti merasa cocok dengan kehidupan dan penuh keyakinan mempunyai kompetensi dan sanggup mengatasi masalah-masalah kehidupan. Mempunyai harga diri yang rapuh berarti merasa tidak cocok dengan kehidupan dan merasa bersalah terhadap diri sendiri.⁷ Sedangkan menurut Rosenberg, *self esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu.⁸

Self esteem sangatlah diperlukan bagi setiap individu dalam kehidupan. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan seseorang dalam

⁶ Agus A. Rahman, *Psikologi Sosial* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h. 66.

⁷ Marissa Rizky Ananda, “*Self Esteem Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja*” *Jurnal Onlie*, Vol 01, No. 01, h. 43.

⁸ Christopher J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory And Practice: Toward A Positive Psychology Of Self-Esteem* (3th ed) (New York:Springer Publishing Company, 2006), h. 109

berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga ia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. *Self esteem* seorang individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu menampilkan potensi yang dimilikinya, sehingga *self esteem* pun memiliki peran besar dalam pencapaian prestasi. Hirsch dan Du Bois mengatakan bahwa orang tua yang membesarkan anaknya dengan sikap penuh pengakuan dan tanggapan akan membentuk remaja dengan *self esteem* yang tinggi, sementara orang tua yang bersikap tidak responsif dan kurang memberi pengakuan kepada anaknya akan membentuk anak dengan *self esteem* yang rendah.⁹ Prilaku orang tua yang kasar (*harsh*) dan sering mengkritik anak akan membuat anak mempunyai *self esteem* yang rendah (negatif).

Clemes dan Bean mengidentifikasi karakteristik *self esteem rendah*, yaitu :

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan ;
- 2) Merendahkan bakat dirinya ;
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya;
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri;
- 5) Mudah dipengaruhi oleh orang lain;
- 6) Bersikap defensive dan mudah frustrasi;
- 7) Merasa tidak berdaya; dan

⁹ Luh Putu Sri Lestari, “ *Pelatihan Metode Self Intruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA*” Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, Jilid 47, No. 1, April 2014, h 50

8) Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.¹⁰

Anak merupakan amanah dari Allah Swt yang diberikan kepada setiap orangtua, anak juga buah hati, anak juga cahaya mata, tumpuan harapan serta kebanggaan keluarga. Anak adalah generasi mendatang yang mewarnai masa kini dan diharapkan dapat membawa kemajuan dimasa mendatang. Anak juga merupakan ujian bagi setiap orang tua sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah al-Anfal ayat 28 yang berbunyi :

وَأَعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ

Artinya :”Dan ketahuilah bahwa hartamu dan anak-anakmu itu hanyalah sebagai cobaan dan sesungguhnya disisi Allahlah pahala yang besar.” (QS.al-Anfal ayat 28).

Ayat tersebut diatas, menjelaskan salah satu ujian yang diberikan Allah kepada orang tua adalah anak-anak mereka. Itulah sebabnya setiap orang tua hendaklah benar-benar bertanggung jawab terhadap amanah yang diberikan Allah SWT sekaligus menjadi batu ujian yang harus dijalankan. Jika anak yang di didik mengikuti ajaran Islam maka orang tua akan memperoleh ganjaran pahala yang besar dari hasil ketaatan mereka.

Konselor dapat memberikan layanan dengan menggunakan layanan konseling realitas. Tujuan dari pendekatan konseling realitas agar setiap individu mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan menjadi

¹⁰Reynold Bean dan Harris Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, Alih Bahasa: Anton Adiwiyoto (Jakarta: Mitra Utama, 2001), h. 4.

suatu bagian dari suatu kelompok, kekuasaan, kebebasan, dan kesenangan.¹¹ Dengan menggunakan pendekatan tersebut, diharapkan masalah yang dihadapi oleh klien dapat menyelesaikan sendiri masalah yang dihadapinya.

Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan kearah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri. Konselor sebagai pimpinan dalam terapi ini membantu konseli menentukan alternatif-alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi konseli sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan mereka. Seperti yang diungkapkan oleh Corey tujuan umum dari terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi.¹² Otonomi adalah kematangan yang diperlukan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal.

Di bawah ini beberapa dari ciri-ciri yang menonjol dari teori pendekatan realitas adalah sebagai berikut :

- 1) Penolakan terhadap modal medis. Membuang konsep ortodoks dari sakit mental, termasuk gangguan neurotik dan psikotik merupakan kekuatan pendorong dari pendekatan realitas sejak awal.
- 2) Tidak menekankan pada tranferensi. Terapi realitas melihat tranferensi sebagai cara terapis untuk membuat dirinya tetap tersembunyi sebagai orang. Terapi ini menuntut terapis untuk menjadi dirinya sendiri tidak memikirkan ataupun yang mengajar bahwa dirinya memainkan peran sebagai ibu atau ayah si klien.¹³

¹¹ Nandang Rusmana. *Bimbingan dan Konseling disekolah* (metode, teknik, dan aplikasi). (Bandung: Rizqi Press, 2009). Hlm. 75

¹² Gerald Corey. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: Refika Aditama. 2010, hlm.269.

¹³ GERALD COREY. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*.. (Semarang : IKIP Semarang Press, 1995). Hlm. 525-527.

Pendekatan realitas juga memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu sebagai berikut :

Kelebihan pendekatan realitas yaitu jangka waktu terapi relatif pendek, klien diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi klien dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah ia buat. Adapun kekurangan pendekatan realitas yaitu tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia; di satu sisi pendekatan ini juga memandang peristiwa masa lalu sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.¹⁴

Pandangan pendekatan realitas terhadap manusia menyatakan bahwa, karena individu-individu biasa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas tergantung pada perubahan tingkah laku.

Makna kebutuhan dalam tujuan konseling realitas ini berhubungan dengan dampak dari pengabaian orang tua terhadap sang anak. Anak berumur belasan tahun yang belum memasuki masa dewasa merasa tertekan karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dimana anak tidak mendapat perhatian baik sosial, emosional, dan fisik yang memadai, tidak mendapat kasih sayang, anak merasa diacuhkan atau bahkan terpisah dengan orang tua. Kebutuhan untuk mencintai dan dicintai dirasa belum bisa terpenuhi atau bahkan tidak dapat terpenuhi karena pengabaian yang dilakukan orang tua terhadap anak. Dengan mendapatkan konseling realitas, harapannya anak tersebut dapat memperoleh kematangan, pemahaman baru tentang bagaimana cara pemenuhan kebutuhannya. Selain itu individu juga

¹⁴ Ibid. Hlm. 285-286.

diharapkan untuk belajar mandiri, mampu mengurangi ketergantungan atas dukungan lingkungan dengan dukungan dari diri pribadinya. Selanjutnya individu mampu membuat, melaksanakan dan bertanggung jawab atas rencana-rencana hidup yang realistis untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Fenomena yang ditemukan oleh peneliti di SMP N 28 Bandar Lampung pada tgl 1 Maret 2017 yaitu tentang *self esteem* rendah pada peserta didik. Menurut hasil wawancara dengan guru pembimbing menjelaskan bahwa di sekolah tersebut khususnya kelas VIII ada 15 peserta didik yang mengalami *self esteem* rendah. Ciri atau karakteristik yakni : mereka sering terlambat mengumpulkan tugas/ PR, tidak bisa mengatur waktu antara belajar, sekolah dan aktivitas lainnya, tidak mandiri dalam mengerjakan tugas/PR dan ulangan, tidak dapat berkonsentrasi belajar di kelas, sulit untuk memfokuskan pikiran ketika berbicara di depan kelas, gemetar saat berhadapan dengan orang banyak, malu untuk meminta bantuan pada orang lain dalam belajar tetapi lebih memilih mencontek, kurang aktif di kelas, kurang memiliki keinginan untuk berkompetisi, tidak berani mengemukakan pendapat karena takut salah, sering bosan untuk berlama-lama di kelas, tidak memperhatikan guru mengajar dan menyepelekan tugas, merasa kurang puas dan kurang berbahagia dalam hidup, lebih suka menyendiri daripada berbaur dengan teman, mudah menyerah jika menghadapi kesulitan, dan sering merasa pesimis.

Tabel 1
Peserta didik SMP N 28 Bandar Lampung Yang Mengisi Angket
Harga Diri (*Self Esteem*)

Kelas	Jumlah Peserta Didik
VIII C	15

Tabel 2
Peserta Didik SMP N 28 Bandar Lampung Yang
Mempunyai Harga Diri (*Self Esteem*) rendah

Nama Responden	Kelas	Skor	Ket.
AS	VIII C	52	R
FRA	VIII C	51	R
WS	VIII C	44	SR

AS Merupakan salah satu peserta didik kelas VIII C di SMP N 28 Bandar Lampung. Berdasarkan informasi yang didapat dari AS diperoleh keterangan bahwa ia sering canggung dan malu apabila berhadapan dengan orang banyak. AS sering gemetar apabila namanya dipanggil guru. AS lebih suka menyendiri dikelas daripada berbaur dengan temannya. AS juga mengaku tidak memiliki semangat belajar. AS merasa bosan berlama-lama memperhatikan materi yang dijelaskan oleh guru. AS sering merasa pesimis dan menganggap bahwa apapun yang dilakukannya tidak akan membuat lebih baik dari teman-temannya, AS merasa bahwa hidupnya tidak seberuntung teman-temannya, dan ia sering merasa bahwa ayah dan ibunya kurang memberikan perhatian.

Berdasarkan informasi yang didapat dari FRA diperoleh keterangan bahwa ia sering merasa tidak yakin akan kemampuannya, dalam setiap diskusi kelas, FRA malu untuk mengemukakan pendapatnya karena takut saah dan takut ditertawakan teman-temannya, FRA juga enggan bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum ia mengerti. FRA juga kurang menghargai keberhasilan yang mampu ia raih, ia sering menganggap bahwa nilai baik yang ia peroleh hanyalah faktor keberuntungan saja. FRA juga mengaku bahwa teman-temannya sering mengejek-ejek dia.

Berdasarkan informasi yang didapat dari WS diperoleh keterangan bahwa ia sering tidak memiliki semangat belajar, bosan berlama-lama berada di kelas memperhatikan guru menjelaskan materi. WS juga mengaku sering menyepelkan tugas-tugas yang diberikan guru. WS sering merasa pesimis dan menganggap bahwa

apapun usaha yang ia lakukan hanyalah sia-sia. WS tidak mempedulikan prestasinya di sekolah. WS juga menjelaskan kalau dirinya sering merasa kesulitan dalam bergaul. Sering merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak. WS juga sering sulit menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Klien sering merasa kesulitan memahami penjelasan dari guru, sering datang terlambat ke sekolah. WS menjelaskan hal itu terjadi karena selama ini tidak ada yang mengingatkan apabila klien melakukan kesalahan ataupun ketika klien malas belajar. Hal ini membuat klien jarang sekali berkomunikasi dengan orang tuanya. WS merasa orang tuanya tidak memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap dirinya

Penulis menyimpulkan bahwa penanganan untuk masalah ini perlu dilakukan karena jika keadaan tersebut tidak segera teratasi dikhawatirkan peserta didik dengan *self esteem* rendah akan mengalami kekecewaan, tidak termotivasi untuk belajar, putus asa sampai kegagalan studi. Oleh karena itu diperlukan konseling yang dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan *self esteem* mereka sehingga mereka mampu berkembang dalam persaingan kelas. Salah satu bentuk kegiatan dalam penerapan layanan bimbingan konseling yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan *self esteem* rendah pada peserta didik yang ialah dengan pelaksanaan konseling individual melalui konseling realitas, hal ini diasumsikan sesuai dengan tujuan dari pendekatan konseling realitas itu sendiri.

B. Penelitian Revelan Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Sulistialis dari Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram dengan judul penelitian *Pengaruh Koneling Realitas Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN 2 Kuripan Tahun pelajaran 2013/2014*. Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,756 dan nilai t tabel pada taraf signifikansi 5 % dengan N=10 sebesar 2,262. Dengan demikian nilai t hitung lebih besardari pada t tabel ($4,756 > 2,262$) sehingga dapat disimpulkan “signifikan”. Adapun penelitian terdahulu yang dilakukan Windi astuti dari Universitas Negeri Semarang dengan Judul penelitian *Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Di Kelas VIII G SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan harga diri yang signifikan. Yaitu rata-rata nilai 77,75% yang termasuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil *post test*, 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%. Nilai persentase 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. 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.¹⁵

Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan judul yang saya ambil ini adalah penelitian relevan yang pertama yaitu : “*Pengaruh Konseling Realitas Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN N 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014*” dalam judul ini peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh konseling realitas terhadap pembentukan kemandirian siswa, sedangkan judul yang saya ambil yaitu untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik melalui konseling realitas.

Dan penelitian relevan yang kedua yaitu “*Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada*

¹⁵ Windi Astuti, 2012. *Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Di Kelas VIII G SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013.* Tersedia: <file:///C:/Users/User/Downloads/self%20esteem.pdf> (skripsi) diakses tanggal 10 januari2017(11.00)

Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Di Kelas VIII G SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013” adapun perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti ingin meningkatkan *self esteem* peserta didik karena pengabaian orang tua dengan cara melalui konseling realitas, sedangkan judul yang saya ambil yaitu untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah pada peserta didik melalui konseling realitas tetapi bukan karena pengabaian orang tua saja bisa jadi karena faktor-faktor yang lainnya.

Melalui konseling ini anak yang memiliki *self esteem* 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 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. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis mengambil penelitian dengan judul “Peningkatan *Self Esteem* pada Peserta Didik Melalui Konseling Realitas Kelas VIII C Di SMP Negeri 28 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat disimpulkan bawah identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat 3 peserta didik kelas di VIII C yang mengalami *self esteem* yang rendah.
2. Kurangnya perhatian guru pada diri peserta didik tentang pentingnya meningkatkan *self esteem* sehingga belajar peserta didik tidak menurun.
3. Kurangnya kesadaran guru untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik.

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diajukan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini, yaitu :

1. Untuk meningkatkan *self esteem* pada peserta didik
2. Dengan teknik konseling realitas kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah *self esteem* dapat ditingkatkan melalui konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018”

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan pedoman dan berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan bahwa tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan *self esteem* melalui konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP N 28 Bandar Lampung.

2. Manfaat penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian disini adalah :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang peningkatan *self esteem* melalui konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 bandar Lampung.

2. Secara Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan menjadi bahan dalam rangka membuat berbagai kebijakan yang berkenaan dengan peningkatan peran guru dalam meningkatkan *self esteem* melalui konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.
- b. Bagi guru, penelitian ini menjadi informasi positif dalam rangka peningkatan *self esteem* melalui konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.
- c. Membantu peserta didik terampil untuk berani mengaktualisasikan diri dan lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

3. Secara Metodologis

Bagi peneliti selanjutnya bisa dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk mempermudah penulisan laporan skripsi ini dan agar lebih terarah dan berjalan dengan baik, maka perlu adanya ruang lingkup penelitian. Adapun ruang lingkup penelitian yang akan dibahas dalam penulisan laporan skripsi yaitu :

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

2. Ruang lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah sejauh mana *self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik konseling realitas

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII C SMP NEGERI 28 Bandar Lampung

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMP NEGERI 28 Bandar Lampung

5. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil 2017/2018

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Harga Diri (*Self Esteem*)

1. Pengertian Harga Diri (*Self Esteem*)

Self esteem atau harga diri merupakan salah satu komponen dari *self*. Menurut Rosenberg *self esteem* merupakan sikap positif ataupun negatif terhadap diri individu.¹⁶ Well dan Marwell menyebutkan empat tipe pengertian *self esteem*. Pertama, *self esteem* dipandang sebagai sikap. Kedua, *self esteem* dipandang sebagai perbandingan antara *ideal self* dan *real self*. Ketiga, *self esteem* dianggap sebagai respons psikologis seseorang terhadap dirinya sendiri, lebih dari sekedar sikap.¹⁷

Copersmith mendefinisikan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat *self esteem* adalah “*personal judgement*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.¹⁸

¹⁶ Chistopher J. Mruk, *Op.Cit.* h. 109

¹⁷ Ibid . 110

¹⁸Sandy Azizah “*Self Esteem (Coopersmith)* (on line) tersedia di <http://sandyazizah.blogspot.com2013/01/selfesteem.html?m=1> (diakses tanggal 10 maret 2017)

Menurut Worchel dkk. dalam Dayaksini dan Hudaniyah “*self esteem* adalah komponen evaluatif dari konsep diri, yang terdiri dari evaluasi positif dan negatif tentang diri sendiri yang dimiliki seseorang”. Individu yang mempunyai pandangan positif dan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki akan memberi penghargaan pada dirinya sendiri. Individu yang menilai dirinya positif cenderung untuk bahagia, sehat, berhasil dan dapat menyesuaikan diri. Sebaliknya orang yang menilai dirinya negatif secara relatif tidak sehat, cemas, tertekan dan pesimis tentang masa depannya dan mudah atau cenderung gagal. Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian seseorang secara umum terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.¹⁹

2. Faktor-faktor Penyebab Harga Diri (*Self Esteem*)

Faktor-faktor yang menyebabkan harga diri (*self esteem*) rendah yaitu :

a. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu bentuk emosi, perasaan, tindakan dan kejadian yang pernah dialami individu, yang dirasakan bermakna dan meninggalkan kesan dalam hidup individu.

b. Pola Asuh

Pola asuh merupakan sikap orang tua dalam berinteraksi dengan anak-anaknya yang meliputi cara orang tua memberikan aturan-aturan, hadiah maupun hukuman, cara orang tua menunjukkan otoritasnya, dan cara orang tua memberikan perhatiannya serta tanggapan terhadap anaknya.

¹⁹ *Ibid.* h. 16

c. Lingkungan

Lingkungan memberikan dampak besar kepada remaja melalui hubungan yang baik antara remaja dengan orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar sehingga menumbuhkan rasa aman dan nyaman dalam penerimaan sosial dan harga dirinya.

d. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi merupakan yang mendasari perbuatan seseorang untuk memenuhi dorongan sosial yang memerlukan dukungan finansial yang berpengaruh pada kebutuhan hidup sehari-hari.²⁰

Menurut Dariuszky menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri *self esteem* adalah sebagai berikut:

1. Ikatan batin

Ikatan batin adalah suatu bentuk hubungan pribadi misalnya antara anak dan ibu khususnya melalui asosiasi yang konstan ataupun sering. Proses pembentukan ikatan batin antara ibu dan bayi dimulai jauh sebelum kelahiran sang bayi. Selama Sembilan bulan masa kehamilan, lingkungan dalam kandungan amat penting bagi perkembangan janin, kondisi fisik dan emosional sang ibu memainkan peranan penting dalam penciptaan lingkungan ini. Peristiwa-peristiwa yang dialami sang ibu terkadang sedemikian kuat pengaruhnya sehingga sang janin “terpaksa” lahir secara prematur di dunia ini.

²⁰ Alexander Zulfikar dkk. 2011. *Harga diri pada masyarakat yang tinggal di lingkungan kumuh*. Tersedi di [Http://psikologilingkungan_mimilmiyati.Htm](http://psikologilingkungan_mimilmiyati.Htm) (diakses tanggal 10 Maret 2017 jam 08.31)

Para bayi yang lahir premature terkadang takut sekali terhadap ibunya, bila sang bayi lahir cacat, sebagian ibu tidak mampu menerima kehadiran bayinya tersebut. Akibatnya, ikatan batin antara sang anak dengan sang ibu menjadi terganggu. Terganggunya ikatan batin pada saat-saat dini ini, cenderung menyebabkan merosotnya harga diri dan kepercayaan diri sang ibu yang baru melahirkan tersebut. Buruknya lagi, harga diri dan kepercayaan diri yang merosot ini cenderung tertular kepada sang bayi melalui proses-proses pengasuhan dan pemeliharaannya.

Ikatan batin antara anak dengan ayah sering dianggap sama pentingnya dengan ikatan batin antara anak tersebut dengan sang ibu. Untuk pengembangan harga diri yang tinggi, peranan sang ayah pastilah dibutuhkan. Anak-anak yang sedang tumbuh perlu mengalami perasaan diinginkan dan dicintai kedua orang tuanya. Bila cinta yang diperolehnya kurang memadai, maka anak yang sedang tumbuh tersebut terancam oleh bahaya terbentuknya harga diri yang rendah dalam dirinya.

2. Hubungan emosional

Hubungan emosional juga terbentuk antara bayi dengan pengasuhnya. Kualitas hubungan emosional ini krusial dalam pembentukan konsep diri dan perasaan berharga dalam diri bayi tersebut kelak. John Bowlby, seorang ahli psikologi berkebangsaan Inggris, menegaskan bahwa hubungan emosional masa

kanak-kanak ini sangat berpengaruh terhadap semua hubungan yang akan dibentuk dan dijalani anak itu pada kemudian hari.

Hubungan emosional yang aman menguatkan perasaan berharga dalam jiwa sang anak, karena dalam jiwa anak yang bersangkutan tumbuh perasaan bahwa dirinya dihargai. Hubungan emosional yang tidak aman akan dirasakan bayi jika pengasuhnya, ibunya sendiri atau orang dewasa yang lain, cemas dan tidak mampu mengadakan kontak emosional yang memadai dengan sang bayi, atau tidak mempunyai pemahaman yang benar mengenai perlunya kontak-kontak semacam itu

3. Pengakuan (*Approval*)

Approval adalah unsure krusial dalam pertumbuhan perasaan berguna dan harga diri seorang anak. Salah satu definisi approval adalah “mengakui kebaikan, memuji.”

Pengakuan (*approval*) oleh orang tua dan tokoh-tokoh penting lainnya dalam kehidupan seorang anak (termasuk para kakak, yang berpengaruh besar terhadap sang adik), merupakan wujud suatu kontrol atau pengendalian. Seseorang yang pada masa kanak-kanak kurang atau tidak memperoleh pengakuan, dalam masa dewasanya sering bertindak berlebihan untuk mendapatkan pengakuan, bahkan kehausannya akan pengakuan seolah-olah tidak akan pernah terpuaskan. Dua kata lain yang erat kaitannya dengan approval adalah penerimaan (*acceptance*) dan penegasan (*affirmation*).

4. Pengalaman sekolah

Penolakan tidak selalu timbul dalam keluarga. Seorang anak bisa saja hidup dalam sebuah keluarga yang penuh kasih sayang dan pengasuhan, tetapi tetap terbuka kemungkinan dia akan mendapat kecaman pedas, penolakan, ejekan, dan bahkan penganiayaan di sekolah, baik dari pihak gurunya maupun muridmurid yang lainnya.

Penerimaan oleh teman-teman sebaya merupakan faktor penting dalam hidup setiap anak. Ada banyak sekali hal yang menyebabkan harga diri anak lebih sering direndahkan ketimbang ditingkatkan. Bagi banyak anak, hari-hari bersekolah dipandang sebagai masa penyucian atau pembersihan jiwa secara paksa dan hal ini berpengaruh buruk terhadap proses belajarnya, pada gilirannya, hal ini juga akan berpengaruh negatif terhadap pertumbuhan harga dirinya. tuntutan berperilaku tertentu dari teman-teman sebaya sering ada hubungannya dengan upaya mendapatkan penerimaan dan pengakuan, dan seorang remaja yang harga dirinya telah terganggu akibat perasaan ditolak, mungkin tidak akan kuat menanggung tuntutan teman-temannya atas perilaku sang anak remaja tersebut.

5. Bertumbuh dan berkembang (*Growing Up*)

Bertumbuh dan berkembang berarti mengalami atau berhadapan dengan perkembangan-perkembangan fisik dan emosional, yang juga berarti mulai bertanggungjawab secara dewasa. Orang-orang muda mulai membentuk hubungan pergaulannya sendiri dan dalam proses tersebut, sebagian diantara mereka tidak mampu menumbuhkan serta mengembangkan harga dirinya.

Harga diri tidak berhenti pertumbuhannya ketika seseorang telah memasuki masa dewasa. Harga diri merupakan proses yang bisa meningkat atau sebaliknya merosot, yang berlangsung terus-menerus sepanjang usia, akan tetapi landasan bagi suatu harga diri yang sehat dibangun pada masa kanak-kanak. Peristiwa-peristiwa kehidupan seringkali terasa seakan-akan berkomplot untuk menghantam diri kita, dan pukulan atau hantaman emosional bisa menghancurkan harga diri kita, misalnya pukulan batin akibat perceraian yang penuh percekocokan, kematian suami atau isteri seseorang, kelahiran seorang bayi cacat, atau jatuh sakit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu terdiri faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pengalaman pribadi dan fase bertumbuh dan berkembang (*Growing Up*), faktor eksternal yaitu terdiri dari faktor orang tua, sekolah, teman sebaya, masyarakat.²¹

3. Komponen-komponen Harga Diri (*Self Esteem*)

a. Perasaan diterima (*Felling Of Belonging*)

Perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya. Kelompok ini dapat berupa keluarga kelompok sebaya, atau kelompok apapun. Individu akan memiliki penilaian yang positif tentang dirinya apabila individu tersebut merasa diterima dan menjadi bagian dalam kelompoknya. Namun individu akan memiliki penilaian

²¹ *Ibid*

negatif tentang dirinya bila mengalami perasaan tidak diterima, misalnya perasaan seseorang pada saat menjadi anggota kelompok suatu kelompok tertentu.

b. Perasaan Mampu (*Felling Of Competence*)

Perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan, misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.

c. Perasaan Berharga (*Felling Of Worth*)

Perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan yang dimiliki individu yang sering kali ditampilkan dan berasal dari pernyataan-pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas, komponen-komponen harga diri dari perasaan diterima, dimana individu merasa ingin diterima oleh kelompoknya. Selanjutnya ada pula perasaan mampu, yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Dan yang terakhir adalah perasaan berharga, di mana individu merasa dirinya berharga atau tidak.²²

²² *Ibid*

4. Aspek-aspek harga Diri (*Self Esteem*)

Aspek *self esteem* adalah suatu komponen yang saling mempengaruhi akan memunculkan *self esteem* itu rendah atau tinggi yang ada pada diri seseorang. Menurut Branden, *self esteem* seseorang memiliki dua aspek, yaitu keyakinan diri mampu (*sense of personal efficacy*) dan penghargaan diri (*sense of personal worth*) yang merupakan perpaduan antara *self confidence* dan *self respect*.²³

Menurut Branden *self efficacy* adalah: 1) keyakinan terhadap fungsi otak, dan kemampuannya dalam berfikir, menilai, memilih dan mengambil suatu keputusan; 2) keyakinan terhadap kemampuannya dalam memahami fakta-fakta nyata; 3) secara kognitif percaya pada diri sendiri (*cognitive self trust*); 4) secara kognitif mandiri (*cognitive self reliance*). *Self respect* adalah: 1) menjamin nilai-nilai yang diyakininya; 2) mempunyai sikap positif terhadap haknya untuk hidup dan bahagia; 3) merasa nyaman di dalam menyatakan pikiran, keinginan dan kebutuhan; 4) perasaan bahwa kegembiraan merupakan hak alamiah yang dimiliki sejak lahir.²⁴

5. Karakteristik Harga Diri (*Self Esteem*)

Menurut Dariuszky karakteristik individu yang memiliki *self esteem* tinggi adalah sebagai berikut :

1. Pada umumnya, mereka tidak terlalu khawatir dengan keselamatan hidupnya dan lebih berani mengambil risiko.
2. Mereka bersedia mempertanggungjawabkan kegagalan maupun kesalahannya.
3. Mereka mempunyai harapan-harapan yang positif dan realistis atas ikhtiarnya maupun hasil ikhtiarnya.
4. Mereka dapat menemukan bukti atau alasan yang kuat untuk menghargai diri mereka atas keberhasilan yang mereka raih.
5. Pada umumnya, mereka memandang dirinya sama dan sederajat dengan orang lain.
6. Mereka cenderung melakukan aktivitas-aktivitas yang bertujuan memperbaiki atau menyempurnakan dirinya.

²³ Christopher J. Mruk, *Op. Cit.* h. 19.

²⁴ Agus Abdul Rahman, *Op. Cit.* h. 66.

7. Mereka relatif puas dan berbahagia dengan keadaan hidupnya. Dan, kemampuannya cukup bagus dalam hal menyesuaikan diri.
8. Umumnya mereka memiliki perasaan-perasaan yang positif.

Selanjutnya Dariusky juga menjelaskan karakteristik individu yang memiliki *self esteem* rendah sebagai berikut :

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 risiko.
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 bunuh diri.²⁵

6. Ciri-ciri Harga Diri (*Self Esteem*)

Coopersmith mengemukakan ciri-ciri individu sesuai dengan tingkat harga dirinya :

1. Harga Diri (*Self Esteem*) Tinggi
 - a. Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga.
 - b. Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritikan dengan baik.

²⁵ Wenny Astuti, *Op. Cit* hal. 18-19

- c. Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan diluar rencana.
- d. Berprestasi dibidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
- e. Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
- f. Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.

2. Harga Diri (*Self Esteem*) Rendah

- a. Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai.
- b. Sulit mengontrol tindakan dan prilakunya.
- c. Kurang dapat menerima saran dan kritika dari orang lain.
- d. Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru.
- e. Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri.
- f. Kurang berhasil dalam prestasi akademis.
- g. Kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.²⁶

Adapun cara atau langkah untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) :

1. Belajar untuk selalu menghargai diri sendiri walaupun terkadang orang lain memandang diri anda rendah tetapi tetapkan keyakinan anda bahwa anda adalah yang berhak atas hidup anda dan anda yang paling mengerti diri anda.
2. Belajar untuk menyukai diri sendiri. Menyukai diri sendiri berarti menerima diri anda sendiri apa adanya dan belajar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Lihat sisi positif diri anda, dan yang paling penting adalah bersyukur untuk segala yang kita miliki.
3. Miliki gambar diri yang positif. Hal ini berhubungan dengan penerimaan diri. Gambar diri adalah cara pandang anda terhadap diri anda, yakinkan diri anda kalau anda layak untuk berhasil, anda pantas untuk dicintai dan dihargai, anda adalah pribadi yang spesial. Ingatlah bahwa gambar diri anda mempengaruhi perilaku anda.
4. Lakukan apa yang anda anggap penting. Walaupun anda merasa anda tidak mampu karena anda malu dan takut, paksa diri anda untuk melalui proses itu. Percayalah bahwa ternyata diri anda mampu untuk melakukannya, yang

²⁶ Rahmawati, A. S Harga Diri Pada Remaja Obesitas. Tesis, (online) (<http://www.psikologi-unnas.com>, diakses 3 oktober 2017)

perlu diingat adalah semakin kita paksakan untuk melalui proses yang tidak enak, semakin anda memperluas daerah teritori kenyamanan anda.

5. Belajar untuk hidup mandiri, tidak tergantung dengan orang lain, sehingga anda tidak rentan terhadap penolakan.
6. Jangan menghubungkan harga diri anda dengan kegagalan atau kesalahan yang anda lakukan, tanamkan pada diri anda untuk tidak menyerah pada keadaan.
7. Miliki konsep diri yang benar tentang harga diri, bahwa harga diri berasal dari dalam bukan dari luar diri kita, bukan terletak pada materi dan kesuksesan hanya menumbuhkan harga diri semu dan tidak dapat bertahan selamanya.
8. Hargai diri sendiri, jangan tolak pujian sederhana yang dikatakan orang mengenai kita, terima itu dan berfikir lebih maju lagi. Hati-hati bila ada kata-kata dibenak anda “aku memang bodoh”, “aku memang gak bisa”, alah ini cuma mimpi, gak mungkin jadi nyata”. Kata-kata ini akan merusak harga diri anda yang anda bangun perlahan.

B. Konseling Realitas

1. Pengertian Konseling Realitas

Konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan.²⁷

Konseling realitas atau terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an.²⁸ Adapun fokus konseling realitas ini adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu.²⁹

²⁷ GERAL COREY, *Op. Cit.* h. 269

²⁸ DR. NAMORA LAMONGGA LUBIS, M. SC, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal. 183

²⁹ *Ibid.* hal. 183

Reality terapi yang dikembangkan oleh William Glasser. Yang dimaksudkan dengan istilah reality ialah suatu standar atau patokan obyektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan itu dapat berwujud suatu realitas praktis, realitas sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristik, yang terutama disoroti pada seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaian dengan realitas yang ada. Glasser memfokuskan perhatian pada perilaku seseorang pada saat sekarang, dengan menitikberatkan tanggung jawab yang dipikul setiap orang untuk berperilaku sesuai dengan realitas atau kenyataan yang dihadapi. Penyimpangan / ketimpangan dalam tingkah laku seseorang dipandang sebagai akibat dari tidak adanya kesadaran mengenai tanggung jawab pribadi: bukan indikasi / gejala adanya gangguan dalam kesehatan mental menurut konsepsi tradisional. Bagi Glasser, bermental sehat adalah menunjukkan rasa tanggung jawab dalam semua perilaku.³⁰ Manusia dapat menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya melainkan juga apa yang dipikirkannya.³¹

³⁰ W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. (Yogyakarta : Media Abadi, 2004) hal. 459

³¹ Namora Lamongan, Lubis. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta : KENCANA Prenada Media Group, 2011), hal. 185.

2. Tujuan Konseling Realitas

Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa “kekuatan pertumbuhan” mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan konseling realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.

Menurut Glesser dalam Wida dan Hadi, menyatakan bahwa tujuan terapi konseling realitas dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk yang nyata. Artinya individu dapat mengambil keputusan yang tepat dari pola tingkah laku yang dibuatnya untuk mencapai masa datang yang lebih baik.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko dari tanggung jawab tersebut. Tanggung jawab yang diminta kepada klien harus disesuaikan dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Jadi rencana harus dibuat secara realistis dalam arti dapat diwujudkan dalam tingkah laku nyata dan merupakan harapan yang dapat dicapai atas kemampuan yang ada pada diri klien
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses. Kesuksesan ini dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri, jadi bertanggung jawab secara penuh atas kesadaran sendiri.
5. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

3. Karakteristik Konseling Realitas

Karakteristik Konseling Realitas Menurut Corey menyebutkan bahwa ada delapan ciri yang menentukan konseling realitas yaitu:

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental, yang berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban.
2. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap. Terapi realitas juga tidak tergantung pada pemahaman untuk merubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3. Terapi realitas berfokus pada sekarang bukan pada masa lampau, karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat dirubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
4. Terapi realitas menekankan pada pertimbangan nilai, konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
5. Terapi realitas tidak menekankan transferensi, yang memandang transferensi sebagai satu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati yakni bahwa mereka menjadi diri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien.
6. Terapi realitas menekankan pada aspek-aspek kesadaran. Terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien sekarang sehingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana dia bisa terlibat suatu rencana bagi tingkah laku berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggungjawab dan realistis.
7. Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana melibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.
8. Terapi realitas menekankan tanggungjawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.³²

³² Wenny astuti. *Op. Cit.*, hal. 166

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik konseling realitas yaitu terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental, terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan dan sikap, terapi realitas berfokus pada sekarang bukan pada masa lampau, terapi realitas menekankan pada pertimbangan nilai, terapi realitas tidak menekankan transferensi, terapi realitas menekankan pada aspek-aspek kesadaran, terapi realitas menghapus hukuman, terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.

4. Teknik-teknik Dalam Konseling Realitas

Teknik konseling realitas menurut Glasser dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Keterlibatan

Konseling realitas harus dapat melibatkan diri dari klien yang akan dibantunya, karena itu konselor harus memperlihatkan sikap hangat, bersifat pribadi dan ramah. Kehangatan dan sikap memahami dan menerima adalah hal penting yang harus ada dan diperlihatkan agar dapat membantu klien. Maka keterlibatan dengan klien menjadi landasan pada teknik konseling ini.

b. Perilaku Sekarang

Sebagai kelanjutan dari sikap hangat dan kesediaan melibatkan diri dari konselor dan kliennya, klien akan merasa dibantu untuk menyadari perilakunya sendiri sekarang. Mengetahui perilaku sekarang dianggap penting, orang sering menghindari perilakunya sekarang dengan menekankan bagaimana ia merasakan daripada bagaimana ia berbuat. Pandangan pada konseling realitas terhadap pada kehidupan perasaan seseorang sebagai sesuatu yang cukup penting, namun yang lebih

penting lagi ialah apa yang dilakukan sekarang ? seseorang merasakan perasaan tertekan dan mempengaruhi perilakunya yang tertekan.

c. Menilai Diri Sendiri

Klien harus melihat perilakunya sendiri secara kritis dan menilainya apakah pilihannya memang yang terbaik. Konselor menanyakan apakah penilaiannya terhadap perilakunya didasarkan pada kepercayaan bahwa perilaku tersebut baik baginya dan baik bagi orang lain, bagi lingkungan sosialnya dan masyarakatnya. Konselor tidak menilai menerangkan bahwa apa yang dilakukan oleh klien adalah salah. Konselor membimbing klien untuk menilai perilakunya sendiri dan menentukan sendiri. Selanjutnya setelah klien melakukan penilaian terhadap perilakunya, konselor kemudian membantu menyusun rencana mengenai apa yang akan dilakukan klien. Namun pernyataan “ saya harus berubah” harus ada dan dinyatakan oleh pasien.

d. Merencanakan Tindakan Yang Bertanggung Jawab

Segera setelah pasien melakukan penilaian ia dibantu dalam menyusun rencana, kenyataannya pengaruh pengalaman dan pengalaman hidup konselor cukup besar yang sedikit banyak mempengaruhi objektivitasnya. Rencana tindakan sebaiknya harus cukup realistis, tidak terlalu tinggi, terlalu banyak dan majemuk, sehingga sulit dicapai. Sebaliknya perubahan sedikit demi sedikit harus dilihat sesuai dengan rencana yang ada. Rencana yang telah disusun bukan merupakan rencana yang kaku dan kalau perlu bisa disusun kembali. Namun dalam melakukan tindakan, tindakan berarti terlalu bebas untuk tidak mengikutilangkah-langkah dan rencana yang telah bulat.

e. Perjanjian (*Commitment*)

Rencana tindakan yang telah disusun harus dilakukan. Konselor memberikan dorongan lebih besar kepada pasiennya untuk memenuhi rencana tindakannya dengan jalan meminta pasien berjanji dengan konselor, bahwa ia melakukannya. Perjanjian yang dilakukan terhadap diri sendiri dalam kenyataannya, kurang meyakinkan untuk benar-benar dilakukan, berbeda kalau perjanjian dilakukan terhadap konselor.

f. Tidak Menerima Alasan

Jika seseorang tidak memenuhi perjanjiannya, dan penyusunan rencana perlu diperiksa kembali. Jika penyusunan rencana benar, perlu dilihat pada perjanjian klien untuk melakukan rencana. Jika perjanjian dan keterlibatan klien untuk melakukan sesuatu sesuai rencana masih ada, konselor mendorongnya.

g. Tidak memberikan hukuman sama pentingnya dengan tidak menerima alasan.

Menurut Glasser dengan hukuman akan mengurangi keterlibatan seseorang dan menyebabkan kegagalan untuk mengidentifikasi kegagalan secara lebih rinci. Dengan menerima tanggung jawab terhadap perilakunya, seseorang menemukan dirinya sendiri, tidak lagi merasa tersisih dan gejala perilakunya yang patologis mulai diatasi, penghargaan dan menemukan identitas diri.³³

5. Langkah-langkah Dalam Konseling Realitas

Dalam menerapkan prosedur konseling realitas, Wubbolding (dalam Corey) mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf dari WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W = *wants and needs* (keinginan-keinginan dan kebutuhan-kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan). Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam konseling realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan.

Oleh karenanya sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (*involvement*).

Berikut ini bahasan mengenai langkah-langkah konseling realitas :

1. Pengembangan Keterlibatan

Dalam tahap ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

2. Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan kebutuhan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap

³³ Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : BPK Gunung Mulia, 1996), hal. 245-248

kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orang tua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

Berikut ini beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk panduan mengeksplorasi kebutuhan dan keinginan klien.

- a. Kepribadian seperti apa yang kamu inginkan?
- b. Jika kebutuhanmu dan keluargamu sesuai, maka kamu ingin keluargamu seperti apa?
- c. Apa yang kamu lakukan seandainya kamu dapat hidup sebagaimana yang kamu inginkan?
- d. Apakah kamu benar-benar ingin mengubah hidupmu?
- e. Apa keinginan yang belum kamu penuhi dalam kehidupan ini?

3. Eksplorasi Arah dan Tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang.

Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan esadaran akan total

perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien. Beberapa bentuk pertanyaan yang dapat digunakan dalam tahap ini:

- 1) Apa yang kamu lakukan?
- 2) Apa yang membuatmu berhenti untuk melakukan yang kamu inginkan?
- 3) Apa yang akan kamu lakukan besok?

3. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan.

Beberapa pertanyaan yang dapat digunakan untuk memandu tahapan ini:

- 1) Apakah yang kamu lakukan menyakiti atau membantumu memenuhi kebutuhan?
- 2) Apakah yang kamu lakukan sekarang seperti yang ingin kamu lakukan?
- 3) Apa perilakumu sekarang bermanfaat bagi kamu?
- 4) Apakah ada kesesuaian antara yang kamu lakukan dengan yang kamu inginkan?
- 5) Apakah yang kamu lakukan melanggar aturan?
- 6) Apakah yang kamu inginkan dapat dicapai atau realistik?
- 7) Apakah kamu menguji keinginanmu; apakah keinginanmu benar-benar keinginan terbaikmu dan orang lain?

Setelah proses evaluasi diri ini diharapkan klien dapat melakukan evaluasi diri bagi dirinya secara mandiri.

4. Rencana dan Tindakan (*planning*)

Ini adalah tahap terakhir dalam konseling realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMIC³, yaitu:

- 1) Sederhana (*simple*)
- 2) Dapat dicapai (*attainable*)
- 3) Dapat diukur (*measureable*)
- 4) Segera dilakukan (*immediate*)
- 5) Keterlibatan klien (*involeved*)
- 6) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*)
- 7) Komitmen (*committed*)
- 8) Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)

Ciri-ciri rencana yang bisa dilaksanakan klien:

- 1) Rencana itu didasari motivasi dan kemampuan klien
- 2) Rencana yang baik sederhana dan mudah dipahami
- 3) Rencana berisi runtutan tindakan yang positif
- 4) Konselor mendorong klien untuk melaksanakan rencana secara independen

- 5) Rencana yang efektif dilaksanakan dalam kegiatan sehari-hari dan berulang-ulang
- 6) Rencana merupakan tindakan yang berpusat pada proses, bukan hasil.
- 7) Sebelum rencana dilaksanakan, dievaluasi terlebih dahulu apakah realistis dan dapat dilaksanakan
- 8) Agar klien berkomitmen terhadap rencana, rencana dibuat tertulis dan klien bertanda tangan di dalamnya.³⁴

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan yang harus dilakukan konselor saat mengadakan konseling realitas adalah dengan menggunakan WDEP system, yaitu: *Want and Need, Direction and Doing, Self Evaluation, dan Planning*.

C. Peningkatan *Self Esteem* Pada Peserta Didik Melalui Konseling Realitas

Tujuan dari konseling realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup “kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain”.³⁵ Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah laku sendiri. Menurut pandangan konseling realitas bahwa individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah laku. Mereka bisa

³⁴ *Ibid*, hal.53-56

³⁵ *Ibid*. hal. 264

mengubah identitasnya. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.³⁶

Harga diri (*Self esteem*) adalah gambaran tentang sejauh mana kondisi kita yang sekarang (cermin diri), lalu dibandingkan dengan suatu kondisi yang ingin dicapai suatu saat nanti (*real ideal*).³⁷ Yang sering kali menjadi salah satu masalah dalam kehidupan peserta didik disekolah bahkan dilingkungan luar sekolah, karena peserta didik yang sejatinya adalah seorang remaja yang masih mengalami transisi, memiliki penilaian terhadap dirinya yang biasanya lebih fokus terhadap kekurangan yang ada dalam diri tersebut dibandingkan dengan kelebihan yang diberikan. Cenderung menginginkan segala harapannya terwujud dan memiliki kesempurnaan dalam kehidupannya dan dirinya (*ideal*). Sehingga jika harapan-harapan itu tidak sesuai maka harga dirinya akan cenderung kearah negatif.

Diri ideal akan menunjukkan siapa sebenarnya sosok ideal yang ada dalam kehidupan kita, sedangkan cermin diri memberikan gambaran penilaian kepada kita terhadap diri kita sendiri.³⁸ Sehingga jika gambaran diri yang menjadi harapan tidak sebanding dengan nilai diri yang ada maka akan timbul masalah, meskipun kita harus terus berupaya berubah menjadi lebih baik dari kondisi sekarang.

Remaja dengan *self esteem* yang tinggi selalu memandang positif setiap hal yang ada dalam diri dan kehidupannya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* yang

³⁶ *Ibid.* hal. 265

³⁷ Hadziq Zauhari. Membangunpercaya diri, Bengawan Ilmu, Semarang, 2009.hal 20

³⁸ *Loc,cit*

rendah melihat dunia melalui filter lebih negatif, dan tidak mudah menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu disekitarnya. Hal seperti ini yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada seorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan di masa depannya. Sebagaimana tertera dalam firman Allah Q.S. Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya :

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Q.S. Ali Imran : 139)

Berdasarkan ayat tersebut dijelaskan bahwa setiap manusia diciptakan dengan sempurna, makhluk yang paling tinggi derajatnya daripada makhluk lain, sehingga tidak pantas untuk merasa lemah atau tidak percaya diri hanya akan menghambat perkembangan diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut Islam, sesuatu yang mesti menjadi kebanggaan manusia adalah sesuatu yang abadi yaitu iman, akhlak dan takwa.³⁹

Untuk menghilangkan gejala-gejala *self esteem* rendah dan membantu anak dalam mengatasi *self esteem* rendah, peneliti memberikan konseling individu dimana anak sebagai klien dibantu untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki dirinya

³⁹Agus A. Rahman, *Op Cit.* h.67.

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*

D. Kerangka Pemikiran

Menurut Sugiyono, kerangka berfikir adalah sintesa dari berbagai teori dan hasil penelitian yang menunjukkan lingkup satu variable atau lebih yang diteliti, perbandingan nilai satu variable atau lebih, perbandingan pengaruh antara variable pada sampel yang berbeda dan bentuk hubungan struktural.⁴⁰

Menurut Nathaniel Branden Penghargaan atas diri adalah pengalaman bahwa kita pantas dengan hidup ini dan pada prasyarat hidup. Secara lebih spesifik, penghargaan atas diri adalah:

1. Keyakinan di dalam kemampuan kita untuk berfikir dan menghadapi tuntutan hidup.

⁴⁰ Yayasan penyelenggara menyusun skripsi, tesis, dan disertasi. Alfabeta, Bandung, 2913, hal, 58.

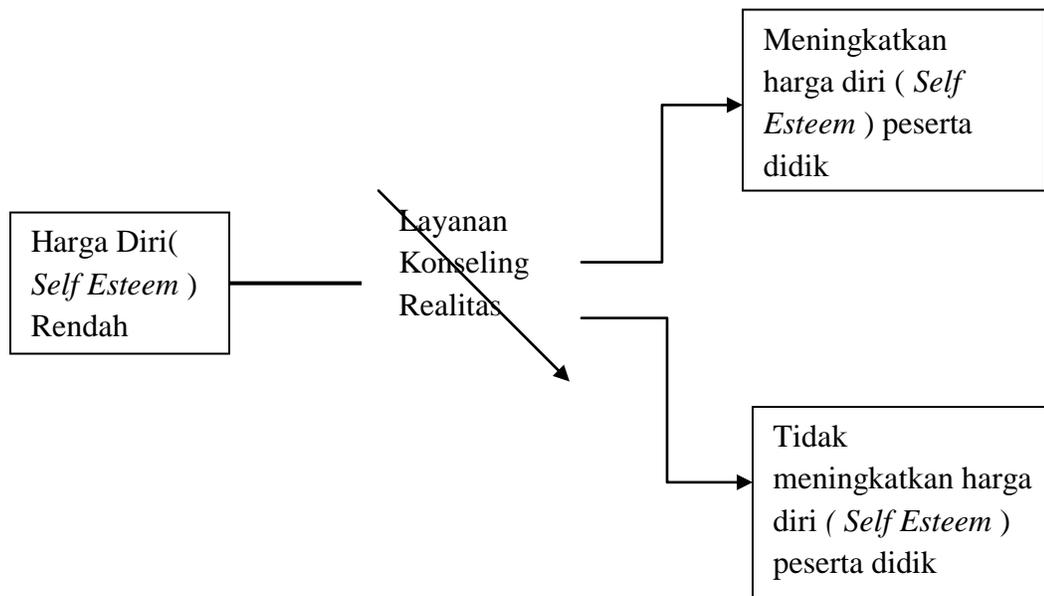
2. Keyakinan di dalam hak kita untuk bahagia, perasaan berharga, layak, diizinkan untuk menilai kebutuhan dan keinginan kita serta menikmati buah dari kerja keras kita.⁴¹

Menurut Glesser *reality therapy* atau konseling realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana, dan bentuk bantuan langsung pada klien. Hal ini didasarkan kepada konsep *reality therapy* dimana seorang klien ditolong agar dia mampu menghadapi masa depannya yang penuh optimis. *Reality therapy* berprinsip bahwa seseorang dapat dengan penuh optimis menerima bantuan dari terapis untuk memenuhi kebutuhankebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan apapun.⁴²

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling realita adalah suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan psikologis serta kebutuhan akan identitas diri yaitu merasa unik tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

⁴¹ Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem*. Anne Natanael, (terjemahan), *kekuatan Harga Diri*, interaksara, Batam, 2005, h.

⁴² Wenny astuti. Op. Cit, h. 46



Gambar 1 : Kerangka Pikir Penelitian

E. Hipotesis

Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa “hipotesis dalam penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian”.⁴³ Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini adalah *self esteem* pada peserta didik dapat ditingkatkan melalui konseling realitas di SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

⁴³ Sugiyono. *Op.Cit*, hal, 59

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian yang diajukan maka :

1. Ha:

Harga diri (*self esteem*) yang rendah dapat ditingkatkan dengan layanan konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

2. Ho:

Harga diri (*self esteem*) yang rendah tidak dapat ditingkatkan dengan layanan konseling realitas pada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dapat dideskripsikan, dibuktikan, dikembangkan, dan ditemukan, teori, tindakan dan produk tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami.⁴⁴ Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mpenelitian eksperimen.

Menurut Sugiyono “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel treatment) yang mempengaruhi variabel dependen. Agar kondisi dapat dikendalikan maka dalam penelitian eksperimen dilakukan di laboratorium”.⁴⁵

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Arikunto menerangkan bahwa “peneliti dengan cara eksperimen sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya”. Dengan kata lain, eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan klausal) antara dua faktor

⁴⁴ Sugiyono, *cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan disertasi*. Alfabeta, 2013, hal 22.

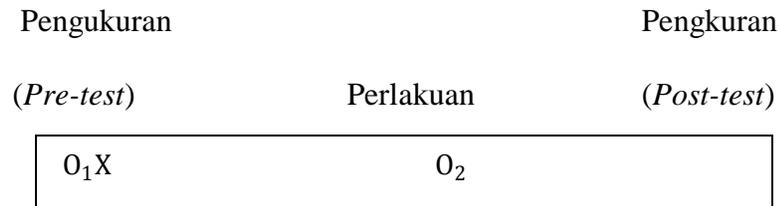
⁴⁵ *Ibid.* hal. 160

yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perilaku. Dalam penelitian ini peneliti mencari efektivitas konseling realitas terhadap peningkatan *self esteem* peserta didik. Untuk itu peneliti memberikan perlakuan berupa konseling realitas pada peserta didik yang mempunyai masalah *self esteem* rendah.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-group Pretest-posttest Design*. Subjek diobservasi dua kali (*pretest dan posttest*).⁴⁶ Penelitian dengan desain ini digunakan untuk mengukur harga diri peserta didik. Mekanisme pengukuran harga diri dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah teknik konseling realitas dilakukan. Sebelum dilakukan konseling peserta didik dilakukan pengukuran (*pre-test*) dengan menggunakan angket untuk melihat harga diri rendah pada peserta didik, kemudian diberikan perlakuan sesuai dengan teknik konseling realitas. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) dengan angket yang sama, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh setelah diberikan teknik konseling realitas terhadap subjek yang diteliti. Desain peneliti dapat dilihat sebagai berikut:

⁴⁶ Sugiyono, Metode, Metode Kualitatif dan R&D, Bandung, Alfabet, 2009, h. 74



Gambar 2

Pola One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O_1 : nilai *pretest* (sebelum diberikan teknik konseling realitas)

X : pemberian teknik konseling realitas

O_2 : nilai *posttest* (setelah diberikan teknik konseling realitas).

Design penelitian eksperimen pretest and posttest one group design rancangan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung yang memiliki harga diri yang rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*)

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian treatment dalam penelitian diberikan kepada beberapa konseli atau peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya dengan menggunakan teknik konseling realitas untuk meningkatkan harga diri 3 peserta didik kelas SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Rencana pemberian

treatment akan dilakukan 6 kali pertemuan dengan waktu 30-45 menit untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan presentase hasil dari angket dengan indikator dalam meningkatkan harga diri peserta didik antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

C. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang dapat diukur dan mempunyai variasi nilai.⁴⁷

a. Variabel Independen/bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang akan dilihat efeknya atau variabel yang harus dimanipulasikan untuk dilihat efeknya dalam penelitian eksperimen. Variabel ini diasumsikan akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada variabel lain. Pada penelitian eksperimen, variabel bebas yang utama disebut variabel perlakuan (*treatment variabel*) karena variabel itu secara sengaja dikenai kepada subyek/obyek coba tersebut.⁴⁸ Variabel yang memengaruhi atau penyebab pada penelitian ini berdasarkan judul telah diambil “Peningkatan *Self Esteem* Melalui Konseling Realitas Pada Peserta Didik di

⁴⁷ Basrowi & Ahmad Kasinu, Metodologi Penelitian Sosial, CV, Kenggal Pustaka Utama, Kediri, 2007, hal. 174

⁴⁸ Ibid., hal.175

SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018". Jadi sebagai variabel bebas adalah konseling realitas.

b. Variabel Dependen/terikat (Y)

Variabel terikat atau tidak bebas disebut juga sebagai variabel tergantung, output, ataupun respon, adalah variabel yang akan dijelaskan atau diprediksi variasinya. Dalam penelitian eksperimen, variabel terikat adalah variabel yang muncul atau berubah karena perlakuan dari variabel bebas atau variabel *treatment*.⁴⁹ Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah *self esteem* rendah peserta didik.

D. Definisi Operasional

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat dinikmati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui layanan konseling realitas. Variabel bebas juga disebut variabel eksperimen adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah harga diri rendah peserta didik. Berikut variabel-variabel secara operasional.

⁴⁹ Loc. Cit

Tabel 3
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Varibel bebas (X) Konseling Realitas	Konseling Realitas adalah layanan yang bertujuan untuk menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk yang nyata. Artinya individu dapat mengambil keputusan yang tepat dari pola tingkah laku yang dibuatnya untuk mencapai masa depan yang lebih baik. (Glasser dalam Widadan Hadi 2010) Menurut Corey tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yakin dengan kemampuan diri sendiri. 2. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru 3. Memiliki persepsi yang baik tentang diri sendiri 4. Memiliki pendirian yang teguh 5. Tidak mudah terpengaruh pada penilaian diri dari orang 	Menggunakan skala likert	Penyebaran angket		Interval

	<p>umum terapi realita adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi, pada dasarnya otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk menggantikan dukungan lingkungan dengan dukungan internal, kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggungjawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggungjawab dan realita guna mencapai tujuan-tujuan</p>	<p>lain</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Mudah bergaul dengan siapapun 7. Berdiskusi dengan banyak teman 8. Mendapatkan rasa kasih sayang dari orang tua 9. Orang tua perhatian terhadap masalah yang dihadapi anak 10. Dapat mengerjakan tugas-tugas yang diberikan 11. Dapat mengekspresikan pendapat 				
--	---	--	--	--	--	--

		mereka. Terapis membantu klien menemukan alternatif alternatif dalam mencapai tujuan, tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan hidup. (Corey 2007)	at yang dimiliki				
2	Variabel Terikat (Y) Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	<i>Self Esteem</i> adalah merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Secara singkat <i>self esteem</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak yakin terhadap diri sendiri 2. Tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan 3. Tidak pernah memiliki persepsi yang baik tentang diri sendiri 4. Tidak pernah memiliki 	Angket terdiri dari 25 pertanyaan aspek harga diri (<i>self esteem</i>)	Mengisi angket	Skor harga diri (<i>self esteem</i>) (rendah – tinggi = 0-120)	interval

		<p>adalah “personal judgement” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya. (Copersmith J. Mruk 2006)</p> <p>Faktor penyebab <i>self esteem</i> rendah adalah pengalaman, pola asuh atau kurang perhatian dari orang tua dan orang-orang terdekat, lingkungan, sosial ekonomi. (Alexander Zulfikar dkk faktorharga diri rendah, 2011)</p>	<p>pendirian yang teguh</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Mudah terpengaruh pada penilaian diri dari orang lain 6. Tidak mudah bergaul dengan siapapun 7. Tidak mudah berdiskusi dengan teman 8. Tiak pernah mendapatkan rasa kasih sayang dari orang tua 9. Orang tua tidak pernah perhatian terhadap 				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>P masala h yang dihadap i anak</p> <p>10. Tidak bisa menger jakan tugas- tugas yang diberik an</p> <p>11. Tidak dapat mengk spresik an pendap at yang dimiliki</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

E. Metode Penentuan Objek

1. Populasi Penelitian

Menurut Basrowi Ahmad Kasinu populasi adalah keseluruhan subjek atau obyek yang menjadi sasaran penelitian.⁵⁰ Sedangkan menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan.⁵¹

⁵⁰ Basrowi & Ahmad Kasinu. 2007. Metodologi Penelitian Sosial. Kediri: CV. Kenggala Pustaka Utama. hal.260

⁵¹ Sugiyono, *Op. Cit.* hal.62

Dalam penelitian ini populasi adalah beberapa peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 15 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Teknik sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵² Berdasarkan dari populasi yang ada dalam penelitian ini maka di tentukan sampelnya adalah 3 peserta didik yang ada di SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Metode yang peneliti gunakan dalam pengumpulan data pada peneliti ini menggunakan metode angket/kuesioner, metode, wawancara (*interview*). Berdasarkan metode pengumpulan data, maka instrumen pengumpulan data yang cocok untuk mengetahui *self esteem* rendah pada peserta didik adalah dengan lembar angket.

Dasar teori pengembangan instrumen ini ditinjau dari pengertian dan indikator *self esteem* rendah. Definisi operasional menjelaskan bahwa *self esteem* adalah indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan. Menurut Baron & Byrne berpendapat bahwa *self esteem* merupakan evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif.

⁵² Sugiyono.Op. Cit.hal.63

Seseorang yang memiliki harga diri yang positif merasa dirinya berharga dan berkemampuan, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri yang negatif memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna, tidak berkemampuan, dan tidak berharga.

Tabel 4
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian *Self Esteem*

Variabel	Aspek	Indikator	No Item	
			(+)	(-)
Harga Diri (<i>Self Esteem</i>)	Sosial Diri	1. Yakin dengan kemampuan yang dimiliki		
		2. Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru		
		3. Memiliki persepsi yang baik tentang diri sendiri		
		4. Memiliki pendirian yang teguh		
		5. Tidak mudah terpengaruh pada penilaian diri dari orang lain		
	Teman sebaya	6. Mudah bergaul dengan siapa pun		
		7. Berdiskusi dengan banyak teman		
	Orang Tua	8. Mendapatkan rasa kasih sayang dari orang tua		
		9. Orang tua perhatian terhadap masalah yang dihadapi anak		
			10. Dapat mengerjakan	

	Akademis	tugas-tugas yang diberikan		
		11. Dapat mengekspresikan pendapat yang dimiliki		

G. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penggunaan konseling realitas dapat meningkatkan *self esteem* rendah pada peserta didik yang mengalami pengabaian orang tua di kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Sebelum layanan konseling realitas diberikan pada peserta didik yang diberikan pre-tes untuk mengetahui *self esteem* pada peserta didik. Hasil pre-tes digunakan untuk mengukur seberapa berpengaruhnya sebelum dan sesudah dilakukannya konseling realitas.

H. Metode Pengumpulan Data

Di dalam pengumpulan data-data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka ada beberapa metode pengumpulan data yang akan penulis gunakan yaitu sebagai berikut:

1. Metode Interview (wawancara)

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara pewawancara

(interviewer) dengan individu yang diwawancarai (interviewee)⁵³. Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau tak berstruktur yaitu untuk memperoleh informasi dari Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

2. Metode Dokumentasi

Dalam prakteknya metode dokumentasi ini akan dipergunakan untuk memperoleh data tentang sejarah berdirinya sekolah, struktur organisasi, keadaan guru dan nama peserta didik di SMP Negeri 28 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018 sebagai anggota sampel.

3. Metode Kuesioner/Angket

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵⁴ Dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dengan banyak pertanyaan 25 item. Aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
2. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pertanyaan atau aspek penilaian x jumlah pilihan.
3. Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval

⁵³ Gantina Komala Sari & Eka Wahyuni, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, indeks Jakarta, cetakan ke 2, 2011, hal,3.

⁵⁴ Sugiyono, *ibid*, hlm142

4. Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya jika peilaian menggunakan skala 5, hasil penelitian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval.
5. Penentu jarak interval (Ji)diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r)/JK$$

Keterangan:

- t = skor tertinggi ideal dalam skala.
 r = skor terendah ideal dalam skala.
 Jk = Jumlah kelas nterval⁵⁵

Tabel 5
Penskoran Item

Jenis pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Selalu	Sering	Jarang	Jarang sekali	Tidak Pernah
Favorable (Pernyataan Positif)	5	4	3	2	1
Unfavorabel (Pernyataan nehatif)	1	2	3	4	5

Dengan menggunakan rentang skor 1-5 dan banyaknya item 25, interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Skor tertinggi} : 5 \times 25 = 125$$

$$\text{Skor terendah} : 1 \times 25 = 25$$

$$\text{Rentang} : 125 - 25 = 100$$

⁵⁵ Eko Putro Widoyo, Penelitian Hasil Pembelajaran Di Sekolah, Pustaka Belajar, Yogyakarta, 2014 hal. 144

$$\text{Jarak Interval} : 100 : 5 = 20$$

4. Metode Observasi

Metode yang akan digunakan peneliti adalah observasi. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan pengamatan langsung terhadap subyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.⁵⁶ Dalam penelitian ini peneliti akan mengamati perilaku peserta didik yang menunjukkan indikator harga diri rendah dikelas. Observasi yang akan dilakukan adalah observasi quasi partisipasi, yaitu suatu periode observasi ikut melibatkan diri dalam kegiatan peserta didik, dan sebagian waktu lainnya ia terlepas dari kegiatan peserta didik.⁵⁷

Tabel 6

Kategori Penilaian Harga diri (*Self esteem*)

No.	Skor	Kategori
1	109-127	Sangat Tinggi
2	88-108	Tinggi
3	67-87	Sedang
4	46-66	Rendah
5	25-45	Sangat Sedang

⁵⁶ Wawan Nurkencana, *Pemahaman Individu Test*, Usaha Offset, Surabaya, 2015, h. 35

⁵⁷ Wayan Kencana, *ibid*, h. 37

Dalam penelitian ini untuk membuktikan adanya peningkatan harga diri peserta didik dengan menggunakan konseling realitas peneliti menggunakan bantuan program *SPSS for windows* 16 untuk mengukur perubahan tersebut.

I. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.⁵⁸ Untuk menghitung validitas item soal digunakan rumus kolerasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum x)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum x^2)\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien kolerasi antara variabel X dan variabel Y

N : Jumlah peserta didik

$\sum x$: Jumlah skor item nomor

$\sum \cdot y$: Jumlah skor total

⁵⁸ Suharsimi Arikunto., *Op. Cit.* hlm160

\sum_{xy} : Jumlah hasil perkalian antara X dan Y

Kemudian hasil r_{xy} yang didapat dari perhitungan dibandingkan dengan harga tabel product moment. Harga r_{tabel} dihitung dengan taraf signifikan 5% dan n sesuai dengan jumlah peserta didik. Jika $r_{xy} > r_{tabel}$, maka dapat dinyatakan butir soal tersebut valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.⁵⁹ Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Untuk perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini digunakan rumus Kuder Richardson K-R 20 sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left[\frac{v_t - \sum pq}{v_t} \right]$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyak butir pertanyaan

V_t : Varians total

P : Proporsi subyek yang menjawab betul pada sesuatu butir
(proporsi subjek yang mendapat skor 1)

⁵⁹ *Ibid.*, hlm. 168

$$1) \rightarrow P = \frac{\text{Banyak subjek yang skornya 1}}{N}$$

q : Proporsi subyek yang mendapat skor 0
(q = 1 - p).

J. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

1. Teknik pengelolaan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan editing, coding, processing, dan cleaning.

- a. *Editing* (pengeditan data), merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner.
- b. *Coding* (pengkodean), setelah melakukan editing, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “coding”, yakni mengubah data bentuk kalimat atau huruf yang menjadi data angka atau bilangan.
- c. *Data Entry* (pemasukan data), yakni jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program software “SPSS for windows” versi 16 yang sering digunakan untuk “entri data” penelitian.
- d. *Cleaning data* (pembersihan data), apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-

kesalahan kode akan ketidak lengkapan, kemudian dilakukan pembedaan atau koreksi.⁶⁰

2. Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perlakuan tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor harga diri (*self esteem*) sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling realitas dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t-test : perbedaan tes awal dan tes akhir

Md : mean dari deviasi (d) antar *posttest* dan *pretest*

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : banyak subjek

⁶⁰ Monaliasakwati” Metode Penelitian” (online) blogspot, tersedia: [Http://monaliasakwati.blogspot.com/2012/05](http://monaliasakwati.blogspot.com/2012/05),(diakses tgl 15 februari jam 13.00)

Df/db : ditentukan dengan (n-1)

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang diperoleh akan dianalisis dan diolah dengan bantuan program komputer SPSS.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah hasil penelitian dengan judul “Peningkatan *Self Esteem* Pada Peserta Melalui Konseling Realitas Pada Peserta Didik Kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung”.

Sebelum pemberian treatment (layanan konseling realitas) dilaksanakan ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan peneliti dalam penelitian ini.

Adapun tahap-tahap yang perlu penelitian yang dilakukan antara lain :

1. Mencatat daftar nama peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung
2. Penentuan sampel penelitian. Pengambilan sampel penelitian berdasarkan hasil penyebaran angket harga diri kelas VIII C kemudian diperoleh 3 peserta didik pada kelas tersebut.
3. Meminta persetujuan kepada responden untuk menjadi sampel penelitian.
4. Pembagian waktu pelaksanaan terhadap responden agar dalam pelaksanaan layan konseling realitas ini dapat berjalan dengan lancar.

Peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung sebanyak 15 peserta didik. Karakteristik yang dijadikan sampel penelitian adalah peserta didik yang harga dirinya rendah. Untuk mengetahui karakteristik tersebut peneliti melakukan wawancara terbuka dengan guru BK dan guru kelas VIII C dari sekolah tersebut untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya peserta didik yang harga dirinya rendah. Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti menyebar instrumen penelitian kepada peserta didik dengan tujuan untuk mengetahui adanya peserta didik yang memiliki harga rendah. Setelah melakukan pengumpulan data dan melalui angket penelitian. Diperoleh data dari responden mengenai peserta didik yang harga dirinya rendah.

1. Hasil Angket *Pretest* Harga Diri Rendah

Pretest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang harga dirinya rendah sebelum diberi perlakuan. *Pretest* diberikan kepada peserta didik kelas VIII C di SMP Negeri 28 Bandar Lampung, berikut disajikan hasil kondisi *pretest* peserta didik :

Tabel 7
Hasil *Pretest* Populasi Peserta Didik Yang memiliki Harga Diri Rendah
Kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AS	52	Rendah
2	AFM	67	Sedang
3	BR	68	Sedang
4	FRA	51	Rendah
5	FZ	65	Sedang
6	FS	68	Sedang
7	GP	64	Sedang
8	KPA	66	Sedang
9	KL	68	Sedang
10	LN	64	Sedang
11	MM	68	Sedang
12	NLS	66	Sedang
13	RAP	64	Sedang
14	YN	68	Sedang
15	WS	44	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel tersebut peneliti mengambil sampel 3 peserta didik yang memiliki harga diri dengan kriteria rendah dan sangat rendah. Berikut disajikan *pretest* 3 peserta didik.

2. Deskripsi Data *Pre-test Self Esteem*

Deskripsi data merupakan upaya peneliti untuk memperoleh pemahaman lebih lanjut tentang variabel penelitian, untuk mencapai tujuan peneliti memerlukan dukungan data yang akurat. Data penelitian yaitu dengan memberikan *pre-test* pada peserta sebelum dilakukan teknik konseling realitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8
Hasil *Pretest* Harga Diri (*Self Esteem*) Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AS	52	Rendah
2	FRA	51	Rendah
3	WS	44	Sangat Rendah

3. Deskripsi Data *Post-test* Skala *Self Esteem*

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari data *post-test* skala *self esteem* dengan teknik konseling realitas setelah diberi perlakuan (*treatment*) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 9
Hasil *Posttest* *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung

No	Inisial	Skor	Kriteria
1	AS	82	Sedang
2	FRA	80	Sedang
3	WS	72	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberi perlakuan teknik konseling realitas menghasilkan perubahan peningkatan *self esteem* terhadap peserta didik, yaitu 1 (satu) orang peserta didik memiliki harga diri tinggi dan 2 (dua) orang peserta didik memiliki harga diri yang sedang

4. Hasil *Pretest*, *Posttest*, *Score Peningkatan Self Esteem* Peserta Didik

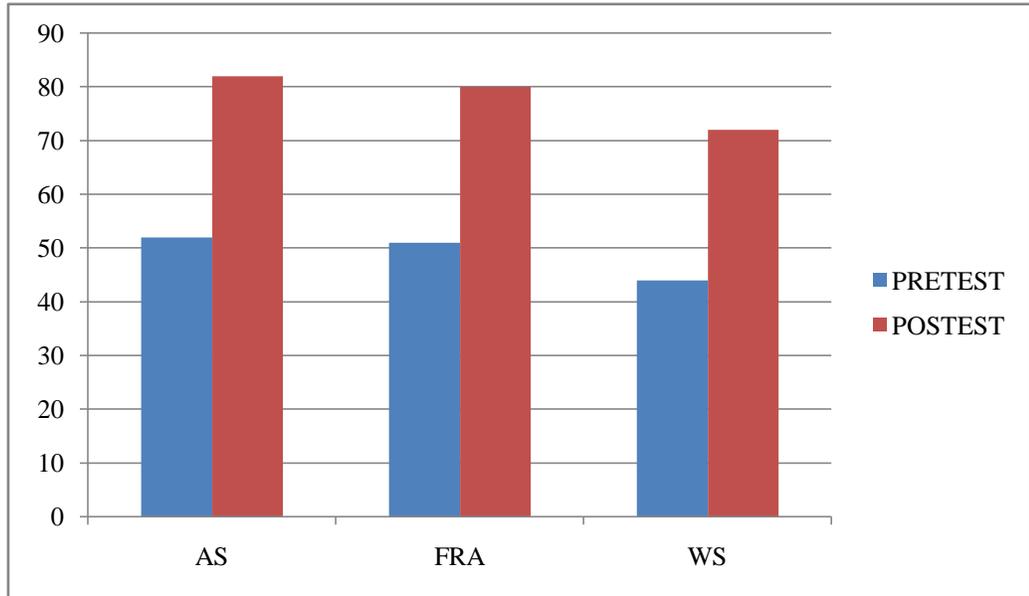
Setelah diberikan teknik konseling realitas didapat hasil *pretest*, *posttest*, dan *score* nilai pada tabel berikut :

Tabel 10
Hasil *Posttest Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung

No	Inisial	Pretest	Posttest	Score Peningkatan
1	AS	52	82	30
2	FRA	51	80	29
3	WS	44	72	28
N = 3		$\Sigma 49$	$\Sigma 78$	$\Sigma 29$
Rata-rata		16,33333	26	9,66667

Berdasarkan hasil perhitungan pretest 3 sampel tersebut didapat hasil rata-rata harga diri rendah peserta didik dengan nilai $49:3 = 16,33333$. Setelah diberikan teknik konseling realitas untuk meningkatkan harga diri peserta didik cenderung meningkat dengan angka $78:3 = 26$, dengan skor peningkatan sebesar 9,66667. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik konseling realitas berpengaruh terhadap peningkatan harga diri peserta didik, dilihat dari perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan gambar grafik perhitungan *pretest* dan *posttest*, maka terlihat perubahan pada masing-masing peserta didik. Selain itu terdapat pula peningkatan pada tiap indikator. Untuk lebih jelas, peningkatan harga diri peserta didik berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar berikut :

Gambar 3
Grafik Sebelum dan Sesudah Diberikan Teknik Konseling Realitas
Peserta Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung



B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah

1. H_a = Terdapat pengaruh konseling realitas terhadap peningkatan *self esteem* peserta didik kelas VIII C sekolah SMP Negeri 28 Bandar Lampung.
2. H_o = Tidak terdapat pengaruh konseling realitas terhadap peningkatan *self esteem* peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji *t*/test one sampel test pada teknik konseling realitas untuk meningkatkan harga diri peserta didik, perhitungan *self esteem* peserta didik dilakukan dengan menggunakan SPSS (Statistical product and service solution) for windows reliase, didapat hasil sebagai berikut

Tabel. 11

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - post test	-2.90000E1	1.00000	.57735	-31.48414	-26.51586	-50.229	2	.000

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh bahwa *t* adalah 50,229 , mean adalah 1.00000% *confidence interval of the difference*, *lower* = 31,48414 dan *upper* = 26,51586. Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} 0,05 = 2,1630 pada derajat kebebasan $df = 2$, maka ketentuan $t_{hitung} \geq$ dari t_{tabel} ($50,229 \geq 2,1630$), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 ($0,000 \leq 0,005$), ini menunjukkan bahwa h_0 ditolak dan h_a diterima, dengan demikian harga diri peserta didik perubahan setelah diberikan teknik konseling realitas. Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$, jdi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling

realitas dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

C. Deskripsi Proses Pelaksanaan Kegiatan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Harga Diri (*Self Esteem*)

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* atau *posttest* diperoleh dari penyebaran instrumen atau angket yang dilakukan oleh peneliti mengenai harga diri peserta didik. Pelaksanaan layanan konseling realitas dengan dilakukan sebanyak enam kali pertemuan. Hasil pemberian treatment tersebut dievaluasi dengan melakukan *pretest*. Tujuan dari layanan konseling realitas ialah :

1. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menemukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
2. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
3. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
4. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya.
5. Konseling ini ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.⁶¹

Tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling realitas dalam meningkatkan *self esteem* sebagai berikut:

1. Tahap Pertama

⁶¹<https://nimahtulilahiyah1504.wordpress.com/2015/06/16/makalah-konseling-realits/>
(diakses pada tgl 30 agustus 2017)

Berdasarkan hasil penyebaran angket harga diri pada kelas VIII C yang berjumlah 15 peserta didik penulis mengambil sampel 3 (tiga) peserta didik yang berada pada kategori sangat rendah dan rendah tingkat harga dirinya . Kegiatan *pretest* dilaksanakan selama 30-45 menit. *Pretest* diberikan pada hari jumat, 1 september 2017, pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, memperkenalkan tujuan dan garis besar teknik konseling realitas serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa teknik konseling realitas untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan dan petunjuk pengisian angket harga diri, peserta didik dapat memahami dan dapat memberikan informasi mengenai harga diri peserta didik. Hasil dari *pretest* kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat harga diri peserta didik. Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran harga diri peserta didik yang terjadi pada peserta didik. Gambaran harga diri tersebut, digunakan untuk menentukan sampel penelitian yaitu peserta didik yang memiliki harga diri sangat rendah dan rendah.

Hasil pelaksanaan *pretest* dapat dikatakan cukup lancar, hal ini dapat dilihat dari kesediaan peserta didik dalam memberikan informasi terkait harga diri peserta didik yang terdapat dalam item pertanyaan harga diri sesuai dengan petunjuk pengisian. Kegiatan juga selesai pada waktu yang telah ditentukan yaitu 30-45 menit.

2. Tahap Kedua

Dalam pertemuan ini konseling individual dengan pendekatan realitas ini merupakan tahap awal untuk membina hubungan baik dan mengetahui permasalahan lebih mendalam dan mengidentifikasi kasus yang dialami. Sebelumnya telah dilakukan beberapa kali wawancara seleksi subyek yang kemudian dilakukan kontrak kasus dengan klien untuk mengetahui beberapa hal tentang diri klien beserta permasalahan yang sedang dihadapi.

Pada tahap ini, klien dipaparkan maksud dan tujuan konseling, asas-asas dalam konseling dan peran masing-masing baik konselor maupun klien dengan tujuan agar klien lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahannya. Setelah dirasa cukup rileks kemudian dilakukan kontrak waktu dan susunan kegiatan sampai mencapai kesepakatan antara klien dan konselor. Setelah mencapai kesepakatan waktu pelaksanaan konseling maka ditetapkan bahwa konseling akan dilakukan kurang lebih 30-45 menit. Klien juga dijelaskan bahwa pendekatan konseling yang dipakai adalah konseling realitas yang pelaksanaannya terbagi menjadi 5 tahap kegiatan yaitu tahap 1: Keterlibatan (*involvement*), tahap 2: Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*), tahap 3: Eksplorasi Arah dan Tindakan (*direction and doing*), tahap 4: Evaluasi Diri (*self evaluation*), tahap 5 : Rencana dan Tindakan (*planning*). Untuk membina hubungan baik dan memperlancar proses konseling, konselor masih melakukan pembicaraan dengan topik netral seperti menanyakan kabar klien, sekolah dan hubungan sosial klien secara umum. Untuk

selanjutnya setelah klien terlihat dapat menyesuaikan maka klien dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapan yang ingin dicapai dalam mengikuti konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan mengetahui harapan yang ingin dicapai klien akan diupayakan untuk mencapai harapan tersebut dan menjaga kepercayaan dari klien

3. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini dilaksanakan treatment dengan menggunakan teknik konseling realitas.

- a. Pertemuan pertama : kegiatan konseling realitas ini dilaksanakan pada rabu 6 september 2017. Pada pertemuan ini membina hubungan baik dilakukan sebelum proses konseling berlangsung. Pembinaan hubungan baik dilakukan untuk memperlancar proses konseling sehingga tercipta keterbukaan, keakraban, dan empatik. Berhubung klien yang masih aktif mengikuti pelajaran dan les tambahan di sekolah, maka praktikan menyesuaikan jadwal klien untuk bisa melakukan proses konseling. Peneliti membuka awal pembicaraan dengan menanyakan identitas lengkap klien. Dikarenakan memang belum kenal lama, maka peneliti masih terus berusaha mendorong klien agar mau terbuka dalam menceritakan identitas dirinya dan masalah yang dialami. Dalam pertemuan ini peneliti juga meyakinkan klien bahwa kegiatan konseling

ini adalah salah satu upaya untuk membantu klien mengatasi masalah yang dihadapi klien saat ini, untuk itu praktikan sangat menekankan kerahasiaan, kejujuran dan keterbukaan dalam kegiatan konseling.

- b. Pertemuan kedua : Dalam pertemuan kedua yang dilaksanakan pada Kamis 7 September 2017 masih melanjutkan tentang pertemuan sebelumnya yaitu tahap eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*). Pertemuan ini akan membahas lebih jauh tentang keinginan dan kebutuhannya. Tahap ini yaitu Eksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi (*wants and needs*) analisis *wants and needs*. Pembahasan kali ini akan melanjutkan hal yang pernah diungkapkan oleh klien tentang harapannya.
- c. Pertemuan ketiga : Pada pertemuan kali ini pada hari Senin 11 September 2017 yaitu masih membahas tentang *want and need* di pertemuan sebelumnya.
- d. Pertemuan keempat : Pada pertemuan kali ini pada hari Selasa 12 September 2017 membahas tentang fase selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*). Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa

mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Pertemuan ini membahas sekilas tentang pertemuan sebelumnya yaitu berkaitan dengan analisis kebutuhan, persepsi dan komitmen. Pada pertemuan ini konselor mengeksplorasi tindakan yang dilakukan oleh klien berdasarkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Komitmen yang telah dijalankan klien yang pertama yaitu klien dapat memahami situasi dan kondisi.

- e. Pertemuan kelima : Pada pertemuan ini dilakukan pada hari rabu 13 september 2017 untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Pada tahap ini konselor dan konseli membahas tentang arah dan tindakan yang pernah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhan yaitu sesuai dengan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.
- f. Pertemuan keenam : Pada pertemuan kali ini hari kamis 14 september 2017 merupakan tahapan (*planning*) terakhir dalam konseling realitas. Pada pertemuan sebelumnya klien telah melaksanakan komitmen yang telah dibuat. Klien telah mencoba menilai tindakannya sendiri berdasarkan komitmen yang telah dibuat. Klien menyadari bahwa ada tindakan klien yang masih kurang optimal. Sedangkan tahapan berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan klien, kemudian peneliti

mengemukakan kesan-kesan dalam pelaksanaan konseling realitas dan membahas tahapan yang akan dilakukan klien..

4. Tahap Keempat

Pada tahap ini hari jumat 15 september adalah tahap akhir yaitu *posttest*, peneliti mengakhiri kegiatan konseling dengan meminta peserta didik menyimpulkan dan memberikan pendapatnya mengenai manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling realitas. Kemudian peneliti memberikan motivasi kepada peserta didik untuk upaya yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum pelaksanaan *posttest* dilaksanakan secara lancar. Dapat dilihat antusias, kesediaan, dan perubahan perilaku walaupun tidak total tetapi setidaknya sedikit meningkat *self esteem* peserta didik SMP Negeri 28 Bandar Lampung.

Hasil pelaksanaan konseling realitas : kesan-kesan yang disampaikan siswa dalam menilai pelaksanaan layanan konseling realitas ini, mereka sangat senang karena mendapatkan manfaat, sangat antusias mengikuti kegiatan dari setiap tahap konseling realitas, dan peserta didik dapat mengaplikasikan hasil dari pelaksanaan konseling realitas kedalam kehidupan sehari-hari khususnya yang terkait tentang *self esteem* (harga diri). Dan hasilnya pun mereka mempunyai harga diri positif yang meningkat seperti ciri-ciri harga diri positif :

Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga, dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik, menyukai tugas baru dan menentang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana, berprestasi dibidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik, tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri da

mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya, lebih bahagia dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya, lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan.⁶²

A. Hasil Wawancara Konseling Klien AS

1. Pertemuan Pertama (*involment*)

Pada pertemuan ini peneliti membina hubungan baik dilakukan sebelum proses konseling berlangsung. Pembinaan hubungan baik dilakukan untuk memperlancar proses konseling sehingga tercipta keterbukaan, keakraban, dan empatik. Berhubung klien adalah peserta didik yang masih aktif mengikuti pelajaran dan les tambahan di sekolah, maka peneliti menyesuaikan jadwal klien untuk bisa melakukan proses konseling. Praktikan membuka awal pembicaraan dengan menanyakan identitas lengkap klien. Dikarenakan memang belum kenal lama, maka praktikan masih terus berusaha mendorong klien agar mau terbuka dalam menceritakan identitas dirinya dan masalah yang dialami. Untuk membina hubungan baik dan memperlancar proses konseling, konselor masih melakukan pembicaraan dengan topik netral seperti menanyakan kabar klien, sekolah dan hubungan sosial klien secara umum. Untuk selanjutnya setelah klien terlihat dapat menyesuaikan maka klien dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapan yang ingin dicapai dalam mengikuti konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan mengetahui

⁶² Dhuwi Prasetya dkk. self esteem. Hal 5-7. Tersedia [http://www.google.com/self-esteem./65058239.d.bmk.\[diakses](http://www.google.com/self-esteem./65058239.d.bmk.[diakses) tanggal 20 september 2017 jam 08.00]

harapan yang ingin dicapai klien akan diupayakan untuk mencapai harapan tersebut dan menjaga kepercayaan dari klien.

2. Pertemuan Kedua (*want and need*)

Pada pertemuan kedua ini, kegiatan konseling sudah mulai berjalan lancar, walaupun peneliti masih perlu membina rapport. Namun klien sudah lebih terbuka dalam menceritakan dirinya dan masalah yang dialami. Klien mulai menceritakan perihal masalahnya dulu. Klien tidak begitu mengalami kesulitan untuk menjawab setiap pertanyaan peneliti untuk mengungkap masalahnya. Hanya saja klien terkadang seperti menutup-nutupi atau mengalihkan pembicaraan, untuk itu peneliti harus selalu fokus agar tetap menjaga klien berbicara pada data yang ditanyakan. Klien menceritakan bahwa ia sering canggung dan malu apabila berhadapan dengan orang banyak. Klien sering gemetar apabila namanya dipanggil guru. Klien lebih suka menyendiri dikelas daripada berbaur dengan temannya. Klien juga mengaku tidak memiliki semangat belajar. Klien merasa bosan berlama-lama memperhatikan materi yang dijelaskan oleh guru. Klien sering merasa pesimis dan menganggap bahwa apapun yang dilakukannya tidak akan membuat lebih baik dari teman-temannya, klien merasa bahwa hidupnya tidak seberuntung teman-temannya, dan ia sering merasa bahwa ayah dan ibunya kurang memberikan perhatian. Hasil evaluasi dari pertemuan ini adalah klien sudah mulai terbuka dalam menyampaikan latar belakang masalah yang dihadapi. Peneliti juga merasa masih perlu mengembangkan rapport agar klien menjadi lebih nyaman dalam mengikuti proses konseling selanjutnya.

3. Pertemuan Ketiga (*want and need*)

Pada pertemuan ini masih membahas tentang keinginan dan kebutuhannya. Klien juga menjelaskan keinginannya bahwa ia ingin ayah dan ibunya lebih memperhatikan masalah pendidikan klien. Karena selama ini ayah dan ibu klien tidak memperdulikan prestasi klien dan tidak ambil pusing ketika klien tidak masuk sekolah tanpa sebab. Akibat keinginan klien yang ingin ayah dan ibunya memiliki banyak waktu untuk bercengkerama dengan anak-anaknya dan lebih memperhatikan masalah pendidikan adalah hal sulit untuk diwujudkan, membuat klien terbebani. Perasaan kehilangan sosok orang tua menjadikan klien anak yang tidak memiliki semangat. Klien di rumah jarang diperhatikan baik kebutuhan pribadinya ataupun kebutuhan belajar dan bersosialisasinya. Pada analisis wants and needs klien mengalami hambatan pada kebutuhan kasih sayang dan kebebasan.

Pembahasan selanjutnya yaitu tentang persepsi klien yang membuat diri klien merasa terbebani dan kebutuhan apa yang sebenarnya perlu dipenuhi oleh klien. Permasalahan klien memang berpengaruh pada kehidupan klien, baik dalam bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya serta tentang prestasi belajarnya di sekolah. Kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua dan teman-teman sebayanya yang tidak terpenuhi menjadikan klien terbebani dan menilai dirinya secara negatif (*self esteem*). Kebutuhan kasih sayang dari orang tua yang tidak terpenuhi menjadikan klien anak yang tertutup dan minder. Klien merasa minder saat bersosialisasi dengan lingkungan dan tidak jarang klien dicap sebagai anak yang tidak

di urus orang tua oleh teman-temannya. Kebutuhan klien akan kasih sayang dari teman-teman juga tidak didapat oleh klien. Klien merasa teman-temannya suka membicarakan masalah keadaan orang tuanya. Persepsi klien terkait kebutuhannya yang harus terpenuhi yaitu mendapatkan kasih sayang dan pengakuan dari orang tua serta teman-temannya didiskusikan konselor dengan klien. Hal tersebut dilakukan karena perasaan klien yang tidak bisa menerima itulah merupakan sumber dari gejala *self esteem* rendah yang dialami oleh klien. Konselor mendiskusikan kebutuhan klien yaitu kasih sayang dan pengakuan tidak harus diucapkan secara jelas oleh seseorang. Klien mendapatkan pelajaran yang berharga dengan kejadian yang menimpa orang tuanya. Klien diharapkan memiliki tingkat kedewasaan yang lebih dibandingkan teman yang lain. klien tidak perlu merasa minder karena setiap manusia melewati proses yang berbeda untuk menjadi lebih dewasa. Klien memahami bahwa kesibukan orang tuanya dilakukan sematamata untuk perekonomian keluarga yang lebih baik dan itu untuk kepentingan klien dan adik-adik klien. Peneliti (konselor) juga memberikan sedikit penjelasan tentang tanggung jawab klien sebagai seorang pelajar yaitu belajar. Dan apapun yang dapat mengganggu ataupun mengurangi semangatnya dalam belajar memang harus mendapatkan perlakuan atau cara menyikapinya supaya permasalahan tersebut tidak berkelanjutan. Setelah mengetahui tentang perilaku dan tindakan yang dilakukan klien dalam mengatasi *self esteem* rendah, maka klien dan konselor bersama-sama membuat komitmen untuk dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu: Klien berusaha untuk memahami keadaan orang tuanya, klien berusaha untuk memahami kesibukan orang tuanya.

Klien berusaha untuk membuka diri agar dapat bergaul dengan teman-teman sekelasnya. Klien membangkitkan kemauan yang keras karena dengan kemauan dapat dikatakan merupakan fondasi pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk *self esteem* tinggi. Klien harus berpikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif dalam membangun *self esteem* tinggi.

4. Pertemuan Keempat (*Direction and Doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang.

Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Pertemuan ini membahas sekilas tentang pertemuan sebelumnya yaitu berkaitan dengan analisis kebutuhan, persepsi dan komitmen. Pada pertemuan ini konselor mengeksplorasi tindakan yang dilakukan oleh klien berdasarkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Komitmen yang telah dijalankan klien yang pertama yaitu klien dapat memahami situasi dan kondisi mengenai keadaan ayah dan ibunya. Pelaksanaan komitmen yang kedua yaitu klien dapat menerima keadaan dan kesibukan orang tuanya. Pelaksanaan komitmen yang ketiga adalah klien dapat mengambil sisi positif dengan tidak melakukan hal yang

merugikan dirinya sendiri. Klien mengikuti les tambahan dan belajar privat pada suatu tempat bimbel. Pelaksanaan komitmen yang keempat adalah klien berusaha untuk membuka diri agar dapat bergaul dengan teman-teman sekelasnya. Klien berusaha untuk membuang jauh-jauh perasaan bahwa teman-temannya selama ini membicarakan masalah keluarganya, klien harus berpikir positif dan mulai membuka diri untuk bergaul dengan teman-teman di kelas. Pelaksanaan komitmen yang kelima adalah klien membangkitkan kemauan yang keras karena dengan kemauan dapat dikatakan merupakan fondasi pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk *self esteem* tinggi. Dan pelaksanaan komitmen yang terakhir yaitu klien harus berpikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif dalam membangun *self esteem* tinggi.

5. Pertemuan Kelima (*Self Evaluation*)

Pertemuan ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Pada tahap ini konselor dan klien membahas tentang arah dan tindakan yang pernah dilakukan klien untuk memenuhi kebutuhan yaitu sesuai dengan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Yaitu klien memahami kesibukan orang tuanya. Klien memahami apa yang dilakukan ayah dan ibunya selama ini adalah semata-mata untuk kebaikan keluarga, untuk perekonomian yang lebih baik dan tentunya hal tersebut untuk memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya termasuk klien. dapat lebih berlapang dada dan bersikap lebih dewasa

sehingga dapat menjadi individu yang mandiri. Klien mengambil sisi positif dengan tidak melakukan hal yang merugikan diri sendiri. Keputusan klien menjalankan komitmen bahwa ia dapat mengambil sisi positif adalah hal efektif yang dilakukan.

Pada fase ini tanggung jawab klien untuk belajar juga mulai nampak dengan menyadari pentingnya belajar dan mengungkapkan komitmen untuk mengusahakan sebaik mungkin menerima kondisi dan kesibukan orang tuanya dan menganggap hal itu sebagai suatu proses pendewasaan dan kemandirian diri klien. Klien berusaha untuk membuka diri agar dapat bergaul dengan teman-teman sekelasnya. Klien berusaha untuk membuang jauh-jauh perasaan bahwa teman-temannya selama ini membicarakan masalah keluarganya, klien harus berpikir positif dan mulai membuka diri untuk bergaul dengan teman-teman di kelas. Klien membangkitkan kemauan yang keras karena dengan kemauan dapat dikatakan merupakan fondasi pertama dan utama untuk membangun kepribadian yang kuat, termasuk *self esteem* tinggi. Klien harus berpikir positif dan menyingkirkan pikiran negatif dalam membangun *self esteem* tinggi.

6. Pertemuan Keenam (*Planning*)

Pertemuan ini merupakan tahapan terakhir dalam konseling realitas. Pada pertemuan sebelumnya klien telah melaksanakan komitmen yang telah dibuat. Klien telah mencoba menilai tindakannya sendiri berdasarkan komitmen yang telah dibuat. Klien menyadari bahwa ada tindakan klien yang masih kurang optimal. Sedangkan

tahapan berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan klien, dilakukan penyusunan reencanaan ke depan yaitu:

1. Klien berusaha membuka komunikasi dengan ayah dan ibunya, sering menyapa dan bercengkrama.
2. Klien mengikuti kegiatan les tambahan agar waktunya digunakan untuk hal yang positif dan meningkatkan prestasi akademiknya.
3. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya klien mengalami kendala maka akan dialihtanggankan kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut.
4. Klien menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas yang di tanda tangani klien dan konselor.

B. Hasil Wawancara Konseling Klien FRA

1. Pertemuan Pertama (*involment*)

Pada pertemuan ini peneliti membina hubungan baik dilakukan sebelum proses konseling berlangsung. Pembinaan hubungan baik dilakukan untuk memperlancar proses konseling sehingga tercipta keterbukaan, keakraban, dan empatik. Berhubung klien adalah peserta didik yang masih aktif mengikuti pelajaran dan les tambahan di sekolah, maka peneliti menyesuaikan jadwal klien untuk bisa melakukan proses konseling. Praktikan membuka awal pembicaraan dengan menanyakan identitas lengkap klien. Dikarenakan memang belum kenal lama, maka praktikan masih terus berusaha mendorong klien agar mau terbuka dalam

menceritakan identitas dirinya dan masalah yang dialami. Untuk membina hubungan baik dan memperlancar proses konseling, konselor masih melakukan pembicaraan dengan topik netral seperti menanyakan kabar klien, sekolah dan hubungan sosial klien secara umum. Untuk selanjutnya setelah klien terlihat dapat menyesuaikan maka klien dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapan yang ingin dicapai dalam mengikuti konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan mengetahui harapan yang ingin dicapai klien akan diupayakan untuk mencapai harapan tersebut dan menjaga kepercayaan dari klien.

2. Pertemuan Kedua (*want and need*)

Pada pertemuan kedua ini klien sudah mulai mengungkapkan apa yang dirasakan, berdasarkan informasi yang didapat dari klien diperoleh keterangan bahwa ia sering merasa tidak yakin akan kemampuannya, dalam setiap diskusi kelas, klien malu untuk mengemukakan pendapatnya karena takut saah dan takut ditertawakan teman-temannya, klien juga enggan bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum ia mengerti. Klien juga kurang menghargai keberhasilan yang mampu ia raih, ia sering menganggap bahwa nilai baik yang ia peroleh hanyalah faktor keberuntungan saja. Klien juga mengaku bahwa teman-temannya sering mengejek-ejek dia. Perasaan minder terkadang ingin dihilangkan klien dengan berusaha bersikap wajar seperti biasanya dengan teman-temannya. Klien berharap ia dapat fokus belajar, menumbuhkan semangat belajar dan terus memperbaiki diri. Dengan

mengikuti konseling ini konseli berharap dapat mengatasi perasaannya yang tertekan ini.

3. Pertemuan Ketiga (*want and need*)

Pertemuan kali ini membahas tentang keinginan dan kebutuhan klien. Klien mengaku bahwa ia menjadi tidak fokus belajar, tidak memiliki semangat belajar, tidak memiliki motivasi untuk memperbaiki diri, merasa minder bergaul dengan teman-teman dan merasa tidak bersemangat untuk beraktivitas. Pembahasan selanjutnya yaitu tentang persepsi klien tentang yang membuat diri klien merasa terbebani dan kebutuhan apa yang sebenarnya perlu dipenuhi oleh klien.

Permasalahan klien memang berpengaruh pada kehidupan klien, baik dalam bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya serta tentang prestasi belajarnya di sekolah. Kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua dan teman-teman sebayanya yang tidak terpenuhi menjadikan klien terbebani dan menilai dirinya secara negatif (*self esteem*) rendah. Pada tahap ini konselor dan klien bersama-sama mendiskusikan mengenai persepsi dan kebutuhan terkait permasalahan yang dialami klien. Klien diberikan pemahaman bahwa realita yang harus dihadapinya saat ini adalah bagaimana ia menyikapi permasalahan ini, bukan untuk menyesalinya. Dalam menghadapi permasalahan ini, klien belajar untuk bersikap lebih dewasa dan melihatnya dari sisi positif. Klien harus memikirkan masa depannya, tidak hanya menyesali keadaan yang terjadi. Kebutuhan klien akan kasih sayang (perasaan

mencintai dan dicintai) dapat diarahkan untuk menjadi motivasi klien untuk menjadi anak yang berhasil dalam belajarnya. Dengan keberhasilan klien dalam belajar maka klien dapat mengatasi rasa mindernya karena permasalahan yang dialaminya. Dengan hilangnya perasaan minder klien mendapat penghargaan dari teman-temannya sehingga klien merasa dihargai dan diakui keberadaannya oleh teman-temannya. Setelah mengetahui tentang perilaku dan tindakan yang dilakukan klien dalam mengatasi *self esteem* rendah, maka klien dan konselor bersama-sama membuat komitmen untuk dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Klien berusaha untuk mempercayai bahwa dirinya memiliki kemampuan.
- b. Klien berusaha untuk menumbuhkan semangat belajar dan terus memperbaiki diri.
- c. Klien berusaha untuk bisa menghadapi kenyataan dan tidak seharusnya membuatnya menjadi orang yang memiliki *self esteem* rendah.
- d. Klien berusaha untuk tidak merasa rendah diri dan menarik diri dari pergaulan.

4. Pertemuan Keempat (*direction and doing*).

Pertemuan kali ini membahas tentang fase selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*). . Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga

boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien.

Pertemuan ini membahas sekilas tentang pertemuan sebelumnya yaitu berkaitan dengan analisis kebutuhan, persepsi dan komitmen. Pada pertemuan ini konselor mengeksplorasi tindakan yang dilakukan oleh klien berdasarkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Komitmen yang telah dijalankan klien yang pertama yaitu klien dapat memahami situasi dan kondisi yang dialaminya. Klien mengikuti les tambahan dan belajar privat pada suatu tempat bimbingan. Pelaksanaan komitmen ini klien berusaha untuk membuka diri agar dapat bergaul dengan teman-teman sekelasnya. Klien berusaha untuk membuang jauh-jauh perasaan bahwa teman-temannya selama ini membicarakan masalah yang dialaminya, klien harus berpikiran positif dan mulai membuka diri untuk bergaul dengan teman-teman di kelas.

5. Pertemuan Kelima (*self evaluation*)

Pertemuan ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Pada tahap ini konselor dan konseli membahas tentang arah dan tindakan yang pernah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhan yaitu sesuai dengan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Klien dapat lebih berlapang

dada dan bersikap lebih dewasa sehingga dapat menjadi individu yang mandiri. Klien berusaha untuk menerima kenyataan, klien lebih sabar dalam menghadapi permasalahan. Keputusan klien menjalankan komitmen bahwa ia dapat mengambil sisi positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Klien dapat mengarahkan perilakunya yang semula merugikan dirinya sendiri menjadi perilaku yang bermanfaat. Klien menjadi individu yang lebih dewasa dan mandiri. Klien memfokuskan kegiatannya pada prestasi belajarnya. Saat ini klien lebih rajin belajar karena ia bertanggung jawab bahwa dengan meningkatkan prestasinya, konseli dapat dianggap dan dihargai oleh temantemannya bahkan ayah dan ibunya juga menjadi bangga. Klien berusaha untuk tidak merasa rendah diri dan menarik diri dari pergaulan. Keputusan klien menjalankan komitmen bahwa ia mampu membuka diri dalam pergaulan adalah hal efektif yang dilakukan.

6. Pertemuan Keenam (*Planning*)

Pertemuan ini merupakan tahapan terakhir dalam konseling realitas. Pada pertemuan sebelumnya klien telah melaksanakan komitmen yang telah dibuat. Klien telah mencoba menilai tindakannya sendiri berdasarkan komitmen yang telah dibuat. Klien menyadari bahwa ada tindakan klien yang masih kurang optimal. Sedangkan tahapan berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan klien, dilakukan penyusunan reencanaan ke depan yaitu:

- a. Klien berusaha untuk tidak terpengaruh teman-temannya, klien harus dapat memilih mana kebiasaan dari temannya yang dapat diikuti mana yang tidak.
- b. Klien mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan positif lain agar waktunya digunakan untuk hal yang positif dan meningkatkan prestasi akademiknya.
- c. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialihtanggankan kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut.
- d. Klien menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas yang di tanda tangani klien dan konselor.

Setelah membuat rencana pendukung pelaksanaan komitmen, klien bertekad untuk melaksanakan komitmennya yang telah dibuat sebelumnya. Klien memiliki keinginan besar agar masalahnya dapat teratasi. Dengan menjalankan komitmen selama hidup klien maka klien akan dapat mengontrol emosi dan perilakunya sendiri. Dengan memahami, menerima dan dapat mengambil sisi positif, maka masalah *self esteem* rendah yang selama ini dirasakan klien dapat berkurang bahkan hilang

C. Hasil Wawancara Konseling Klien WS

1. Pertemuan Pertama (*involment*)

Pada pertemuan ini peneliti membina hubungan baik dilakukan sebelum proses konseling berlangsung. Pembinaan hubungan baik dilakukan untuk memperlancar proses konseling sehingga tercipta keterbukaan, keakraban, dan empatik. Berhubung klien adalah peserta didik yang masih aktif mengikuti pelajaran dan les tambahan di sekolah, maka peneliti menyesuaikan jadwal klien untuk bisa melakukan proses konseling. Praktikan membuka awal pembicaraan dengan menanyakan identitas lengkap klien. Dikarenakan memang belum kenal lama, maka praktikan masih terus berusaha mendorong klien agar mau terbuka dalam menceritakan identitas dirinya dan masalah yang dialami. Untuk membina hubungan baik dan memperlancar proses konseling, konselor masih melakukan pembicaraan dengan topik netral seperti menanyakan kabar klien, sekolah dan hubungan sosial klien secara umum. Untuk selanjutnya setelah klien terlihat dapat menyesuaikan maka klien dipersilahkan mengungkapkan harapan-harapan yang ingin dicapai dalam mengikuti konseling sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan mengetahui harapan yang ingin dicapai klien akan diupayakan untuk mencapai harapan tersebut dan menjaga kepercayaan dari klien.

2. Pertemuan Kedua (*want and need*)

Pada pertemuan kali ini diupayakan agar klien mengungkapkan segala keluhan apa yang diinginkan klien dan kebutuhannya atas permasalahan yang berkaitan dengan *self esteem* rendah. Berdasarkan informasi yang didapat dari klien diperoleh keterangan bahwa ia sering tidak memiliki semangat belajar, bosan

berlama-lama berada di kelas memperhatikan guru menjelaskan materi. Klien juga mengaku sering menyepelekan tugas-tugas yang diberikan guru. Klien sering merasa pesimis dan menganggap bahwa apapun usaha yang ia lakukan hanyalah sia-sia. Klien tidak mepedulikan prestasinya di sekolah. Klien juga menjelaskan kalau dirinya sering merasa kesulitan dalam bergaul. Sering merasa malu jika berhadapan dengan orang banyak. Klien juga sering sulit menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Klien sering merasa kesulitan memahami penjelasan dari guru, sering datang terlambat ke sekolah. Klien menjelaskan hal itu terjadi karena selama ini tidak ada yang mengingatkan apabila klien melakukan kesalahan ataupun ketika klien malas belajar. Hal ini membuat klien jarang sekali berkomunikasi dengan orang tuanya. Klien merasa orang tuanya tidak memberikan perhatian dan kasih sayang terhadap dirinya. Berdasarkan pertemuan kedua ini klien sudah lebih terbuka mengutarakan permasalahan dan harapannya kepada konselor. Dalam pertemuan ini didapatkan data mengenai keluhan, kebutuhan dan keinginan klien.

3. Pertemuan Ketiga (*want and need*)

Pertemuan ketiga ini akan membahas lebih jauh tentang keinginan dan kebutuhan konseli, *sharing wants and perception, getting commitment*. Kebutuhan akan kasih sayang yang tidak terpenuhi menjadikan klien memiliki anggapan sebagai individu yang tidak beruntung. Klien mengaku bahwa ia menjadi tidak fokus belajar, tidak memiliki semangat belajar, tidak memiliki motivasi untuk memperbaiki diri,

merasa minder bergaul dengan teman-teman dan merasa tidak bersemangat untuk beraktivitas.

Pembahasan selanjutnya yaitu tentang persepsi klien tentang apa yang membuat diri klien merasa terbebani dan kebutuhan apa yang sebenarnya perlu dipenuhi oleh klien. Permasalahan klien memang berpengaruh pada kehidupan klien, baik dalam bersosialisasi dengan teman-teman sebayanya serta tentang prestasi belajarnya di sekolah. Kebutuhan akan kasih sayang dari orang tua dan teman-teman sebayanya yang tidak terpenuhi menjadikan klien terbebani dan hilang keberhargaan atas dirinya sendiri (*self esteem*) rendah. Pada tahap ini konselor dan klien bersama-sama mendiskusikan mengenai persepsi dan kebutuhan terkait permasalahan yang dialami klien. Klien diberikan pemahaman bahwa realita yang harus dihadapinya saat ini adalah bagaimana ia menyikapi permasalahan yang dihadapinya. Klien harus bisa menerima kondisi kesibukan orang tuanya dengan lapang. Dalam menghadapi permasalahan ini, klien belajar untuk bersikap lebih dewasa dan melihatnya dari sisi positif. Konseli harus memikirkan masa depannya. Kebutuhan klien akan kasih sayang (perasaan mencintai dan dicintai) dapat diarahkan untuk menjadi motivasi klien untuk menjadi anak yang berhasil dalam belajarnya. Dengan keberhasilan klien dalam belajar maka klien dapat mengatasi rasa mindernya. Dengan hilangnya perasaan minder klien mendapat penghargaan dari teman-temannya sehingga klien merasa dihargai dan diakui keberadaannya oleh teman-temannya. *Getting commitment* setelah mengetahui tentang perilaku dan tindakan yang dilakukan klien

dalam mengatasi *self esteem* rendah, maka klien dan konselor bersama-sama membuat komitmen untuk dilanjutkan dengan membuat komitmen dari beberapa pilihan komitmen yaitu:

- a. Klien berusaha untuk memahami kesibukan orang tuanya
 - b. Klien berusaha untuk menumbuhkan semangat dalam belajar
 - c. Klien berusaha untuk memperbaiki diri dengan tidak menyepelekan tugas yang diberikan oleh guru dan menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah dengan baik.
4. Pertemuan Keempat (*direction and doing*)

Pertemuan kali ini membahas tentang fase selanjutnya yaitu eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*). Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Pertemuan ini membahas sekilas tentang pertemuan sebelumnya yaitu berkaitan dengan analisis kebutuhan, persepsi dan komitmen.

Pada pertemuan ini konselor mengeksplorasi tindakan yang dilakukan oleh klien berdasarkan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya.

Komitmen yang telah dijalankan klien yang pertama yaitu klien dapat memahami situasi dan kondisi yang sedang klien alami. Klien membuka komunikasi dengan orang tua menanyakan kepada ayah dan ibunya alasan mengapa lebih mementingkan pekerjaan ketimbang anak-anaknya. Orang tua nya menjelaskan bahwa apa yang selama ini dilakukan adalah untuk bekerja dan untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari klien. Pelaksanaan komitmen yang selanjutnya yaitu klien menumbuhkan semangat belajar, dan memperbaiki diri dengan tidak menyepelekan tugas yang diberikan oleh guru dan menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah dengan baik.

5. Pertemuan Kelima (*self evaluation*)

Pertemuan ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan klien dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya: keefektifan dalam memenuhi kebutuhan. Pada tahap ini konselor dan konseli membahas tentang arah dan tindakan yang pernah dilakukan konseli untuk memenuhi kebutuhan yaitu sesuai dengan komitmen yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Klien memahami kesibukan orang tuanya. Klien memahami apa yang dilakukan ayah dan ibunya selama ini adalah semata-mata untuk kebaikan keluarga, untuk perekonomian yang lebih baik dan tentunya hal tersebut untuk memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya termasuk klien. Klien dapat lebih berlapang dada dan bersikap lebih dewasa sehingga dapat menjadi individu yang mandiri. Klien berusaha untuk menumbuhkan semangat belajar. Klien dapat membuat semangat belajar muncul dalam diri klien. Klien berharap dengan tingginya semangat belajar akan meningkatkan prestasi klien

di sekolah. Klien berusaha untuk memperbaiki diri dengan tidak menyepelekan tugas yang diberikan oleh guru dan menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah dengan baik. Klien menyadari bahwa yang selama ini dilakukan adalah salah. Kondisi orang tua tidak seharusnya dijadikan alasan bagi klien untuk menyepelekan tugas dan melanggar peraturan sekolah, sehingga klien terus berusaha memperbaiki diri.

6. Pertemuan Keenam (*planning*)

Pertemuan ini merupakan tahapan terakhir dalam konseling realitas. Pada pertemuan sebelumnya klien telah melaksanakan komitmen yang telah dibuat. Klien telah mencoba menilai tindakannya sendiri berdasarkan komitmen yang telah dibuat. Klien menyadari bahwa ada tindakan klien yang masih kurang optimal. Sedangkan tahapan berikutnya sebagai pendukung komitmen yang sedang dijalankan klien, dilakukan penyusunan reencanakan ke depan yaitu:

- a. Klien berusaha untuk tidak terpengaruh teman-temannya, klien harus dapat memilih mana kebiasaan dari temannya yang dapat diikuti mana yang tidak.
- b. Klien mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan positif lain agar waktunya digunakan untuk hal yang positif dan meningkatkan prestasi akademiknya.

- c. Jika dalam melaksanakan rencana-rencananya konseli mengalami kendala maka akan dialihtanggankan kepada guru pembimbing untuk ditangani lebih lanjut.
- d. Klien menulis rencana dan komitmen awalnya pada sebuah kertas yang di tanda tangani klien dan konselor.

Setelah membuat rencana pendukung pelaksanaan komitmen, klien bertekad untuk melaksanakan komitmennya yang telah dibuat sebelumnya. Klien memiliki keinginan besar agar masalahnya dapat teratasi. Dengan menjalankan komitmen selama hidup klien maka klien akan dapat mengontrol emosi dan perilakunya sendiri. Dengan memahami, menerima dan dapat mengambil sisi positif dari pengabaian orang tuanya, maka masalah self esteem rendah yang selama ini dirasakan klien dapat berkurang bahkan hilang.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara tentang harga diri pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung, dengan peserta didik kelas VIII peneliti memperoleh gambaran bahwa harga diri (*self esteem*) mereka dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor keluarga, faktor pola asuh orang tua, faktor berupa lingkungan, sekolah, dan teman. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 28 Bandar Lampung diperoleh gambaran bahwa peserta didik kelas VIII C pada kenyataan prestasi peserta didik cukup rendah, ini

dapat dilihat dari nilai peserta didik yang semakin menurun dikarenakan kurang perhatian dari keluarga sehingga peserta didik tersebut malas untuk belajar. Peneliti mengambil 3 peserta didik untuk sebagai sampel penelitian.

Dari hasil penyebaran angket yang diberikan kepada 15 peserta didik, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan teknik konseling realitas, 3 (tiga) peserta didik masuk dalam kriteria rendah. Presentase 3 (tiga) peserta didik sebelum diberikan perlakuan atau treatment dengan menggunakan teknik konseling realitas yaitu sebesar 51,1 masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum peserta didik terbiasa ribut dalam kelas yang dapat dikatakan mempunyai harga diri yang rendah.

Peneliti menggunakan layanan konseling untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik kelas VIII C SMP N 28 Bandar Lampung, setelah 3 (tiga) peserta didik mendapatkan *treatment* berupa teknik konseling realitas, ternyata terjadi perubahan dari peserta didik yang memiliki harga diri yang rendah setelah mengikuti kegiatan teknik konseling mengalami peningkatan yaitu terdapat 1 orang peserta didik dalam kategori sangat rendah, sedangkan 2 orang peserta didik dalam kategori rendah, yaitu rata-rata skor harga diri peserta didik sebelum mengikuti teknik konseling realitas adalah 49 dan setelah mengikuti teknik konseling realitas bertambah menjadi 78 dengan selisih peningkatan 29. Ditunjukkan pula dari hasil uji t dengan program SPSS diperoleh $t_{hitung} = 50.229$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2.1630$ atau berada pada daerah penolakan H_0 . Hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang

signifikan terhadap harga diri (*self esteem*) peserta didik setelah mengikuti kegiatan teknik konseling realitas. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling realitas terhadap peningkatan harga diri (*self esteem*) pada peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 28 Bandar Lampung diterima.

E. Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari sekali bahwa masih banyak kekurangan. Peneliti sebagai pemberi teknik konseling realitas memiliki beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, peserta didik terlihat takut dan enggan mengikuti kegiatan ini sehingga pelaksanaan teknik konseling realitas pada pertemuan pertama kurang efektif. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti memberikan penjelasan dan pemahaman kepada peserta didik tentang tujuan dan manfaat teknik konseling realitas, dan nantinya apapun yang akan kita lakukan akan dipublikasikan, sehingga semua peserta didik terbuka.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan teknik konseling realitas yang dilakukan hanya 6 kali pertemuan dalam waktu 30-45 menit tiap pertemuan, meskipun demikian proses pemberian layanan konseling realitas berjalan dengan baik dan lancar. Selain keterbatasan tersebut, dimungkinkan juga terdapat jawaban peserta didik yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Hal tersebut dikarenakan peserta didik mencari aman dalam menjawab angket skala harga diri (*self esteem*), karena bagi mereka guru bimbingan dan konseling adalah

guru yang paling dihindari dan ditakuti oleh peserta didik dilingkungan SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Meskipun demikian, peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai kesekolahan, kemudian mendorong peserta didik agar jujur sesuai dengan keadaan yang benar-benar sedang mereka alami dalam menjawab butir-butir pertanyaan angket skala harga diri (*self esteem*). Dalam meningkatnya *self esteem* peserta didik selain dengan layanan konseling realitas, guru BK dan guru wali kelas selalu berusaha untuk menghilangkan harga diri (*self esteem*) negatif yang dialami peserta didik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “peningkatan *self esteem* pada peserta didik melalui konseling realitas kelas VIII C Di SMP Negeri 28 Bandar Lampung” dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang mengalami harga diri (*self esteem*) rendah dapat ditingkatkan dengan layanan konseling realitas. Dengan hasil perhitungan rata-rata skor harga diri (*self esteem*) sebelum mengikuti layanan konseling realitas adalah 49 dan setelah mengikuti layanan konseling realitas menjadi 78 dengan selisih peningkatan 29. Dari hasil uji-t menggunakan SPSS versi 16, bahwa t adalah 50,229, *mean difference* adalah 57735 , *95% confidence interval of the difference*, *lower* = 31,48414 dan *upper* = 26,51586.. Kemudian $t_{hitung} =$ dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 2$, dengan ketentuan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} (50,229-2,1630), dengan demikian harga diri rendah peserta didik terdapat peningkatan setelah diberikan teknik konseling realitas

Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Maka terdapat peningkatan harga diri (*self esteem*) dengan layanan konseling realitas pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 28 Bandar Lampung diterima.

G. Saran

1. Kepada siswa

Siswa yang memiliki harga diri (*self esteem*) rendah, hendaknya bisa terus belajar dan berusaha untuk menjadikan dirinya berharga, dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik, menyukai hal-hal baru, dapat mengekspresikan dirinya sempurna dan tau keterbatasan diri sehingga tujuan yang diharapkan bagi siswa yang menjadi subjek penelitian agar bisa meningkatkan harga diri (*self esteem*) dan siswa lebih aktif mengikuti konseling realitas dengan menggunakan konseling individual.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Hendaknya dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik dengan menggunakan konseling realitas, sebagai tempat bertukar informasi, pengetahuan dan penyelesaian masalah secara bersama-sama menggunakan dinamika yang ada sehingga siswa dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*).

3. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti, diharapkan dapat menggunakan teknik konseling realitas agar dapat diketahui teknik apa yang lebih cocok digunakan untuk meningkatkan harga diri (*self esteem*) peserta didik, sehingga peneliti selanjutnya bisa menjadi referensi bagi dunia pendidikan khususnya konseling realitas sebagai upaya menciptakan peserta didik yang berkarakter.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus A. Rahman, *Psikologi Sosial* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013
- Basrowi & Ahmad Kasinu. *Metodologi Penelitian Sosial*. Kediri: CV. Kengala Pustaka Utama 2007
- Christopher J. Mruk, *Self-Esteem Research, Theory And Practice: Toward A Positive Psychology Of Self-Esteem* (3th ed) New York:Springer Publishing Company, 2006
- Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan terjemahannya, (Bandung: Dipenogoro, 2000, halm 224.
- Dhuwi Prasetya dkk.self esteem. Hal 5-7. Tersedia <http://www.google.comself-esteem./65058239.d.bmk>.[diakses tanggal 20 september 2017 jam 08.00]
- Gantina Komala Sari & Eka Wahyuni, *Asesmen TeknikNontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, indeks Jakarta,cetakan ke 2, 2011
- Gerald Corey. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi..* Semarang : IKIP Semarang Press, 1995
- _____. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi.* Bandung: Refika Aditama. 2010
- Hasan Basri, *Filsafat Pendidikan Islam*, Pustaka Setia, Bandung. Cetakan ke 1, 2009
- <https://nimahtulalahiyah1504.wordpress.com/2015/06/16/makalah-konseling-realits/>
(diakses pada tgl 30 agustus 2017)
- Jph W. Santrock . *Remaja Edisi 11 Jilid 2 University Of Texas, Dallas*, penerbit erlangga. 2003
- Kartono. K. *Peranan Keluarga Memadu Anak*. Jakarta: Rajawali. 1985
- Luh Putu Sri Lestari, “ *Pelatihan Metode Self Intruction Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMA*” Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran, Jilid 47, No. 1, April 2014

Marissa Rizky Ananda, “*Self Esteem Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja*” Jurnal Onlie

Marissa Rizky Ananda, “*Self Esteem Antara Ibu Rumah Tangga Yang Bekerja Dengan Yang Tidak Bekerja*” Jurnal Onlie

Namora Lamongan, Lubis *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta : KENCANA Prenada Media Group, 2011

Nandang Rusmana. *Bimbingan dan Konseling disekolah* (metode, teknik, dan aplikasi). Bandung: Rizqi Press, 2009

Nathaniel Branden, *The Power of Self-Esteem*. Anne Natanael, (terjemahan), *kekuatan Harga Diri, interaksara, Batam, 2005*

Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Kalam Mulia, jakarta, cetakan ke 5, 2008

Reynold Bean dan Harris Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, Alih Bahasa: Anton Adiwiyoto Jakarta: Mitra Utama, 2001

Sandy Azizah “*Self Esteem (Coopersmith)* (on line) tersedia di <http://sandyazizah.blogspot.com2013/01/selfesteem.html?m=1> (diakses tanggal 10 maret 2017)

Singgih D Gunarsa, *Konseling dan Psikiterapi*, Jakarta : BPK Gunung Mulia, 1996

Sugiyono, *cara mudah menyusun skripsi, tesis, dan disertasi*. Alfabeta, 2013

W.S. Winkel & MM. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.(Yogyakarta : Media Abadi, 2004

Windi Astuti, 2012. *Upaya Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Yang Mengalami Pengabaian Orang Tua Melalui Konseling Realitas Pada Siswa Di Kelas VIII G SMP N 13 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013*. Tersedia:<file:///C:/Users/User/Downloads/self%20esteem.pdf> (skripsi) , / hlm 2. (7 Februari 2017)

Yayasan penyelenggara menyusun skripsi, tesis, dan disertasi. Alfabeta, Bandung, 2013

Yayasan penyelenggara Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Alim*, Mizan Pustaka, Bandung. Edisi Ilmu Pengetahuan, 2009