PENERAPAN KONSELING REALITA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

OLEH

MUHAMMAD CHAISAR FASSYA PUTRA HARMAN

NPM. 920862010021

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP

2024

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hasil Penelitian dengan Judul :PENERAPAN KONSELING REALITA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 3 PANGKEP

Atas Nama Saudara :

a. Nama : MUHAMMAD CHAISAR FASSYA PUTRA HARMAN
b. NPM : 920862010021
c. Jurusan : Ilmu Pendidikan
d. Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/diteliti telah memenuhi persyaratan untuk dipertahankan dalam ujian proposal skripsi

Demikian persetujuan ini untuk diberikan dan untuk diproses selanjutnya

Pangkep, 2024

Pembimbing 1	Pembimbing 2
A.AZTRI FITHRAYANI ALAM, S.H., S.Pd., M.H	**AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd**

Ketua Jurusan/Prodi
Bimbingan dan Konseling

AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Pada Hari Tanggal

Disahkan Oleh :
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(STKIP) Andi Matappa
Ketua,

A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH. MH

PANITIA PENGUJI:

1. Ketua : **A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, S.H., S.Pd., M.H** (.....)

2. Sekretaris : **AHMAD YUSUF. S.Pd., M.Pd** (.....)

3. Anggota :

3.1. (.....)

3.2 (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

BISMILLAHI RAHMANI RAHIM

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : MUHAMMAD CHAISAR FASSYA PUTRA HARMAN

Npm : 920862010021

Tempat Tanggal Lahir : Pangkajene, 31 Juli 2001

Alamat : Jln Jend S. Sukowati Pangkajene Kab. Pangkep

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa isi skripsi ini adalah tanggung jawab saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apa bila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruhnya, tiruan, duplikat atau dibuatkan maka predikat Kesarjanaan saya dapat dinyatakan batal demi hukum.

Pangkajene, 2024

Yang Membuat Pernyataan

MUHAMMAD CHAISAR FASSYA PUTRA HARMAN

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

MOTTO

"Belajarlah karena manusia dilahirkan tidak dalam keadaan mengetahui suatu ilmu."

"Teruslah menjadi orang yang mencari ilmu kapanpun dan dimanapun"

Karya ini kupersembahkan kepada
Semua teman-teman yang telah mendukung.
Hanya Allah yang mampu membalas nasehat, doa dan kasih sayang kalian kepadaku selama hidup dan langkahku dalam menggapai cita-cita.
Amin.....

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

ABSTRAK

INDASARI, **2024**. Penerapan Konseling Realita Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri 3 Pangkep. Dibimbing oleh: Andi Aztri Fithrayani Alam, sebagai pembimbing 1 dan Ahmad Yusuf sebagai pembimbing 2.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "1) Bagaimana gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep? 2) Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep? 3) Apakah ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep. 2) Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep. 3) Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep.

Sampel penelitian sebanyak 31 orang siswa di SMA Negeri 3 Pangkep. Pendekatan penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian *kuantitatif* dan jenis penelitiannya adalah penelitian kuantitatif. Untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1) Gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep yaitu terlihat ada peningkatan kepercayaan diri setelah tiga kali pemberian konseling realita dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa 2) Efektivitas pelaksanaan konseling realita dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 3 meningkat disetiap pertemuan, hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan dimana pada pertemuan pertama berada pada kategori sedang dan meningkat pada kategori tinggi dipelaksanaan kedua dan pada pertemuan ketiga pelaksanaan konseling realita meningkat menjadi sangat tinggi, atau antusias dalam mengikuti kegiatan konseling realita. 3) Ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep hal ini terbukti dari hasil angket sebelum diberikan konseling realita terdapat 25 orang siswa atau 80,64% siswa berada pada kategori sedang dan meningkat setelah diberikan konseling realita yaitu 25 orang siswa berada pada kategori tinggi, dan observasi pada saat pemberian konseling realita terlihat bahwa pada awal pertemuan terdapat siswa yang tidak antusias dalam mengikuti konseling realita dan meningkat pada pertemuan ketiga yaitu siswa mulai antusias dalam mengikuti kegiatan konseling realita. Hal ini juga diperkuat dari hasil uji hipotesis diperoleh $t_{hitung} > - t_{tabel}$, yaitu 7.627 > 0,05. Sehingga hipotesis diterima. Artinya pada tingkat kepercayaan 99% pernyataan bahwa Penerapan konseling realita dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 3 Pangkep, dapat diterima

Kata kunci:

- Konseling Realita
- Kepercayaan diri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

DAFTAR ISI

PENGESAHAN PROPOSAL i
DAFTAR ISI ii
DAFTAR TABEL iii
DAFTAR GAMBAR iv
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS 12
A. Konseling Realita 12
1. Pengertian Konseling Realita 12
2. Tujuan Konseling Realita 13
3. Teknik-teknik Konseling Realita 14
4. Proses Konseling Realita 17
B. Kepercayaan Diri 21
1. Pengertian Kepercayaan Diri 21
2. Faktor-Fakktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri 23
3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri Rendah 26
4. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri 30
C. Penelitian Relavan 31
D. Kerangka Pikir 32
BAB III METODE PENELITIAN
A. Lokasi Penelitian 33
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian 33
C. Variabel dan Desain Penelitian 34
D. Defenisi Oprasional Variabel 35
E. Populasi dan Sampel 35
F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data 37
G. Teknik Analisis Data 41

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 45

B. Pembahasan 54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 57

B. Saran-Saran 57

DAFTAR PUSTAKA

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket Uji Coba
2. Lampiran 2 Angket Uji Coba
3. Lampiran 3 Tabulasi Hasil Angket Uji Coba
4. Lampiran 4 Hasil Analisis Uji Validasi
5. Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Pretest dan Posttest
6. Lampiran 6 Angket Pretest dan Posttest
7. Lampiran 7 Tabulasi Hasil Angket Prettest
8. Lampiran 8 Tabulasi Hasil Angket Posttest
9. Lampiran 9 Skenario Teknik *Self Management*
10. Lampiran 10 Prosedur Pelaksanaan Penelitian Eksperimen
11. Lampiran 11 Analisis SPSS
12. Lampiran 12 Pedoman Observasi
13. Lampiran 13 Hasil Observasi
14. Lampiran 14 Tabel r-Product Moment
15. Lampiran 15 Distribusi Tabel z
16. Dokumentasi Penelitian
17. Surat Keterangan Perbaikan Seminar
18. Keterangan Validasi Instrumen
19. Riwayat hidup

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya pendidikan merupakan suatu keharusan bagi setiap manusia, karena pada dasarnya manusia lahir dalam keadaan tidak berdaya, dan tidak langsung dapat berdiri dengan sendiri, serta memelihara dirinya sendiri, pendidikan merupakan bidang yang kegiatannya fokus pada belajar mengajar (transfer ilmu). Pendidikan sangat penting dalam kehidupan dan diharapkan mampu mewujudkan cita-cita bangsa. Pendidikan bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi dalam dirinya. Individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Kehidupan tidak pernah terlepas dari sebuah proses baik dalam masalah pendidikan maupun dalam bermasyarakat, dimana individu dalam kehidupannya berproses untuk mengubah diri dari hal terkecil hingga suatu hal terbesar dan dalam prosesnya kita juga akan mengalami perubahan yang signifikan dalam segi kualitas diri. Pernyataan ini sesuai dengan pendapat Oemar Hamalik (2018.p,58) yaitu pendidikan adalah suatu proses dalam rangka mempengaruhi individu agar mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam dirinya yang memungkinkan untuk berfungsi secera dekat dalam kehidupan masyarakat.

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa, timbul karena mereka memiliki rasa kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki rasa kepercayaan diri dapat melakukan apapun dengan keyakinan akan berhasil, apabila ternyata gagal, seseorang tidak lantas merasa putus asa akan tetapi tetap mempunyai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

semangat untuk mencoba kembali. Oleh karena itu rasa kepercayaan diri merupakan modal yang sangat penting bagi seseorang dalam melakukan segala kegiatan sehingganya individu tidak mudah putus asa dan berani dalam mengambil tindakan dan melakukan sesuatu. Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang baik maka akan dengan mudah dalam melakukan segala kegiatan. Sebaliknya individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang akan sulit dalam melakukan sesuatu, akan merasa minder, sulit dalam menyesuaikan diri.

Menurut Fenti Hikmawati (2010.p,1) menyatakan bahwa "Bimbingan dan Konseling disekolah adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik (siswa), baik secara perorangan atau kelompok,agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal,dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi,kehidupan sosial, kemampuan belajar,dan perencanaan karir,melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku."

Adapun layanan dalam bimbingan dan konseling memiliki dua belas layanan yang diberikan kepada siswa, Salah satunya adalah bimbingan konseling kelompok menurut Zawani Yasmin (2016.p,16) "Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam layanan bimbingan konseling.bimbingan kelompok dapat diartikan sebagaibantuan terhadap individu yang dilaksanakan didalamnya situasi kelompok,dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan,belajar,pribadi dan sosial."

Pendidikan merupakan modal dasar bagi pembangunan sebuah negara yang dilaksanakan melalui kegiatan pembelajaran. Agar pelaksanaan pendidikan dapat berjalan dengan terarah, maka setiap negara perlu memiliki fungsi serta tujuan pendidikan yang berlaku di negara tersebut. Begitu juga di negara Indonesia yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

memiliki fungsi dan tujuan pendidikan nasional. Fungsi dan tujuan pendidikan nasional Indonesia diatur dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3, sebagai berikut :

> Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kegiatan pembelajaran dapat berlangsung di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat. Seseorang yang melakukan kegiatan pendidikan di sekolah disebut sebagai siswa. Aktivitas, proses, dan hasil perkembangan peserta didik dipengaruhi oleh karakteristik dari masing-masing siswa. Sebagai seorang individu, siswa memiliki motivasi, kebiasaan, minat, bakat, persepsi, karakteristik fisik dan psikis, serta lingkungan dan latar belakang yang berbeda-beda, sehingga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan rasa kepercayaan diri yang berbeda-beda pula dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan memiliki kepercayaan diri, siswa akan lebih mudah dalam berinteraksi dalam lingkungan belajarnya.

Belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh sejumlah ilmu pengetahuan. Banyak orang yang belajar dengan susah payah, tetapi tidak mendapatkan hasil apa-apa hanya kegagalan yang di temui. Penyebabnya tidak lain karena belajar tidak teratur, tidak disiplin, dan kurang semangat, tidak tahu bagaimana cara berkonsentrasi dalam belajar, mengabaikan masalah pengaturan waktu dalam belajar, kurangnya minat dalam belajar dan tidak adanya motivasi dalam diri individu tersebut. Permasalahan-permasalahan siswa di sekolah yang membutuhkan bantuan layanan BK terjadi hampir di seluruh wilayah indonesia.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

kebutuhan dicintai dan mencintai, dan kebutuhan akan penghargaan terhadap dirinya.

Ciri yang sangat khas dari teori ini adalah tidak terpaku pada kejadian kejadian masa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi relitas. Teori ini juga tidak memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melalukan tindakan- tindakan tersebut.14 Pendekatan Realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Rukaya (2019.p,129) menyatakan bahwa "Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya". Astuti (2016.p,454) menyatakan bahwa "Pendekatan realitas berpandangan bahwa setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yakni kebutuhan fisiologis dan psikologis, kebutuhan fisiologis sama halnya dengan kebutuhan biologis".

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Konseling Realita Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 3 Pangkep Tahun Ajaran 2023/2024"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

2. Bagaimana gambaran tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep?
3. Apakah ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep.
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep.
3. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan, akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi peningkatan kepercayaan diri peserta didik melalui konseling realitas.

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan untuk peneliti serta dapat dijadikan pedoman dalam membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan diri.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

b. Bagi Prodi

Bagi prodi bimbingan dan konseling penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber materi ataupun pembelajaran dalam perkuliahan menyangkut konseling realitas dalam membantu permasalahan kepercayaan diri siswa

c. Bagi Mahasiswa

Agar dapat mengembangkan keterampilan akademik dalam membantu peserta didik meningkatkan kepercayaan dirinya melalui konseling realitas

2. Manfaat Praktis

d. Bagi Peneliti

Guna untuk menambah wawasan,dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai konseling realita dalam mengatasi rasa kurang kepercayaan diri pada peserta didik.

e. Bagi Guru

Bagi guru bimbingan dan konseling penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan masukan dalam membantu siswa untuk mengatasi rasa kepercayaan diri pada siswa.

f. Bagi Siswa

Dengan adanya kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas, maka rasa kurang kepercayaan diri pada siswa dapat terentaskan dengan baik. Dan akan menambah pengetahuan dan pengalaman peserta didik tentang meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik. Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan belajar mengajar agar lebih efektif

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Konseling Realita

Teori realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Ciri yang sangat khas dari teori ini adalah tidak terpaku pada kejadian kejadian masa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi realita. Teori ini juga tidak memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melalukan tindakan- tindakan tersebut.

Konseling realita merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Tarmizi dan Karnel (2019.p,87) menyatakan bahwa “Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya”.

Rukaya (2019.p,155) menyebutkan bahwa “Konseling realita adalah suatu pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik terpisah dan berbeda dengan orang lain”. Menurut Astuti (2016.p,459) istilah realitas adalah “Suatu standar atau patokan objektif, yang menajdi kenyataan atau realitas yang harus diterima”. Realitas atau kenyataan dapat

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

berwujud suatu realitas praktis, realita sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristic, yang terutama dilihat dari seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada." Dalam pendekatan realita, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dengan konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian dimasa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas.

Mahdayani (2020.p,129) menyatakan bahwa "Konseling realitas adalah Bentuk modifikasi tingkah laku dimana konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang dapat membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun individu lain".

Dari pengertian diatas dapat dikatakan bahwa konseling realita adalah terapi yang digunakan untuk membantu siswa menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri.

2. Tujuan Konseling Realita

Tujuan umum dasar konseling realita adalah membantu individu mencapai otonomi. kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertaggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan mereka dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Rukaya (2019.p,59) menyatakan bahwa "Tujuan konseling realita adalah membantu individu mencapai otonomi, otonomi yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

kematangna emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar diri individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu)".

Menurut Ajhuri & K. F (2019.p37) tujuan konseling realita sebagai berikut.

a. Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, artinya supaya individu dapat menentukan dan melaksanakan tingkah laku dalam bentuk yang nyata.
b. Mendorong klien agar bertanggung jawab, serta memikiul segala resiko yang ada dari tanggung jawab tersebut.
c. Mengembangkan rencana -rencana yang nyata dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, jadi rencana harus dibuat yang realistik dalam arti dapat mewujudkan dalam tingkah laku yang nyata dan merupakan harapan yang dapat dicapai, atas kemapuan yang ada pada klien
d. Tingkah laku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses
e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling realita yaitu untuk membantu klien belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan atau berprestasi serta kebutuhan untuk senang, sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil. Adapun tujuan konseling realitas yang secara luas adalah agar konselor bias menolong individu agar kilen mandiri dan bertanggung jawab.

3. Teknik-Teknik Konseling Realita

Konseling realita bisa ditandai sebagai konseling yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahannya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk mencuptakan identitas keberhasilan, dalam konseling ini bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

3. Penelitian dalam jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling yang ditulis oleh Nasratul Khumaerah dengan judul *"Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik Smk Negeri 3 Makassar".* Hasil penelitian menerangkan bahwa teknik konseling kelompok realitas mampu meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Di mana dalam penelitian ini peserta didik diharapkan untuk tidak lagi terpengaruh dengan pendapat orang lain. Peserta didik menjadi lebih percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, tidak lagi merasa ragu dengan pilihannya dan mampu mempertanggung jawabkan pilihan yang dipilihnya.

D. Kerangka Pikir

Kerangka pemikiran merupakan suatu konsep yang berisikan hubungan kasual hipotesis antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam rangka memberi jawaban sementara dalam masalah yang sedang diteliti berdasarkan pendapat di atas, dapat penulis simpulkan bahwa yang dimaksud kerangka pemikiran adalah konsep pola pemikiran, apakah terdapat dari kedua variabel untuk memberikan jawaban sementara dalam permasalahan yang ada. Didalam proses belajar mengajar dalam sebuah pendidikan dibutuhkan kepercayaan diri yang baik agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik dan dapat memuaskan, oleh karena itu dengan memiliki rasa kepercayaan diri yang baik peserta didik tentunya dapat berkembang dan aktif dalam segala kegiatan pembelajaran maupun dalam berinteraksi dengan orang disekitarnya.

Konseling realita adalah membantu peserta didik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis, yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi kita sendiri maupun bagi orang lain. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna.sehingga guru dapat membantu siswa menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri.dan siswa diharapkan dapat menghayati dan meresapi serta dapat menyikapi bahwa meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa itu penting.

Individu yang memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang baik akan cenderung tidak berani dalam mengemukakan pendapatnya baik dalam belajar maupun dalam bermain dan berinteraksi dengan teman sebayanya. Interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu satu dengan individu yang lain, individu satu dapat mempengaruhi individu yang lain atau sebaliknya. Hubungan tersebut dapat antara individu dengan individu, individu dengan kelompok atau kelompok dengan kelompok. Hal ini memang terlihat mudah. Tetapi untuk peserta didik yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, akan merasa sulit untuk melakukannya. Karena akan banyak hal negatif yang ia pikirkan. Misalnya takut untuk bertanya sesuatu yang belum dirinya mengerti, takut tidak bisa menjawab pertanyaan atau bahkan ia tidak kepercayaan diri untuk mengajak orang tersebut berbicara karena orang tersebut memiliki kelebihan dibandingkan dirinya. Tidak berani bertanya ketika merasa ada hal yang belum dirinya mengerti. Sehingga ia pun akhirnya memilih untuk diam dan tidak berani untuk mencoba.

Konseling realitas menjadi salah satu upaya memberikan bantuan konseling baik secara individu maupun kelompok. Ciri khusus dari teori ini adalah tidak

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

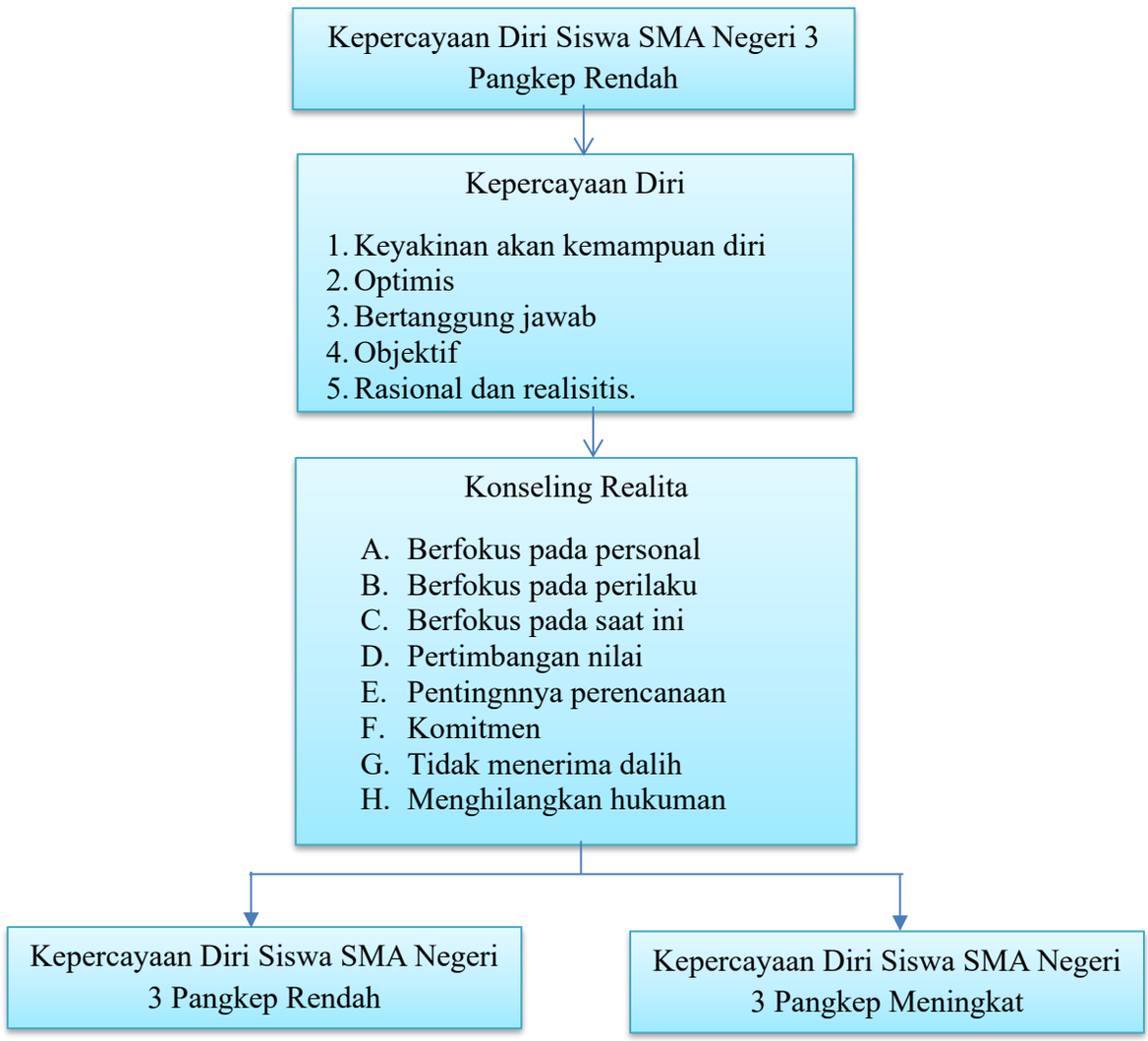
terpaku pada kejadian-kejadian dimasa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi realitas yang ada. Sebagai mana pandangan dari para ahli psikoanalisis teori ini memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar namun lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku konseli yang lebih bertanggung jawab dengan melakukan rencana serta Tindakan tersebut. Ketika individu berhasil memenuhi kebutuhannya bisa dikatakan individu tersebut berhasil mencapai identitas sukses.

Semua orang tentunya memiliki kemampuannya masing-masing namun tidak semua orang dapat menyadari hal tersebut atau beberapa orang bahkan tidak merasa percaya dengan kemampuannya. Kepercayaan diri adalah kemampuan dalam meyakinkan diri pada kemampuan yang kita miliki atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif baik untuk diri sendiri ataupun lingkungan sekitar.

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang baik dari factor eksternal maupun internal. Adapun beberapa factor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu: kondisi fisik yakni perubahan fisik yang tidak sesuai harapan dapat menimbulkan gambaran yang buruk pada diri sendiri, pengalaman hidup yakni pengalaman hidup yang mengecewakan dapat menjadi sumber timbulnya perasaan rendah diri dan lingkungan keluarga yakni keluarga dan pola asuh merupakan hal penting dalam pembentukan karakter sehingga rasa kepercayaan diri seseorang. Orang tua yang menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih saying serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak akan membangkitkan rasa kepercayaan diri pada anak tersebut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

Berikut adalah gambaran dari kerangka berfikir pada penelitian ini



Gambar 2. 1 Kerangka Pikir

E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah digambarkan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh penerapan teknik konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep”

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Berdasarkan pada permasalahan yang telah dikemukakan pada bagian sebelumnya, penelitian ini dilaksanakan di SMA negeri 3 Pangkep, yang beralamat dijalan Samalewa Kec. Bungoro Kab. Pangkep. Berdasarkan hasil pengamatan pada observasi awal dan wawancara dengan siswa SMA Negeri 3 Pangkep yang dilakukan pada saat peraktek PLP BK bahwa terdapat beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah seperti kurangnya keyakinan diri, mudah menyerah, mudah putus asa dan kurangnya hubungan sosial sehingga mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri peserta didik dalam mengikuti pelajaran.

B. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif tentang penerapan konseling realita terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 3 Pangkep. Sugiyono (2013.p,72) menyatakan bahwa "Penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang berguna agar dapat mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang telah dikendalikan".

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat diperoleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variavel bebas yaitu

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

pelaksanaan konseling realita dengan simbol (X) dan variabel terikat adalah kepercayaan diri peserta didik dengan simbol (Y)

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendapat dari Sugiyono (2013.p,46) yang menyatakan bahwa "*One Group Pretest-Posttest* dengan satu macam perlakuan". di dalam model ini sebelum dimulai perlakuan, kedua variabel diberikan tes awal atau pretest untuk mengukur kondisi awal. selanjutnya variabel X diberikan tes sebagai posttest.

D. Definisi Operasional Variabel

Untuk lebih memahami jenis variabel yang digunakan dalam penelitian ini maka perlu diberikan definisi operasional variabel yaitu:

1. Konseling realita adalah terapi yang digunakan untuk membantu siswa menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri. Adapun tahapan konseling realita adalah 1) berfokus pada personal, 2) berfokus pada perilaku, 3) berfokus pada saat ini, 4) pertimbangan nilai, 5) pentingnnya perencanaan, 6) komitmen, 7) tidak menerima dalih, 8) menghilangkan hukuman.
2. Kepercayaan diri adalah kemampuan atau keyakinan seseorang percaya dengan kemampuan yang ada pada dirinya, dengan kekuatan yang mendorong untuk lebih maju dan berkembang dan dapat memperbaiki diri dengan lebih baik. Adapun indikator yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Keyakinan akan kemampuan diri, 2) optimis, 3) bertanggung jawab, 4) objektif, 5) rasional dan realisitis.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010.p,108) “Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian”. populasi dalam penelitian ini berjumlah 297 orang peserta didik kelas XI IPA di SMA Negeri 3 Pangkep tahun pelajaran 2023/2024.

Tabel 3.1 Distribusi Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	XI IPA.1	13	21	34
2	XI IPA.2	15	22	37
3	XI IPA.3	15	17	32
4	XI IPA.4	13	21	34
5	XI IPA.5	13	23	36
6	XI IPA.6	12	20	32
7	XI IPA.7	14	16	30
8	XI IPS.1	14	17	31
9	XI IPS.2	13	18	31
Jumlah 9 Kelas		122	175	297

Sumber : Laporan Bulanan SMA Negeri 3 Pangkep Tahun 2023/2023

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2013.p,118) “Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel”. adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini berfokus kepada kelas XI IPA 1 tahun pelajaran 2023/2024. berdasarkan pengumpulan data, ditemukan sebanyak 35 orang peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah. Untuk itu teknik penarikan sampel yang digunakan dalam penarikan sampel ini yaitu: teknik penarikan sampel *purposive sampling* dengan pertimbangan peserta didik yang dijadikan sampel adalah peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah dan memenuhi karakteristik sebagaimana dijelaskan dalam langkah-langkah penarikan sampel *purposive sampling* berikut ini:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi, adapun ciri-ciri tingkat kepercayaan diri peserta didik yang nampak.

b. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi yaitu peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah

c. Membagikan angket sesuai dengan ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi kepercayaan diri peserta didik

d. Menganalisis hasil angket untuk menentukan sampel penelitian dari hasil angket

Tabel 3.2 Keadaan Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	XI IPA.1	1	2	3
2	XI IPA.2	1	2	3
3	XI IPA.3	1	2	3
4	XI IPA.4	2	3	5
5	XI IPA.5	1	2	3
6	XI IPA.6	2	2	4
7	XI IPA.7	1	2	3
8	XI IPS.1	1	2	3
9	XI IPS.2	2	2	4
Jumlah 9 Kelas		12	17	31

Sumber: hasil penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*

Dari hasil analisis di atas maka dapat disimpulkan bahwa jumlah sampel yang diperoleh ialah 31 orang peserta didik tahun pelajaran 2023/2024.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

Instruemn yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan observasi

1. Angket

Angket adalah suatu instrumen pengumpulan data dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden yang sehubungan dengan variabel yang diteliti. Adapun angket tersebut bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai penerapan konseling realita terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 3 Pangkep.

Angket yang diberikan berupa pertanyaan yang disertai dengan alternatif jawaban yang sesuai dengan keinginan, format respondenyang digunakan dalam instrumen terdiri dari pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*.

Menentukan interval kategori angket maka dapat ditentukan sebagai berikut:

Jumlah item : 39

Nilai tertinggi : jumlah item x skor tertinggi = 39 x 4 = 156

Nilai terndah : jumlah item x skor terendah = 39 x 1 = 39

Rentang nilai : nilai tertinggi – nilai terandah = 156 – 39 = 117

Jumlah kelas interval : 5 kelas interval

Panjang kelas $= \frac{Rentang\ nilai}{Jumlah\ kelas} = \frac{117}{5}$ = 23,4 dibulatkan 23

Tabel 3.4 Kategori Hasil Angket

No	Interval	Kategori Persentase
1	129 – 156	Sangat Tinggi
2	106 – 128	Tinggi
3	85 – 105	Sedang
4	62 – 84	Rendah
5	38 – 61	Sangat Rendah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Pretest

Sebelum dilakukan uji statistic terlebih dahulu disajikan statistic deskriptif. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui gambaran secara umum penerapan konseling realita untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 3 Pangkep sebelum diberi perlakuan

Table 4.2 Deskripsi Data Kepercayaan Diri Sebelum Diberikan Perlakuan

Statistics

		pretest
N	Valid	31
	Missing	0
Mean		90.48
Std. Error of Mean		2.005
Median		90.00
Mode		73
Std. Deviation		11.165
Variance		124.658
Skewness		.659
Std. Error of Skewness		.421
Kurtosis		2.266
Std. Error of Kurtosis		.821
Range		55
Minimum		71
Maximum		126
Sum		2805

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

Dari data angket pretest yang ditunjukkan oleh 31 responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 2805 nilai rata-rata (mean) 90.48, nilai tengah (median) yang diperoleh adalah 90.00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 73, nilai tertinggi adalah 126 dan nilai terendah adalah 71, simpangan baku (standar deviasi) adalah 11.165 dan variansi 124.658 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

b. Posttest

Berbeda dengan hasil rata-rata kedisiplinan belajar sebelum perlakuan (pretest), maka rata-rata kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan yaitu:

Table 4.1 Deskripsi Data Kedisiplinan Belajar Setelah Diberikan Perlakuan

Statistics

		posttest
N	Valid	31
	Missing	0
Mean		112.74
Std. Error of Mean		2.120
Median		113.00
Mode		110[a]
Std. Deviation		11.804
Variance		139.331
Skewness		.360
Std. Error of Skewness		.421
Kurtosis		1.697
Std. Error of Kurtosis		.821
Range		58
Minimum		88
Maximum		146
Sum		3495

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Data hasil angket posttest yang ditunjukkan oleh 31 orang responden tersebut diketahui bahwa jumlah skor angket adalah 3495 nillai rata-rata (mean) 112.74, nilai

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

tengah (median) yang diperoleh adalah 113.00, nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 110, nilai tertinggi 146 dan nilai terendah adalah 88, simpangan baku (standar deviasi) adalah 11.804 dan variansi 139.331 yang menandakan bahwa sebaran data normal.

Data kepercayaan diri siswa sesudah diberikan perlakuan (posttest). Selanjutnya jika hasil data pretest dan posttest tersebut dikelompokkan kedalam lima kategori skor yang paling tinggi diperoleh siswa adalah 152 dan skor yang paling rendah diperoleh siswa adalah 60 Berikut ini disajikan data kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah perlakuan pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Angket Pretest dan Posttest

		Pretest		Posttest	
Interval	**Kategori**	**Frekuensi**	**persentase**	**Frekuensi**	**Persentase**
130-152	Sangat Tinggi	-	-	1	3,22%
107-129	Tinggi	1	3,22%	24	77,41%
84-106	Sedang	25	80,64%	6	19,35%
61-83	Rendah	5	16,12%	-	-
38-60	Sangat Rendah	-	-	-	-
Total		31	100%	31	100%

Sumber : Lampiran 7

Dapat diketahui bahwa rata-rata kepercayaan diri siswa berada pada kategori “Sedang” dan “rendah” sebelum diberikan konseling realita dimana terdapat 1 orang siswa pada kategori “Tinggi” atau 3,22%, 25 orang siswa pada kategori “Sedang” atau 80,64%, dan 5 orang pada kategori rendah atau 16,12%. Setelah diberikan perlakuan konseling realita terdapat 1 orang responden berada pada kategori “Sangat Tinggi” atau 3,22%, dan 24 orang responden berada pada kategori “Tinggi” atau 77,41%, dan 6 orang responden berada pada kategori “Sedang” atau 19,35%.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling realita untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa memberi pengaruh yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dilihat hasil hasil angket sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest)

Gambaran kepercayaan diri siswa berdasarkan hasil pretest berada pada kategori rendah, berbeda dengan hasil angket posttest, dimana kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi dan pada kategori tinggi, ini berarti kepercayaan diri siswa mengalami peningkatan yang sangat baik setelah diberikan konseling realita.

c. Hasil Observasi

Dari hasil observasi dilapangan pada tanggal 28, 29 dan 30 Agustus 2024 yang dilakukan selama pelaksanaan konseling realita dapat diketahui bahwa:

1) Persentase per-individu adalah sebagai berikut

Peningkatan jumlah persentase setiap individu dari 10 aspek ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal keaktifan pelaksanaan konseling realita. hal ini menandakan bahwa mahasiswa antusias dalam mengikuti konseling realita, meskipun masih ada mahasiswa yang kurang maksimal atau tetap dalam mengikuti kegiatan dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

2) Persentase perkelompok adalah sebagai berikut

Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Observasi Perkelompok Selama Mengikuti Konseling realita

No	Aspek Yang Diobservasi	Pertemuan					
		I		II		III	
		F	%	F	%	F	%
1	Hadir tepat waktu	15	48,38%	19	61,29%	30	96,77%
2	Membaca doa sebelum kegiatan dimulai	16	51,61%	20	64,51%	31	100%
3	Menyapa dan berbicara kepada terapis dan anggota kelompok	9	29,03%	13	41,93%	23	74,19%
4	Mengutarakan jawaban atas tugas-tugas yang diberikan terapis	12	38,70%	16	51,61%	27	87,09%
5	Melakukan aktivitas (menulis, menggambar, memvisualisasikan) yang diberikan oleh terapi	14	45,16%	18	58,06%	24	77,41%
6	Menerima materi dari terapi dengan seksama	16	51,61%	19	61,29%	26	83,87%
7	Membuat rencana dan menemukan pilihan perilaku lain yang lebih mudah	12	38,70%	17	54,83%	23	74,19%
8	Mengembangkan keterampilan untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab	17	54,83%	21	67,74%	28	90,32%
9	Merumuskan rencana Tindakan secara spesifik	9	29,03%	16	51,61%	30	
10	Membuat Kesimpulan dari hasil kegiatan konseling realita	12	38,70%	17	54,83%	31	100%

Peningkatan jumlah persentase kelompok terdiri dari 10 siswa dan 10 aspek yang diobservasikan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami peningkatan yang positif dalam hal upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 3 Pangkep dilaksanakan 8 tahap. Tahap pertama yaitu berfokus pada personal yaitu mengkomunikasikan perhatian konselor kepada konseli, berfokus pada perilaku yaitu perilaku dapat diubah dan mudah dikendalikan, berfokus pada saat ini yaitu tidak perlu melihat masa lalu konseli, pertimbangan nilai yaitu menilai kualitas perilakunya sendiri, pentingnya perencanaan yaitu memahami perilakunya yang tidak bertanggung jawab, komitmen yaitu memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana itu, tidak menerima dalih yaitu membuat rencana dan komitmen yang baru, dan menghilangkan hukuman
2. Gambaran Tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah penerapan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep yaitu Tingkat kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan berupa konseling realita berada pada kategori rendah, namun setelah diberikan perlakuan berupa Teknik konseling realitas Tingkat kepercayaan diri siswa meningkat menjadi tinggi dan sangat tinggi
3. Ada peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan konseling realitas di SMA Negeri 3 Pangkep hal ini terlihat dari perubahan perilaku siswa dan kepercayaan diri yang meningkat setelah diberikan konseling terapi

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

B. Saran-Saran

Adapun saran-saran yang peneliti ajukan adalah :

a) Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Penulis berharap bahwa dengan penelitian ini bisa dijadikan masukan dalam melaksanakan konseling realita terhadap anak asuh khususnya remaja.

b) Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti yang akan datang dapat menggunakan konseling realita dalam penelitiannya sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

DAFTAR PUSTAKA

Afiatin & Andayani, 2010, Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur Melalui Kelompok Dukungan Sosial, Jurnal Psikologi, Nomor 2. 35-46, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarya

Asrullah Syam, *Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi IMM Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare)*, *Jurnal Biotek*, 5. 2011.

Astuti, S. 2016 Bimbingan Dan Konseling di Institut Pendidikan. Media Abadi, Yogjakarta

Bimo Walgito, 2010 *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karier)*. CV Andi Offset, Yogyakarta

Depdikbud. (2003). *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.*

Gerald Corey. 2019, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. PT Refika Aditama, Bandung

Gufron, Risnamita, 2012, *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta

Namora Lumongga Lubis. 2014,*Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Prenada Media Group, Jakarta

Hamalik, Oemar, 2018, *Kurikulum dan Pembelajarannya*. Bumi Aksara. Jakarta

Mahdayani. 2020*Penerapan Konseling Realitas Dalam Mengatasi Perilaku Terisolir Siswa di SMAN 4 Banda Aceh*. Banda Aceh

Panut Panuju, 2015. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT.Tiara Wacana Yogya, Yogyakarta.

Peter, 2016, *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara, Jakarta

Rahayu, 2013. Menumbuhkan Rasa Kepercayaan diri Melalui Bercerita. Indeks, Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

Rukaya, 2019, *Aku Bimbingan Dan Konseling*. Guepedia, Pangkep

Sari, Lia Devita. *peningkatan kepercayaan diri layanan konseling kelompok (roleplaying) pada siswa kelas VIII smp negeri 6 metro tahun pelajaran 2015/2016(disertai program pendidikan bimbingan dan konseling universitas lampung.* Skripsi. 2016.

Sugiyono, 2013. *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung

Suharsimi Arikunto., 2012, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta, Jakarta

Zakiah Darajat, 2015. *Kesehatan Mental*. Cv. Haji Masagung, Jakarta

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg

40	1.684	2.021	**80**	1.664	1.990	**120**	1.658	1.980	**160**	1.654	1.975

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar : Pembagian Angket Validasi

Hari/Tanggal : 20 Agustus 2024
Pukul : 10.00 Wita
Ruang : Ruang Kelas



Gambar : Pembagian Angket Pretest

Hari/Tanggal : 22 Agustus 2024
Pukul : 11.00 wita

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg



MUHAMMAD CHAISAR FASSYA PUTRA HARMAN dilahirkan pada tanggal 31 Juli 2001 di Kabupaten Pangkajene. Anak dari pasangan H. Harman Putra Arifai dan Eka Wati Arsyad. Alamat Mattoangin Pangkep Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan Provinsi Sulawesi Selatan. Suku Makassar.

Awal Pendidikan dimulai pada tahun 2006 diterima sebagai siswa Taman Kanak-Kanak (TK) pada Tahun 2006 dan lulus pada tahun 2007

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SD NEGERI 18 TUMAMPUA 1 pada tahun 2008 dan dinyatakan lulus pada tahun 2013

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMP NEGERI 2 PANGKAJENE pada tahun 2013 dan dinyatakan lulus pada tahun 2016

Pendidikan berikutnya dilanjutkan di SMA NEGERI 11 PANGKEP pada tahun 2016 dan dinyatakan lulus pada tahun 2019

Pada tahun 2019 diterima sebagai Mahasiswa di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Strata Satu (S1)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/ZYH4ssNdYSh7k5hC3C1JUg