

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konseling Realitas

2.1.1 Pengertian Konseling Realitas

Menurut George dan Cristiani (Darminto, 2006:7, dalam Baiq Fitria Kurniati 2023) mengungkapkan bahwa terapi realita adalah salah satu pendekatan teoritik dalam konseling yang diklasifikasikan dalam perspektif perilaku (*behavioral theory*), yang khususnya berakar pada pendekatan pengkondisian operan. Pada konseling realita memusatkan perhatian pada perilaku sekarang dan mengabaikan masa lampau.

Konseling realita yaitu teknik layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka dengan guru dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang diderita konseling Hallen (2005: 84, dalam Nurul Iman 2023).

Konseling realitas menurut Corey (Saraswati, 2020) Pendekatan realitas menekankan aspek kesadaran, berfokus untuk memperoleh kesadaran dan mengubah perilaku konseli yang tidak mengarah kepada kebutuhan. Wulandari (Saraswati, 2020).

Menurut Merdikawati dan Clairine (Saraswati, 2020) Terapi realitas yang difokuskan pada tingkah laku masa, pada terapi realitas tanggung jawab individu untuk berpikir, berkehendak dan berperilaku.

Menurut Erford (2016, Elly Astuti 2023) menjelaskan bahwa konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental.

Konseling realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konseling realitas merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relative sederhana dan bentuk langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadia/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli.

2.1.2 Tujuan Konseling Realitas

Adapun tujuan dari konseling realitas ini antara lain yaitu:

Tujuan konseling realitas menurut Sunawan (2013, dalam Amriana 2021) yaitu “membantu konseli belajar memenuhi kebutuhannya dengan cara yang lebih baik, yang meliputi kebutuhan mencintai dan dicintai, kekuasaan atau berprestasi, kebebasan atau independen, serta kebutuhan untuk senang. Sehingga mereka mampu mengembangkan identitas berhasil (*success identity*)”.

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

Menurut Jones (Bahtera, 2021) menyatakan, “tujuan utama terapi realitas adalah untuk membantu konseli mengganti psikologi kontrol eksternal dengan teori pilihan sehingga bisa memiliki hubungan-hubungan yang sehat dan meningkatkan kualitas kehidupan”.

Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan konseling realitas ini untuk membantu individu untuk mengetahui kematangan emosional dan mengembangkan perilaku yang bertanggung jawab serta individu tersebut bisa mengetahui langkah-langkah yang akan dia lakukan agar tercapai keberhasilannya.

2.1.3 Teknik Konseling Realitas

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya dilakukan pada kekuatan-kekuatan dan potensipotensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan. Menurut Corey (Siska Windia 2020) terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- b. Menggunakan humor
- c. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- d. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan
- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realisas
- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Dari pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik konseling realitas ini sangatlah penting dalam menjalankan proses konseling, teknik konseling realitas bertujuan untuk memberdayakana individu untuk mengambil control atas hidup mereka, membuat pilihan yang lebih baik, dan mencapai tujuan yang diinginkan melalui tindakan yang sadar dan bertanggung jawab. Pendekatan ini sangat berorientasi pada hasil dengan focus pada perubahan perilaku yang positif.

2.1.4 Ciri-Ciri Konseling Realitas

Menurut Core (2018, dalam Elly Astuti 2023) menjelaskan ada beberapa ciri yang menentukan konseling realitas, yaitu sebagai berikut :

1. Konseling realitas menolak konsep tentang penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawab dan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.
2. Konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konselor realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
3. Konseling realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Masa lampau seseorang itu tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
4. Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang

dialaminya. Konseling ini beranggapan bahwa perubahan mustahil terjadi tanpa melihat pada tingkah laku dan membuat beberapa ketentuan mengenai sifat-sifat konstruktif dan destruktifnya.

5. Konseling realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi konselor untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Konseling realitas mengimbau agar para konselor menempuh cara beradannya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memainkan peran ayah atau ibu konseli.
6. Konseli realitas menghapus hukuman, glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif, dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada konseli dan merusak hubungan terapeutik.
7. Konseling realitas menekankan tanggung jawab yang didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka.” Belajar bertanggung jawab adalah proses seumur hidup.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri konseling realitas adalah pendekatan ini memiliki focus utama pada pemecahan masalah melalui tanggung jawab pribadi dan perubahan perilaku yang lebih baik.

2.1.5 Tahap-Tahap Konseling Realitas

Dalam pendekatan konseling realitas Thompson, (2004, dalam Baiq Fitria Kurniat 2023) mengemukakan beberapa tahap dalam konseling realita:

1. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli

Pada tahap ini, konselor mengawali pertemuan dengan berperilaku otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungannya yang sedang dibangun, konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan perilaku hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat, bersahabat dan dapat dipercaya. Oleh karena itu penerimaan positif sangatlah esensial agar proses konseling berjalan efektif.

2. Fokus pada perilaku sekarang

Setelah konseli dapat melibatkan diri pada konselor, maka konselor menanyakan pada konseli apa yang akan dilakukannya sekarang. Tahap ini merupakan eksplorasi diri baik konseli. Konseli merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang dirasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu Konselor membuat konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut.

3. Mengeksplorasi total behavior konseli

Menanyakan apa yang dilakukan konselor, yaitu konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli, cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber dalam perilakunya, bukan pada perasaannya. Dalam pandangan konseling realita, yang harus diatasi bukan kecemasan konseli, tetapi apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi masalah.

4. Konseli Menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi.

Pada tahap ini konselor menanyakan pada konseli apakah perilakunya tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, terapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini, memberikan kesempatan pada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

5. Merencanakan tindakan yang bertanggung jawab

Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya, dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan konkrit. Hal-hal apa saja yang dilakukan konselor untuk keluar dari permasalahan yang dihadapinya.

6. Membuat Komitmen

Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusun bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang telah ditetapkan.

7. Tindak Lanjut

Tahap ini merupakan tahap akhir dalam konseling. Konselor dan Konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseli dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai. Seperti layanan-layanan yang lain, konseling realita juga membutuhkan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan pendukung layanan konseling realita adalah :

a) Aplikasi Instrument

Adapun yang perlu diperhatikan dalam aplikasi instrumentasi ini adalah: a).

Materi yang hendak diungkapkan, b). Bentuk instrumen yang hendak digunakan, dan

juga dibantu dengan responden yang bertugas untuk mengerjakan instrumen baik tes maupun non tes melalui pengadministrasi yang diselenggarakan oleh konselor.

b) Himpunan Data

Himpunan data adalah kegiatan untuk menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan peserta didik. Himpunan data diselenggarakan secara berkelanjutan, sistematis, komprehensif, terpadu dan sifatnya tertutup. Kegiatan ini memiliki fungsi pemahaman.

c) Konferensi Kasus

Konferensi Kasus adalah kegiatan untuk membahas permasalahan peserta didik dalam suatu pertemuan yang dihadiri oleh pihak-pihak yang dapat memberikan keterangan, kemudahan dan komitmen bagi terentaskannya permasalahan konseli. Pertemuan konferensi kasus bersifat terbatas dan tertutup. Kegiatan Konferensi kasus memiliki fungsi pemahaman dan pengentasan.

d) Kunjungan Rumah

Kunjungan rumah merupakan kegiatan untuk memperoleh data, keterangan, serta komitmen bagi terentaskannya permasalahan peserta didik melalui kunjungan rumah konseli. Kerja sama dengan orang tua sangat diperlukan, dengan tujuan untuk memperoleh keterangan dan membangun komitmen dari pihak orang tua/ keluarga untuk mengentaskan permasalahan konseli. Kegiatan ini memiliki fungsi pemahaman dan pengentasan.

e) Alih Tangan Kasus

Alih tangan kasus adalah kegiatan untuk memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dialami konseli dengan memindahkan

penanganan kasus kepihak lain yang lebih kompeten, seperti kepada guru mata pelajaran atau konselor, dokter serta ahli lainnya, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dihadapinya melalui pihak yang lebih kompeten. Fungsi kegiatan ini adalah pengentasan.

Berdasarkan tahapan diatas dapat disimpulkan bahwa prosesnya di mulai dengan membangun hubungan yang baik, mengidentifikasi permasalahan yang bisa ditemukan solusinya, menetapkan tujuan, merancang dan menetapkan intervensi dan yang terakhir yaitu pengahiran/tindak lanjut.

2.2 Percaya Diri

2.2.1 Pengertian Percaya Diri

Menurut Hambali (Siska Windia 2020), percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada di hadapannya dengan tenang, keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan..

Menurut Sunaryo (2015: 73, dalam Mirta Sari Fitrianingrum 2022), percaya diri adalah suatu keyakinan pada diri sendiri bahwa diri yang mempunyai kemampuan atau potensi, faktor dari individu (diri sendiri) sangat penting karena sangat dibutuhkan untuk mencapai tujuan hidup.

Menurut Lauster (2003, dalam Michelle Viktoria Karamoy 2022) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-

tindakannya tidak terlalu cemas, merasa untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya, dalam (Kadi, 2016, p. 71).

Sedangkan menurut Widyaningrum & Hasanah (2021) percaya diri diartikan sebagai sikap atau keyakinan seseorang yang bersumber dari komitmen kuat terhadap diri sendiri sebagai modal dasar manusia. Sikap percaya diri memungkinkan seseorang menghadapi tantangan, menerima kemampuannya baik positif maupun negatif.

Menurut Ilyas (2017: 55, dalam Mirta Sari Fitrianingrum 2022), percaya diri pada remaja tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya. Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Sikap tersebut merupakan perwujudan dari kepuasan terhadap kualitas kemampuan diri yang nyata. Remaja yang puas pada kualitas dirinya akan cenderung merasa aman, tidak kecewa dan tahu apa yang dibutuhkannya, sehingga dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam memutuskan segala sesuatu secara objektif.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki, yang berperan dalam mengembangkan diri dan pencapaian tujuan. Konsep ini menjangkupi sikap positif terhadap diri sendiri, kemampuan untuk menghadapi tantangan, serta penerimaan terhadap kekurangan dan kelebihan yang ia miliki.

2.2.2 Proses Terbentuknya Percaya Diri

Menurut Sullivan (dalam bukunya Rahman, 1991:101), menyatakan bahwa jika kita diterima oleh orang lain, dihormati dan disegani karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersifat menghormati dan menerima diri sendiri, namun jika sebaliknya maka rasa untuk menghargai diri sendiri akan terbentuk jika kita sudah mampu menghargai diri sendiri.

Proses terbentuknya rasa percaya diri menurut Hakim (2002:6, dalam buku Hubungan Konsep Percaya Diri), secara garis besar menyebutkan sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan untuk bisaberbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
3. Pemahaman dan reaksi seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah dan sulit menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.
5. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses terbentuknya percaya diri akan menimbulkan kepribadian yang baik yang sesuai dengan proses perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan-kelebihan serta kelemahan-kelemahan yang dimiliki untuk dapat menimbulkan reaksi yang positif, dan menggunakan segala kelebihan yang ada dalam diri individu agar menimbulkan

percaya diri karena percaya diri merupakan sumber kekuatan diri kita untuk dapat bergaul dengan lingkungan sosial.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Penting untuk diingat bahwa kepercayaan diri berkembang seiring berjalannya waktu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri anak menurut Kintani et al (2013, dalam Ornella Alika 2024) faktor-faktor ini meliputi:

a. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik fisik maupun sosial, yang dapat mempengaruhi perkembangannya dan perilakunya. Rumah dan sekolah merupakan bagian utama dari lingkungan anak yang sangat berperan dalam membentuk rasa percaya dirinya. Di rumah anak mendapatkan dukungan emosional dan perhatian orang tua memberi dasar rasa aman. Sedangkan di sekolah, interaksi dengan guru dan teman sebaya melatih keberanian anak untuk mengekspresikan diri dan menghadapi tantangan. Kombinasi keduanya menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan kepercayaan diri secara optimal.

b. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran adalah cara atau strategi yang digunakan guru dalam menyampaikan materi kepada siswa agar pembelajaran menjadi efektif dan bermakna. Metode yang dipilih guru, seperti diskusi, bermain peran, dapat meningkatkan rasa percaya diri anak dengan memberi mereka kesempatan untuk berpendapat, mencoba hal baru, dan merasakan keberhasilan dalam proses belajar.

c. Pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi adalah kejadian atau peristiwa yang dialami langsung oleh seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Pengalaman pribadi, baik positif seperti mendapat pujian, maupun negatif seperti diejek atau gagal, sangat memengaruhi rasa percaya diri.

d. Dukungan

Dukungan adalah bantuan, dorongan, atau perhatian yang diberikan seseorang kepada orang lain. Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam memberikan dukungan yang membangun rasa percaya diri anak. Dukungan orang tua melalui kasih sayang dan motivasi di rumah, serta dukungan guru melalui apresiasi dan bimbingan di sekolah, membuat anak merasa dihargai dan mampu.

e. Memberikan kesempatan

Memberikan kesempatan adalah tindakan memberi peluang atau ruang kepada seseorang untuk mencoba, belajar, bertanggung jawab, atau menunjukkan kemampuannya dalam suatu situasi. Dengan memberikan kesempatan kepada anak, seperti mencoba hal baru, mengambil keputusan, atau menyelesaikan tugas sendiri, anak dapat mengembangkan potensi dan kemampuannya. Kesempatan ini membantu anak belajar dari pengalaman, merasa dihargai, dan membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan faktor-faktor diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor ini penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan percaya diri yang sehat, baik bagi individu maupun kelompok. Dengan memperhatikan dan mengelola faktor-faktor

tersebut, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan mencapai potensi maksimal dalam kehidupan.

2.3 Peneliti Terdahulu

Penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

Akbar Syamsul Majid (2024) judul: Efektifitas Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Rasa percaya diri siswa memiliki peran yang sangat penting untuk mendorong siswa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Akan tetapi, masih banyak siswa merasa kurang percaya diri atau insecure sehingga menghambat perkembangan dirinya. Melihat permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya untuk membantu siswa agar kepercayaan dirinya dapat tumbuh dan meningkat sehingga mereka dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya untuk meraih masa depan sesuai dengan apa yang diinginkannya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui respon positif kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling. Layanan konseling dilaksanakan oleh guru BK. Hal tersebut menjadi sebuah upaya untuk membentuk siswa yang berkualitas dengan rasa percaya diri yang tinggi. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode Literature Review. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan hasil bahwa layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh Guru BK terhadap siswa di sekolah mampu meningkatkan rasa percaya diri terutama terhadap siswa. Hasil penelitian yang dilakukan menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat rasa percaya diri siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling kelompok tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri siswa sedikit demi sedikit

berkembang menjadi lebih baik apabila dibandingkan dengan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum melakukan layanan konseling kelompok.

Mutiarani Rizki D.E.K,(2023) judul: Keefektifan Teknik Metafora Konseling Realita dalam Mereduksi Self-Blaming Siswa Akibat Korban Body Shaming. Berdasarkan dari hasil dan pembahasan berdasarkan temuan-temuan artikel terkait dapat disimpulkan Body shaming merupakan komentar negatif terhadap bentuk tubuh seseorang, dampak yang diakibatkan perilaku body shaming salah satunya pada korban body shaming yang sangat dirugikan hingga mengakibatkan self-blaming. Penting adanya intervensi pada korban yang merasa self-blaming, agar tetap tumbuh sesuai dengan tugas perkembangannya secara optimal. Tujuan dalam penelitian ini ialah mengetahui keefektifan teknik metafora konseling realitas dalam mereduksi self-blaming siswa akibat korban body shaming. Metode penelitian menggunakan Systematic Literature Review. Systematic Literature Review terdiri dari beberapa tahapan yaitu merumuskan pertanyaan, mencari literatur, menetapkan kriteria, menyeleksi literatur, menyajikan data, mengolahan data serta menarik kesimpulan. Data yang diperoleh terkait kata kunci yaitu sebanyak 19 artikel. Artikel tersebut diseleksi berdasarkan kriteria yang mendekati dengan tujuan peneliti, yakni menjadi 5 artikel yang diambil dari tahun 2015-2020. Hasil penelitian ini berdasarkan literatur terdahulu mengungkapkan bahwa teknik metafora dengan menggunakan pendekatan konseling realitas efektif untuk mereduksi self-blaming siswa pada korban body shaming.

Devivatul *Adibah*, dkk(2022) judul: Penggunaan Konseling Realitas Berbasis Teknik WDEP untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa dapat disimpulkan bahwa: Tanggung jawab belajar adalah kesadaran siswa tentang tugasnya yang harus

dilaksanakan dalam rangka memenuhi kebutuhan belajarnya, meliputi: bertanya dengan amanah, mandiri, mampu mempertanggung jawabkan tugasnya untuk mencapai suatu penghargaan yang optimal. Oleh karena itu peneliti berniat untuk mengetahui sejauh mana efektivitas konseling realitas dengan menggunakan teknik WDEP untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Metode dalam penelitian ini adalah studi literatur yang didasarkan pada studi terdahulu dengan menerapkan kriteria yang sesuai dengan variabel penelitian. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa konseling realitas dengan menggunakan teknik WDEP (*Want, Direction, Evaluation and Plan*) efektif untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam belajar.

Amriana ,dkk (2023), judul: Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Takalar. Dari analisis data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: Penelitian ini menelaah penerapan konseling realitas untuk Meningkatkan harga diri pada Siswa kelas XI SMAN 2 Takalar. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu : (1) Bagaimana gambaran harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar? (2) Bagaimana gambaran penerapan konseling realitas dalam meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar? (3) Apakah penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar?. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar. (2) Untuk mengetahui gambaran penerapan konseling realitas di kelas XI SMAN 2 Takalar. (3) Untuk mengetahui penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar. Pendekatan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan bentuk desain pre-inventori dan post-inventori control grup design. Populasi penelitian ini

adalah siswa kelas XI sebanyak 88 siswa dan sampel penelitian sebesar 20 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 10 siswa. Penarikan sampel dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan skala *self esteem*, dan pedoman observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, analisis inferensial dan uji *t*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat harga diri siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori rendah, pada saat pemberian post test tingkat harga diri siswa meningkat ke kategori sedang. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan atau teknik konseling realitas pada saat pemberian pretest berada pada kategori rendah dan sedang dan setelah diberikan post test tingkat harga dirinya tetap pada kategori rendah dan sedang. (2) Pelaksanaan konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa dilaksanakan sebanyak 6 kali tahapan dimana tahap 1 yaitu keterlibatan, tahap 2 yaitu keinginan (*wants*), tahap 3 yaitu arah dan tindakan (*doing and direction*), tahap 4 yaitu penilaian (*evaluation*), dan tahap 5 yaitu rencana (*planning*). (3) Penerapan konseling realitas dapat meningkatkan harga diri siswa di kelas XI SMAN 2 Takalar.

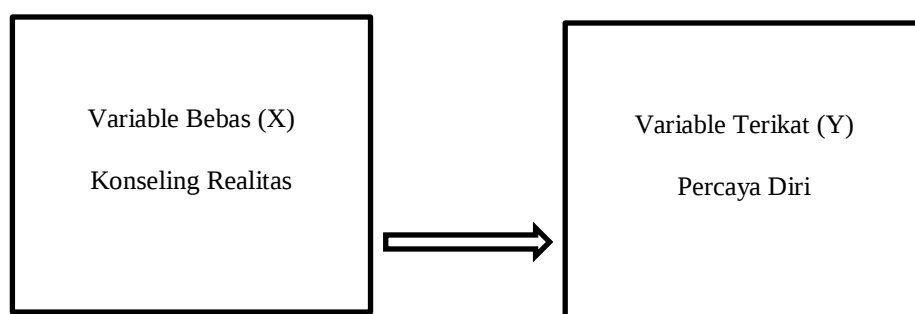
Meiwati Harefa, dkk (2024) judul : Menerapkan Teori Pendekatan Konseling Realitas Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Perilaku Bullying. Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulannya yaitu :

konseling realitas teknik WDEP yang diberikan oleh konselor sangat ampuh dalam mengetaskan masalah bullying pada peserta didik, baik bullying verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hal ini telah dibuktikan dengan peserta didik yang berperilaku baik dan menghargai teman-temannya. Korban bullying sudah mampu mengatsi

masalahnya, baik bullying verbal, non verbal maupun tidak langsung. Hali ini dibuktikan dengan menurunnya kecemasan konseli sampai pada taraf nol, mereka mempunyai rencana hidup yang berguna , menilai rencana perilaku yang dibuatnya dan perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya, serta proses dan tujuan konseli.

2.4 Kerangka Berpikir

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka kerangka berpikir dari penelitian ini dapat digambarkan berikut:



Gambar 2.4 Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sehingga sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dalam penelitian tersebut rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang akan diuji kebenarannya.

1. H_0 : Tidak terdapat pengaruh konseling realitas terhadap peningkatan percaya diri di SMK Negeri 2 Gunungsitolitahun ajaran 2024/2025

2. H_a : Terdapat pengaruh konseling realitas terhadap peningkatan percaya diri di SMK Negeri 2 Gunungsitolitahun ajaran 2024/2025