

**PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI REALITA DALAM  
KONSELING KELOMPOK TERHADAP RASA RENDAH DIRI SISWA  
KELAS XII-IPA SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

**Iltizamah**

iltizamah@yahoo.co.id

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

**Suradi Sastroatmodjo**

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

**Abstract:** Low self esteem is a feeling which happens of the individual because of his judgment that himself is underestimating and also does not have valuable ability. The purpose of this research is to know the significance influence of the used of reality strategy in group counseling to students' low self esteem at grade XII-Science of SMA Dr. Soetomo Surabaya. It is because the high of low self esteem is behavior which is not realistic and not responsible. The research design used Pre-Experimental research which the plan is *One Group Pretest-Posttest*. The population was from grade XII- Science students of SMA Dr. Soetomo Surabaya which amount 80 students, from these population was taken 6 students for research sample which used *purposive sampling* technique, the choosing of this sample chose based from the high of the low self esteem score result in filling low self esteem- measuring scale. The data collection method was using measuring scale which done the validity test and reliability test *alpha cronbach*.. The results of the validity test measuring scale of low self esteem between 0.052-0.557, while the result of reliability test *alpha cronbachs* is 0.783. The research data was analyze using *non parametrik* statistic with the technique is *Wilcoxon test* in SPSS for Windows 16.0 version which got *asypm.sig* = 0,028. Because of the value *asypm.sig* = 0,001 <  $\alpha$  = 0,028. From the result of this research was found that there is a positive influence which significance from the use of reality strategy in group counseling to low self esteem at grade XII-Science students of SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Keywords: Reality strategy, Group counseling, Students' low self esteem.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses menyiapkan individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Harapan tersebut sebagaimana terdapat dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada BAB II pasal 3 menyatakan bahwa: "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 bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." (<http://riau.kemenag.go.id>, diakses tanggal 04 Agustus 2014 pukul 12.00 WIB).

Berdasarkan tujuan pendidikan nasional, pendidikan diselenggarakan bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik. Tahapan perkembangan individu

terdapat berbagai tugas perkembangan yang harus diselesaikan, berhasil tidaknya individu dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut akan berpengaruh bagi perkembangan selanjutnya, terutama mengenai rasa rendah diri.

Menurut Adler (Suryabrata, 2005:187) "Rendah diri merupakan rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subjektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna." Menurut Yusuf & Nurihsan (2009:213) "Rendah diri dapat diartikan sebagai perasaan atau sikap yang pada umumnya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi)." Berdasarkan pada sebuah berita media cetak Kompas edisi 15 november 2008 menyebutkan bahwasannya para remaja dengan usia 14-19 tahun sering merasa rendah diri dikarenakan perbedaan status sosial ekonomi mereka. Didalam menjalani pergaulan mereka cenderung mengasihani diri mereka, terlampau menempatkan diri sebagai pusat

perhatian, egosentris, dan selalu menempatkan diri dibawah orang lain, dari sinilah maka remaja tersebut akan menjadi seorang yang rendah diri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wirastania (2009) berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Surabaya, menunjukkan bahwa siswa-siswi disekolah hampir 50% memiliki masalah dalam kehidupan sosial dengan teman sebaya. Mereka cenderung merasa tidak percaya diri dalam bersosialisasi dengan teman sebaya karena ada kesenjangan status ekonomi yang besar antara siswa satu dengan yang lain.

Berdasarkan informasi guru BK serta hasil observasi yang dilakukan sebelumnya di SMA Dr. Soetomo Surabaya, menunjukkan hampir 25% siswa masih merasa rendah diri dan 40% kadang-kadang dan sisanya dalam kategori jarang dan tidak pernah. Hal ini disebabkan karena penilaian siswa yang negatif terhadap diri sendiri, siswa merasa dirinya tidak memiliki kemampuan secara fisik, psikologis dan sosial

dibandingkan teman-temannya. Siswa merasa tidak memiliki kelebihan dibanding teman-temannya, merasa tidak pintar dan tidak dapat melakukan apa yang temannya bisa, merasa penampilannya tidak menarik, malu untuk berinteraksi dengan orang banyak, takut ditertawakan dan diejek oleh teman-temannya, ragu-ragu dalam dalam bertindak dan lain sebagainya.

Rendah diri dapat menyebabkan rasa ketidak mampuan, tidak berharga, dan kurangnya percaya diri. Pikiran-pikiran semacam ini membuat siswa mengalami hambatan dalam proses belajarnya, kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, siswa cenderung pendiam dan pemalu, tidak berani maju ke depan kelas, tidak percaya diri ketika di kelas maupun di luar kelas, gelisah dan mudah pesimis. Hal ini juga membentuk dasar dimana seseorang menjadi tertekan, mempunyai kecenderungan bunuh diri, gangguan mental, dan perilaku merusak diri sendiri.

Perasaan rendah diri tidak timbul dengan sendirinya. Menurut Haryanto (2010) ada dua faktor yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri yaitu faktor intern seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi dan faktor seperti ekonomi orang tua lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga sering bertengkar.

Membimbing serta membantu siswa dalam mengurangi rasa rendah diri diperlukan cara yang tepat untuk menanganinya. Hal ini dikarenakan memiliki rasa rendah diri yang tinggi adalah suatu perilaku yang tidak realistik dan tidak bertanggung jawab. Bila hal ini dibiarkan berkembang akan menghambat perkembangan individu. Didalam layanan Bimbingan dan Konseling terdapat beberapa layanan yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah rendah diri, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan strategi realita. Strategi realita dapat digunakan untuk mengarahkan siswa untuk berperilaku realistik dan bertanggung

jawab. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2010) yang menyatakan strategi realita adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang dan individu harus bertanggung jawab atas perilaku-perilakunya. Dengan menggunakan pendekatan strategi realita maka konseli belajar ke arah yang berperilaku realistik dan bertanggung jawab sehingga dapat mengurangi rasa rendah diri dan meningkatkan percaya diri konseli.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhannya sendiri. Dengan menumbuhkan tanggung jawab kepada siswa maka dengan sendirinya siswa tersebut dapat memotivasi dirinya sendiri. Tanggung jawab yang telah tumbuh akan membuat siswa mengerti dan menyadari apa yang menjadi hak dan apa yang menjadi kewajibannya. Adanya tanggung jawab maka seseorang dapat memahami apakah perilaku yang selama ini mereka tunjukkan merugikan orang lain atau tidak. Individu yang bertanggung jawab adalah mereka yang dapat menyesuaikan diri dan memenuhi

kebutuhan pribadi tanpa merugikan atau melanggar hak-hak orang lain sehingga ia bisa memiliki identitas diri yang sukses. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* (Suryabrata, 2003:102) yang bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya. Populasi yang diambil adalah para siswa kelas XII IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya yang berjumlah 80 siswa, dari populasi itu diambil sampel penelitian 6 siswa dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, pemilihan sampel ini dipilih berdasarkan pada hasil skor rasa rendah diri yang tinggi melalui

pengisian skala pengukuran rendah diri siswa (Arikunto, 2010:194). Sedangkan pengumpulan data penelitian dilakukan dengan cara mengerjakan lembar skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *alpha cronbach*.

Hasil uji validitas butir skala pengukuran rendah diri siswa antara 0.052-0.557, sedangkan hasil uji reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0.783. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan statistika *non parametrik* dengan teknik uji *Wilcoxon* pada SPSS for Windows versi 16.0 yang diperoleh *asympt.sig* = 0,028. Oleh karena nilai *asympt.sig* = 0,001 <  $\alpha$  = 0,028. Uji *Wilcoxon* adalah pengujian yang dilakukan dengan mencari perbedaan mean *pre-test* dan *post-test*.

## **HASIL**

Hasil penelitian ini dipaparkan dalam dua sajian. Sajian pertama disebut statistik deskriptif rendah diri siswa, dan sajian kedua uji hipotesis.

- A. Statistik deskriptif. Statistik deskriptif variabel rendah diri siswa hasil *pre-test* dan *post-*

*test*, diuraikan pada tabel 1

dibawah ini

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test* Rendah Diri Siswa

|          | N | Mean    | Std. Deviatio<br>n | Mini-<br>mum | Maxi<br>mum |
|----------|---|---------|--------------------|--------------|-------------|
| VAR00001 | 6 | 95.5000 | 2.42899            | 92.00        | 99.00       |
| VAR00002 | 6 | 67.5000 | 1.87083            | 65.00        | 70.00       |

  

| Percentiles |         |               |         |
|-------------|---------|---------------|---------|
|             | 25th    | 50th (Median) | 75th    |
| VAR00001    | 93.5000 | 95.5000       | 97.5000 |
| VAR00002    | 65.7500 | 67.5000       | 69.2500 |

Tabel 1, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata (*mean score*) variabel rendahdiri siswa (*post-test*) setelah diberikan strategi realita. Rerata (*mean score*) variabel rendah diri siswa (*pre-test*) sebelum diberikan strategi realita adalah 95.5000, sedangkan rerata (*mean score*) variabel rendahdiri siswa (*post test*) setelah diberikan strategi realita menjadi 67.5000 terjadi penurunan rerata (*mean score*) variabel rendahdiri siswa 29,32%. Berdasarkan hasil analisis data menunjukan skor rendah diri sebelum perlakuan lebih besar dari pada skor rendah diri sesudah perlakuan. Sehingga

menjelaskan adanya pengaruh positif penggunaan konseling kelompok realita untuk mengatasi masalah siswa terutama untuk mengurangi rasa rendah diri.

B. Uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok berpengaruh secara signifikan terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya, didasarkan pada hasil analisis *wilcoxon* diuraikan pada tabel 4.2 kaidah yang digunakan adalah hipotesis alternative ( $H_a$ ) yaitu ada pengaruh yang signifikan penggunaan strategi

realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa, didukung jika peluang kesalahan  $(p) \leq 0,05$  atau pada taraf signifikan 95%, hipotesis nihil ( $H_0$ ) yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan

penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa, didukung jika peluang kesalahan  $(p) > 0,05$  atau pada taraf signifikan di bawah 95%.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Analisis Uji Wilcoxon Rendah Diri (Pretest-Posttest)

|          |                | Ranks          |                |              |
|----------|----------------|----------------|----------------|--------------|
|          |                | N              | Mean Rank      | Sum of Ranks |
| VAR00002 | Negative Ranks | 6 <sup>a</sup> | 3.50           | 21.00        |
| -        |                |                |                |              |
| VAR00001 | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup> | .00            | .00          |
|          |                | Ties           | 0 <sup>c</sup> |              |
|          |                | Total          | 6              |              |

Test Statistics<sup>b</sup>

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
|                        | VAR00002 - VAR00001 |
| Z                      | -2.201 <sup>a</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .028                |

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 2, diperoleh *asympt.sig* = 0,028. Oleh karena nilai *asympt.sig* = 0,001 <  $\alpha$  = 0,028, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, hipotesis dapat membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan rasa rendah diri siswa kelas XII IPA antara sebelum dan sesudah diberi

perlakuan konseling realita. Perbedaan tersebut menunjukkan perbedaan yang positif, yaitu menurunnya tingkat rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok realita.

**PEMBAHASAN**

Dalam sub ini diuraikan bahwa penelitian ini merupakan penelitian *Pra-Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yang dilakukan di SMA Dr. Soetomo Surabaya. Penelitian ini mengambil populasi pada siswa kelas XII-IPA1 dan XII-IPA2 SMA Dr. Soetomo Surabaya sebanyak 80 siswa tahun ajaran 2014-2015. Dari populasi itu diambil sampel sebanyak 6 orang siswa yang jatuh pada siswa kelas XII-IPA1 dan XII-IPA2 yang mengindikasikan adanya rasa rendah diri yang tinggi. Sampel dalam penelitian ini diambil secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu. Pemilihan sampel ini dipilih berdasarkan pada hasil skor rasa rendah diri yang tinggi melalui pengisian skala pengukuran rendah diri siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA

SMA Dr. Soetomo Surabaya. Dengan menggunakan teknik uji *Wilcoxon* pada SPSS for Windows versi 16.0. diperoleh *asympt.sig* = 0,028. Oleh karena nilai *asympt.sig* = 0,001 <  $\alpha$  = 0,028 yang berarti signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif, yaitu menurunnya tingkat rendah diri siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok realita.

Rendah diri adalah suatu perasaan yang dialami individu yang disebabkan karena menganggap dirinya sendiri terlalu rendah serta menganggap diri sendiri tidak mempunyai kemampuan yang berarti. Rasa rendah diri yang tinggi adalah suatu perilaku yang tidak realistik dan tidak bertanggung jawab. Bila hal ini dibiarkan berkembang akan menghambat perkembangan individu. Didalam layanan Bimbingan dan Konseling terdapat beberapa layanan yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah rendah diri, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan strategi realita. Strategi

realita dapat digunakan untuk mengarahkan siswa untuk berperilaku realistik dan bertanggung jawab. Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2010) yang menyatakan strategi realita adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang dan individu harus bertanggung jawab atas perilaku-perilakunya. Dengan menggunakan pendekatan strategi realita maka konseli belajar ke arah yang berperilaku realistik dan bertanggung jawab sehingga dapat mengurangi rasa rendah diri dan meningkatkan percaya diri konseli.

Menurut Corey (2010:277) konselor dalam membantu individu bisa menggunakan beberapa teknik yaitu terlibat dalam permainan peran dengan klien, menggunakan humor, mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun, membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan, bertindak sebagai model dan guru, memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi, menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak

realistis, melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa, adanya pengaruh positif penggunaan konseling kelompok realita untuk mengatasi masalah siswa terutama untuk mengurangi rasa rendah diri. Dengan demikian, keberadaan bimbingan dan konseling pada setting persekolahan senantiasa mampu memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan mutu pendidikan.

Temuan hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Aniek Wirastania (2009) menunjukkan terjadinya penurunan rasa rendah diri siswa kelas XA SMA Negeri 1 Surabaya, setelah diberikan strategi realita dalam konseling kelompok dengan diperoleh jumlah tanda positif = 6 dan jumlah tanda negatif = 0. Dari tabel binomial untuk  $N = 6$  dan  $X = 0$  diperoleh  $p(0,016)$ . harga  $p(0,016)$  lebih kecil dari  $\alpha(0,05)$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan konseling kelompok

realita untuk mengurangi rasa rendah diri pada siswa kelas XA SMA Negeri 1 Surabaya.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Dengan dibuktikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan penggunaan strategi realita dalam konseling kelompok terhadap rasa rendah diri siswa kelas XII-IPA SMA Dr. Soetomo Surabaya, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

- 1) Untuk menurunkan rasa rendah diri siswa maka perlu diberikan strategi realita dalam konseling kelompok.
- 2) Akan lebih baik dan sempurna apabila strategi realita dalam konseling kelompok untuk mengurangi rasa rendah diri siswa diterapkan dan dikembangkan pada sekolah menengah di seluruh wilayah Indonesia.

- 3) Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi peneliti yang lain dalam melakukan penelitian serupa yang bertujuan untuk mengurangi rasa rendah diri siswa. Selain itu dapat dijadikan sebagai pedoman penelitian lebih lanjut pada jenjang yang berbeda.
- 4) Sebagai guru Bimbingan dan Konseling harus membimbing siswa agar menjadi siswa yang ulet dan cerdas dalam mencapai sebuah tujuan yang lebih baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Gunarsa, D. Singgih. 2002. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Nasution, S. 2004. *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nursalim, Moh dan Satiningsih. 2006. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Moh dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan*

- Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sarastika, Pradipta. 2014. *Buku Pintar Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Araska.
- Suryabrata, Sumadi. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Umar, Husein. 2009. *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yusuf, Syamsu dan A. Juntika Nurihsan. 2009. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pravesti, Cindy A. 2011. *Penggunaan Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Kebiasaan Belajar yang Buruk pada Siswa*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: UNESA.
- Wirastania, Aniek. 2009. *Penggunaan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas X-A SMA Negeri 1 Surabaya*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surabaya: UNESA.
- Armanda, Qonik. 2013. *Prosedur Konseling Dan Ketrampilan Mendengarkan*. [http://qonikarmanda.blogspot.com/2013/06/konseling-realitas\\_9.html](http://qonikarmanda.blogspot.com/2013/06/konseling-realitas_9.html). Diakses tanggal 02 Agustus 2014 pukul 20.05.
- Haryanto. 2010. *Pengertian Rendah Diri dan Cara Mengatasinya*. <http://belajarpsikologi.com/pengertian-rendah-diri-dan-cara-mengatasinya/>. Diakses tanggal 10 Agustus 2014 pukul 11.50.
- Lestari, Mugi. 2012. *Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling Kelompok*. <http://tariyuza.blogspot.com/2012/01/prinsip-prinsip-bimbingan-dan-konseling.html>. Diakses tanggal 12 Agustus 2014 pukul 12.18.
- Meier, P. 2008. *Terapi Realita Dalam Konseling Kelompok*. <http://zenelek.blogspot.com/2008/05/terapi-konseling-realita-dalam-konseling.html>. Diakses tanggal 12 Agustus 2014 pukul 12.25.
- Philips, A. 2006. *Rendah Diri*. [http://www.id.wikipedia.org/wiki/rendah\\_diri](http://www.id.wikipedia.org/wiki/rendah_diri). Diakses tanggal 10 Agustus 2014 pukul 11.55.
- Sudrajat, Akhmad. 2008. *Konseling Realitas*. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/14/terapi-realitas/>. Diakses tanggal 02 Agustus 2014 pukul 19.25.
- Sukardiana. 2014. *Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling Kelompok*. <http://putusukardiana27.blogspot.com/>. Diakses tanggal 12 Agustus 2014 pukul 12.15.