

**KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL GUNA  
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA  
(Studi Eksperimen Di MTs Negeri Bantul Kota)**



**Oleh:  
Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I.  
NIM: 1520310068**

**TESIS**

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam  
Program Studi Interdisiplinary Islamic Studies  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA**

**2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I.  
NIM : 1520310068  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 07 Maret 2017

Saya yang menyatakan,



Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I.

NIM: 1520310068

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I.  
NIM : 1520310068  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 07 Maret 2017

Saya yang menyatakan,



Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I

NIM: 1520310068



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

## PENGESAHAN

Tesis Berjudul : KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL  
GUNA MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA  
SISWA (Studi Eksperimen di MTs Negeri Bantul Kota)

Nama : Puput Tri Hardayanti, S.Pd.I

NIM : 1520310068

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Tanggal Ujian : 13 April 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister  
Pendidikan (M.Pd)



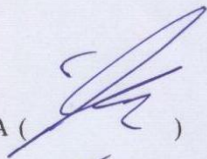
Yogyakarta, 21 April 2017  
Direktur,  
Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D.  
NIP 19711207 199503 1 002

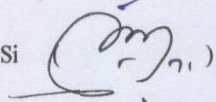
**PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS**

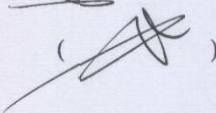
Tesis berjudul : KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL GUNA  
MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA  
(Studi Eksperimen Di MTs Negeri Bantul Kota)

Nama : Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I  
NIM : 1520310068  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua/Penguji : Dr. Phil Munirul Ikhwan, Lc, M.A (  )

Pembimbing/Penguji : Dr. Hamdan Daulay, M.A, M.Si (  )

Penguji : Dr. Nurjannah, M.Si. (  )

Diuji di Yogyakarta pada tanggal, 13 April 2017

Waktu : 13.00 WIB

Hasil/Nilai : A-/ 90

IPK : 3,76

Predikat : Dengan Pujian/ Sangat Memuaskan/ Memuaskan

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada, Yth.,  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**KONSELING *REALITA* BERBASIS TAWAKAL  
DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA  
(Studi Eksperimen di Mts Negeri Bantul Kota)**

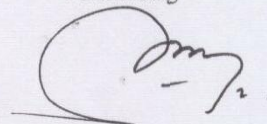
yang ditulis oleh:

Nama : Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I  
NIM : 1520310068  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS)  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 20 Maret 2017  
Pembimbing



Dr. Hamdan Daulay, M.A, M.Si.

## ABSTRAK

**Puput Tri Hardiyanti, Konseling Realita Berbasis Tawakal Guna Meningkatkan Harga Diri Pada Siswa Di MTs Negeri Bantul Kota. Tesis. Yogyakarta: Konsentrasi Bimbingan Dan Konseling Islam Program Studi Interdisiplinary Islamis Studies 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji, apakah konseling realita berbasis tawakal dapat meningkatkan harga diri pada siswa. karena ketika siswa yang memiliki harga diri yang tinggi maka akan membuat siswa lebih percaya diri, optimis dalam mengapai harapan, impian dan cita cita, tidak menyalahkan dirinya sendiri, lebih mampu mengungkapkan ide-idenya dan dapat bergaul dengan teman-temannya tanpa merasa minder. Penggunaan unsur islam yaitu tawakal dalam layanan konseling merupakan bagian dari konsep dakwah dimana di dalam konseling realita untuk mengajak manusia berubah dari situasi yang mengandung nilai tidak islami kepada nilai-nilai islami, melalui pola pemahaman makna ketawakalan seperti menyadari akan kekuasaan Allah, berprasangka baik atas semua keputusan Allah dan berserah diri kepada Allah. ketika konseling realita dikolaborasikan dengan tawakal penekannya tidak hanya semata-mata pada perubahan tingkah laku, tetapi pada pemahaman masalah mulai dari sebab, tujuan, hikmah, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan pembentukan perilaku yang lebih positif.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen model *one group pretest and posttest design* yang melibatkan 8 siswa MTs Negeri Bantul Kota. Penentuan subjek dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan. Pengukuran dilakukan dengan alat psikologi yaitu skala harga diri. Data yang terkumpul di analisis menggunakan uji beda *wilcoxon signed ranks test*. Hasil *wilcoxon* diperoleh nilai sig.  $0,007 < 0,05$  dengan  $Z = -2,714$ . ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan harga diri pada siswa sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan atau layanan konseling, sedangkan pada uji beda selisih nilai *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai mean 87,38 menjadi 136,25. Ini berarti terdapat perbedaan selisih skor antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwsannya konseling realita berbasis tawakal dapat meningkatkan harga diri pada siswa. diantara teknik tawakal di sini adalah pemberian pemahaman dengan menonton video serta berdiskusi mengenai materi ketawakalan yaitu menyadari kekuasaan Allah, berprasangka baik kepada Allah dan berserah diri kepada Allah.

Peneliti berskesimpulan bahwa konseling realita berbasis tawakal dapat meningkatkan harga diri pada siswa, oleh karena itu konsep tawakal melalui pola pemahaman makna ketawakalan dapat mewujudkan manfaat yaitu harga diri yang lebih positif, yaitu seseorang akan lebih mengenal dirinya sendiri baik kelebihan ataupun kekurangannya, mengetahui harapan terhadap dirinya, berprasangka baik terhadap hasil yang diberikan oleh Allah dan mengenali dirinya sendiri serta mampu bertanggung jawab terhadap semua yang telah dipilihnya.

## ABSTRACT

**Puput Tri Hardiyanti, Deity-Trusting Based Reality Counseling in Increasing Self Esteem of Students in State MTs Bantul City. Thesis. Yogyakarta: Islamic Concentration of Instruction and Counseling, Study Program Interdisciplinary Islamic Studies 2017.**

This research aimed to examine, whether deity trusting based reality counseling can increase self esteem of students. By reason while students who have high self esteem, thus it will make the students become more self-confidence, become more able to express their ideas and can associate with their friends without any inferior feeling. The use of Islamic element i.e. deity trusting in counseling service is a part of concept of religious proselytizing where in the reality counseling to persuade human to change from a situation that contain non-Islamic value into Islamic values, through the comprehension pattern of the interpretation of trusting to Allah likes consider on the power of Allah, having good expectation on all decision of Allah and trust to Allah. While reality counseling is collaborated with deity trusting, the emphasize is not merely on the change of behaviour, however on the comprehension of problem from cause, purpose, advantage, capability in solving problem and creation of more positive behaviour.

This research used experiment research design model one group pretest and posttest design that involved 8 students of State MTs of Bantul City. The determination of subject was chosen through purposive sampling by determined criteria. The measurement was conducted by psychology tools i.e. self esteem scale. The collected data was analyzed using differential test of wilcoxon signed ranks test. The result of wilcoxon was gained significance value of  $0.007 < 0.05$  by  $Z = -2,714$ . It shows that there is different on self esteem of students pre treatment and post treatment or counseling service, meanwhile on differential test the difference of pretest and posttest was gained mean value of 87,38 become 136,25. It means there is difference score between pre treatment and post treatment. Through this result it can be said that deity trusting based reality counseling can increase self esteem of students. Between deity trusting technique here is providing of comprehension by watching video and discuss about material of trusting to Allah, i.e. comprehend on power of Allah, have good expectation to Allah and trust to Allah.

The researcher concludes that deity trusting based reality counseling can increase self esteem of students, thus the deity trusting concept through pattern of comprehension of trusting to God can manifest the advantage, i.e. the more positive self esteem, i.e. someone will know more on himself either about his beneficence or lack, comprehend on the expectation towards himself, have good expectation towards result given by Allah and know himself and also become able to responsible towards all he have preferred.



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	T
ث	sa'	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)

ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	N
و	Wawu	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

## B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعقدين عدة	ditulis ditulis	muta' aqqidīn 'iddah
----------------	--------------------	-------------------------

## C. Ta' Marbutah

### 1. Bila dimatikan ditulis h

هبة جزية	ditulis ditulis	Hibbah Jizyah
-------------	--------------------	------------------

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامه الأولياء	Ditulis	karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

## 2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t

زكاة الفطر	ditulis	zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

### D. Vokal Pendek

_____	Kasrah	ditulis	I
_____	fathah	ditulis	a
_____	dammah	ditulis	u

### E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	ditulis	A
fathah + ya' mati	ditulis	jāhiliyyah
يسعى	ditulis	a
kasrah + ya' mati	ditulis	yas'ā
كريم	ditulis	i
dammah + wawu	ditulis	karīm
mati	ditulis	u
فروض	ditulis	furūd

### F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati	ditulis	Ai
بينكم	ditulis	bainakum

fathah + wawu mati قول	ditulis ditulis	au qaul
---------------------------	--------------------	------------

### G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'idat
لئن شكرتم	ditulis	la'in syakartum

### H. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن	ditulis	al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*)-nya.

السماء	ditulis	as-samā'
الشمس	ditulis	asy-syams

### I. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	ditulis	zawi al-furūd
أهل السنة	ditulis	ahl as-sunnah

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين وبه نستعين على العمور الدنيا و الدين أشهد ان لا اله الا الله و أشهد ان محمدا رسول الله اللهم صل و سلم على محمد و على اله و صحبه اجمعين، اما بعد:

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan tanpa hambatan yang berarti. Shalawat serta salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw atas pendidikan akhlaknya yang paling sempurna. Semoga di hari kiamat nanti kita termasuk orang-orang yang mendapatkan syafaatnya. *Amīn*.

Penyusunan tesis ini merupakan kajian singkat tentang konseling realita berbasis tawakal meningkatkan harga diri pada siswa di MTs Negeri Bantul Kota. Tesis ini penulis ajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Megister program studi Interdisciplinary Islamic Studies konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan serta penghargaan yang terhormat kepada:

1. Prof. Drs. Yudian Wahyudi, MA, Ph.D, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ro'fah, BSW., M.A., Ph.D., selaku Koordinator Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Dr. Hamdan Daulay, MA, M.Si, selaku pembimbing tesis yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis, serta telah bijaksana meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis guna menyelesaikan tesis ini.

5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi Interdisiplinary Islamic Studies Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah banyak memberikan kemudahan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
6. Kepala sekolah beserta Guru Bimbingan Konseling dan keluarga besar MTs Negeri Bantul Kota, yang telah banyak memberikan bantuan dalam proses penelitian tesis ini.
7. Bapak H. Suparno dan Hj Tumini tersayang, yang tak henti-hentinya memberi semangat, motivasi, nasehat serta doa sehingga dapat menyelesaikan tesisi ini.
8. Kakak-kakakku Mono Yulianto, Mba Dhila, Windu Hariyati dan adik-adik ku tercinta Naura dan Ita terima kasih untuk semangat dan inspirasinya.
9. Teman-teman yang banyak membantu selama penelitian ini. Teman-teman BKI kelas B, Sulistianingsih yang selalu memberikan banyak kisah dan semangat selama awal perkuliahan sampai akhir, Enik Sartika teman satu bimbingan yang selalu menemani pulang pergi ke bantul untuk melakukan penelitian dan membantu dalam proses pengerjaan tesis, Novi Sartika, Sri Kadarsih, Suwi Wahyu Utami, Tyas Yasinta, Nurodin, Wahyudi, Topan Hidayat, Unun, Azhari dan Suryadi. Nikma dan Apit terimakasih telah menemani beberapa tahun ini di yogya.

kepada semua pihak, semoga amal baik yang telah diberikan dapat diterima Allah SWT dan mendapatkan limpahan rahmat dari Allah SWT. Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dan ras syukur atas selesainya penulisan teisi ini, terakhir kalinya penulis ucapkan mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini, terakhir kalinya penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan tesis ini dan penulis berharap adanya saran, kritik yang dapat membangun dan meningkatkan kualitas penulis dalam ilmu pengetahuan tesis ini. semoga penulisan tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. *Amin ... ya rabbal alamin.*

Yogyakarta, 06 Juni 2016

Hormat saya,

Puput Tri Hardiyanti, S.Pd.I

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Tesis ini Dipersembahkan kepada :**  
**Ayahku H. Suparno dan Ibuku Hj. Tumini**  
**yang tercinta**

**Almamater tercinta Program Studi**  
**Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi**  
**Bimbingan dan Konseling Islam Pascasarjana**  
**UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

**MOTTO**

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ  
مُؤْمِنِينَ

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



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERTANYAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS .....</b>	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>	<b>ixi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xxii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xxiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xxiv</b>
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Kegunaan Penelitian .....	10
E. Kajian Pustaka.....	11

F. Sistematika Pembahasan .....	15
G. Metode Penelitian .....	16
1. Jenis Penelitian .....	16
2. Disain Penelitian .....	17
3. Variabel Penelitian .....	18
a. Identifikasi Variabel Penelitian .....	18
b. Definisi Operasional .....	18
4. Subjek Penelitian .....	20
5. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	21
6. Prosedur Penelitian .....	21
a. Tahap Awal .....	21
b. Tahap Pelaksanaan .....	22
c. Tahap Akhir .....	22
7. Pelaksanaan Konseling Realita .....	23
8. Teknik Pengumpulan Data .....	23
a. Skala Harga Diri .....	23
b. Observasi .....	27
c. Wawancara .....	27
d. Modul .....	27
9. Pengukuran .....	27
10. Validitas Dan Reliabilitas .....	28
a. Uji Validitas Instrumen .....	28
b. Uji Reliabilitas Instrumen .....	32

11. Analisis Data .....	33
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Pengertian harga diri .....	35
1. Pembentukan Harga Diri .....	38
2. Aspek-aspek harga diri .....	40
3. Tingkatan harga diri .....	41
4. Ciri-ciri individu yang memiliki harga diri yang tinggi.	43
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri .....	45
B. Konseling Realita Berbasis Tawakal .....	48
1. Pengertian Konseling Realita .....	48
a. Konsep Dasar Konseling Realita .....	50
b. Tujuan Konseling Realita.....	51
c. Prosedur dan Teknik Konseling.....	52
2. Tawakal .....	57
a. Konsep Dasar Tawakal .....	57
b. Aspek-Aspek Tawakal Kepada Allah .....	62
c. Tingkatan Tawakal .....	64
d. Tujuan Dan Fungsi .....	65
e. Manfaat Tawakal .....	67
C. Integrasi Tawakal dalam Pelaksanaan Konseling Realita ..	68
D. Pengaruh Konseling Realita Berbasis Tawakal Dalam peningkatan harga diri pada siswa .....	71

E. Kerangka berfikir .....	76
F. Hipotesis .....	78

### **BAB III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Harga Diri Subjek Penelitian .....	79
B. Persiapan Penelitian .....	80
C. Pelaksanaan Penelitian .....	80
1. Uji Coba Modul Konseling Realita Berbasis Tawakal... ..	80
2. Uji Validitas Skala Harga Diri .....	81
3. Uji Reliabilitas Instrumen .....	86
D. Pelaksanaan Seleksi Subjek .....	86
E. Pelaksanaan Asasmen Dan Pretest Harga Diri .....	87
F. Pelaksanaan Penelitian .....	103
1. Pertemuan Pertama .....	104
2. Petemuan Kedua .....	106
3. Petemuan ketiga .....	108
4. Pertemuan Keempat .....	109
G. Hasil Posttest Harga Diri Pada Siswa .....	111
H. Hasil Analisis Data .....	111
1. Analisis Data Kuantitatif .....	112
a. Uji Hpotesis Penelitian (Uji Beda) .....	112
2. Analisis Data Kualitatif .....	114
a. Data Angket .....	115

b. Data Observasi .....	126
c. Wawancara .....	130
I. Pembahasan .....	132
J. Keterbatasan Penelitian .....	136
<b>BAB IV. KESIMPULAN</b>	
A. Kesimpulan .....	138
B. Saran .....	140
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>142</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>146</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>216</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.	Blue Print Harga Diri .....	25
Tabel 2.	Format Penskoran ( <i>favorable and unfavorable</i> ) .....	28
Tabel 3.	Blue Print Skala Harga Diri .....	30
Tabel 4.	Uji Reliabilitas .....	33
Tabel 5.	Hasil Validitas Skala Harga Diri.....	82
Tabel 6	Kategori Harga Diri.....	85
Tabel 7	Hasil Uji Reliabilitas Skala Harga Diri.....	86
Tabel 8	Hasil <i>Pretest</i> Skala Harga Diri.....	88
Tabel 9	Hasil <i>Posttest</i> Skala Harga Diri.....	111
Tabel 10	Hasil Tes Statistik.....	113
Tabel 11	Hasil <i>Descriptive Statistic</i> Kelompok Eksperimen.....	114

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Kerangka Berfikir.....	77
Gambar 2.	Hub Kognitif Dan Prilaku .....	176
Gambar 3	Irrational Belief Dan Rational Belief.....	177
Gambar 4	Hub Kognitif Dan Prilaku.....	179

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul Pelaksanaan Eksperimen .....	146
Lampiran 2. Materi Modul .....	175
Lampiran 3. Lembar Kerja Siswa.....	186
Lampiran 4. Kontrak Konseling .....	191
Lampiran 5. Pedoman Observasi .....	193
Lampiran 6. Angket Sebelum Validasi dan sesudah validasi .....	198
Lampiran 7. <i>Output</i> Uji Reliability Dan Validitas.....	210
Lampiran 8. Output Uji Beda <i>Pretest and Posttest</i> dengan <i>Wilcoxon</i> <i>Signed Ranks Test</i> .....	213
Lampiran 9. Hasil Nilai <i>Pretest</i> .....	214
Lampiran10. Hasil Nilai <i>Posttest</i> .....	215
Lampiran11. Daftar Riwayat Hidup.....	216



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Harga diri merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi perilaku individu. Setiap individu menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya karena dengan penghargaan yang positif seseorang akan merasa dirinya berharga dan berguna bagi orang lain. Meskipun dirinya memiliki kekurangan secara fisik ataupun psikis. Individu yang menilai dirinya secara positif cenderung akan menjadi sosok pribadi yang lebih optimis, percaya diri, mampu menghadapi tantangan dan berani bertanggung jawab berbeda dengan individu yang memiliki harga diri rendah, mereka akan bersikap cemas, merasa dirinya tidak berharga dan merasa pesimis terhadap tantangan karena takut akan kegagalan serta kurang bertanggung jawab sehingga cenderung menyalahkan orang lain.

Pendapat di atas sesuai dengan apa yang dikatakan Coopersmith bahwasannya Harga diri adalah evaluasi individu terhadap kebiasaan menilai dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak dan indikator besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat harga diri dapat diartikan

sebagai *personal judgment* mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap individu terhadap dirinya.<sup>1</sup>

Menurut Branden bahwasanya harga diri adalah penilaian seseorang tentang keberhargaan yang diperoleh dari hasil interaksi dengan lingkungan yang terwujud dari penghargaan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya.<sup>2</sup> Harga diri merupakan suatu elemen terpenting yang akan membantu membentuk konsep diri seseorang sehingga akan mempengaruhi cara bersikap dan berperilaku seseorang.

Harga diri rendah sering dihubungkan dengan gangguan mental seperti depresi, kecemasan dan permasalahan belajar, sebaliknya harga diri yang tinggi menjadi dasar dari perkembangan yang sehat dan kesuksesan seseorang. Harga diri menempati urutan ke tiga dari masalah keperawatan yang muncul dan masalah harga diri mempunyai rentang yang berbeda.<sup>3</sup>

Mirels dan Mc Peek didalam buku Nur Gufron dan Rini Risnawita mengatakan bahwa pengertian harga diri ada dua, yang pertama berkaitan dengan harga diri akademik dan harga diri non akademik. Harga diri akademik adalah ketika seseorang memiliki prestasi akademik yang baik disekolah tetapi di satu sisi dia merasa kurang berharga karena penampilan fisiknya yang kurang menyakinkan. Sementara itu harga diri non akademik ketika seseorang memiliki prestasi pada bidang olahraga tetapi disatu sisi dia

---

<sup>1</sup> Coopersmith, S, *The Antecedent of self esteem*. San Fransisco: W.H. Freeman and Company. 1967. 4-5

<sup>2</sup> Branden, N, *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri* (Jakarta: Pustaka Delapratesa, 1999), 4.

<sup>3</sup> Rekam Medik RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang 2013. <http://rs-amino.jatengprov.go.id/>

merasa tidak berharga karena kemampuannya di bidang akademik kurang menyakinkan.<sup>4</sup>

Salah satu indikator keberhasilan individu adalah dengan prestasi akademik. Hal tersebut dapat diraih dengan belajar, dengan belajar diharapkan individu dapat mengembangkan prestasi yang ada secara maksimal. Belajar membutuhkan dorongan dan semangat, tanpa semua itu belajar menjadi sebuah beban. Hal inilah yang banyak menyebabkan individu mengalami kesulitan.

Selain belajar ada hal yang dapat mempengaruhi prestasi akademik yaitu harga diri individu. Harga diri sangat berfungsi sebagai faktor pendukung agar kemampuan individu berfungsi secara optimal. Harga diri positif ditunjukkan dengan sikap optimis, percaya diri dan bangga dengan dirinya sebaliknya individu yang memiliki harga diri negatif akan menampilkan perilaku pesimis, tidak punya keyakinan, mudah tersinggung dan mudah khawatir. Karena dengan harga diri akan membentuk cara individu berfikir, merasa dan bertindak.

Hasil *pra research* di MTs Negeri Bantul Kota menunjukkan bahwasannya ada beberapa siswa yang mengalami harga diri yang rendah seperti tidak percaya diri, sulit berteman, mudah tersinggung, suka menyendiri, tidak aktif di kelas dan merasa tidak yakin dengan kemampuannya.

---

<sup>4</sup> Nur Gufron & Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi* ( Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010), 41

Krisis harga diri pada beberapa siswa akan sangat mempengaruhi prestasi akademik dan kegiatan pembelajaran di kelas, sehingga membutuhkan adanya tindakan untuk mungurangi harga diri yang rendah pada siswa. Karena ketika siswa memiliki harga diri yang rendah, siswa akan mengalami dinamika psikologis, siswa tidak dapat bangkit sendiri sehingga siswa akan merasa tertekan dengan kondisi yang ada.

Fakta di atas memberikan pemahaman bahwasannya ada permasalahan yang terkait dengan harga diri yang rendah. Fakta tersebut menuntut sekolah untuk dapat memecahkan masalah dalam bentuk layanan konseling. Konseling secara konvensional biasa dilakukan selama ini dan kurang efektif untuk menangani anak yang mempunyai harga diri yang rendah, oleh karena itu dibutuhkan pendekatan yang tepat. Salah satu cara yang ingin diujicobakan dalam penelitian ini untuk meningkatkan harga diri pada siswa adalah dengan melakukan penelitian di MTs Negeri Bantul Kota dan memberikan perlakuan dengan menggunakan konseling realita berbasis tawakal. Penggunaan konseling realita tidak terlepas dari pandangan bahwasannya rendahnya harga diri diakibatkan karena penilaian seseorang terhadap dirinya yang negatif.

Hasil penelitian sebelumnya telah menunjukkan keefektifan konseling realita untuk mengatasi harga diri yang rendah dalam pendidikan salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Diniy

Hidayatur Rahman<sup>5</sup> yang membuktikan bahwa teknik metafora dalam bingkai konseling realita dapat meningkatkan harga diri pada siswa. Hasil ini sesuai dengan yang dikatakan Glasser dalam Wubbolding<sup>6</sup> menunjukkan bahwasanya pendekatan ini telah terbukti dapat menangani berbagai permasalahan yang dialami siswa termasuk masalah harga diri rendah.

Menurut Glasser di dalam buku Gerald Corey terapi realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologi yang akan mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa seseorang berguna baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.<sup>7</sup> Pendekatan realita di dalam proses konseling sangat penting bagi siswa untuk membantu memperluas tujuan-tujuan hidup siswa dan untuk membantu pemenuhan kebutuhan psikologis yang disebut kebutuhan identitas. Glasser dan Zunin di dalam buku Gerald Corey mengatakan bahwasannya masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan dan juga pertumbuhan. Pada dasarnya orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, yang ditunjukkan oleh tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh dengan makna.<sup>8</sup>

---

<sup>5</sup> Diniy Hidayatur Rahman, "Keefektifan Teknik Metafora Dalam Bingkai Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa", *Jurnal Konseling Inonesia*, Volume 1 Nomor 1, (Oktober 2015), 64-65

<sup>6</sup> Wubbolding, R, *Reality therapy*. In A. Rochlen, (Ed.), *Applying counseling theories*. NJ: Upper Saddle River: Pearson Education, Inc, 2007, 307

<sup>7</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2005), 264

<sup>8</sup> *Ibid*, 265

Penelitian Ayu Andini dan Supriyadi juga mengatakan bahwasannya harga diri yang tinggi akan mempengaruhi pikiran menjadi positif, menerima keadaan, dapat menyesuaikan diri dan menunjukkan kompetensinya.<sup>9</sup> Harga diri yang tinggi dapat mengurangi pikiran negatif, memunculkan rasa percaya diri, lebih menerima realitas yang ada, sehingga menjadikan siswa dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Bertanggung jawab dan menerima realitas di dalam konseling realita merupakan kunci utama yang harus ditanamkan di dalam diri individu. Permasalahan yang sering timbul dan dialami individu dalam pandangan konseling realita diakibatkan karena kurangnya penerimaan dan tanggung jawab. Diperlukan adanya usaha untuk mengubahnya menjadi sosok yang lebih menerima dan bertanggung jawab. Karena menurut Glaser di dalam buku Latipun bahwa individu yang berperilaku tidak tepat disebabkan karena ketidakmampuan dalam memuaskan kebutuhannya didalam hidupnya, akibatnya kehilangan sentuhan dengan realitas yang objektif, individu tidak dapat melihat sesuatu sesuai dengan realitasnya, tidak dapat melakukan kebenaran, tanggung jawab serta realitanya.<sup>10</sup>

Kesimpulan yang dapat diambil bahwasannya rendahnya harga diri yang terbentuk pada siswa disebabkan karena konsep diri yang negatif yang diciptakan di dalam diri melalui pikiran-pikiran negatif mengenai

---

<sup>9</sup> Ayu Andini Dkk, "Hub antara berfikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo", *Jurnal Psikologi Udayana*, Volume 1 Nomor 1, 2013, 132

<sup>10</sup> Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press, 2006), 153-154.

dirinya. sehingga diperlukan konsep diri yang positif dalam membentuk harga diri yang tinggi.

Disinilah titik temu penggunaan konseling realita guna meningkatkan harga diri. Konseling realita digunakan untuk mengubah harga diri yang negatif, dengan perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab, mengubah pikiran negatif tentang dirinya menjadi lebih positif, merencanakan dan melakukan tindakan selanjutnya.

Penggunaan terapi realitas berfokus pada tingkah laku seseorang yang ditampilkan individu, seperti yang telah dijelaskan di atas mengenai perilaku harga diri yang rendah, disini dijelaskan pula bahwasannya dalam terapi realitas setiap individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya bukan saja apa yang dilakukannya tetapi juga apa yang dipikirkannya.<sup>11</sup> Dipilihnya terapi realitas ini dikarenakan, konseling realita menangani identitas kegagalan. Identitas kegagalan yang dimaksud disini adalah keterasingan, penolakan diri, *irrasional*, perilaku yang kaku, tidak objektif, lemah, tidak bertanggung jawab, kurang percaya diri dan menolak kenyataan.<sup>12</sup> Demikian halnya dengan harga diri, seseorang dikatakan memiliki harga diri yang rendah salah satunya adalah kurang percaya diri, menolak kenyataan, berfikir negatif dan tidak bertanggung jawab.

---

<sup>11</sup> Namora Lumangga Lubis, *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik* (Jakarta : Kencana, 2011), 185.

<sup>12</sup> Latipun, *Psikologi Konseling*, Edisi keempat (Malang :UMM Press, 2015), hlm.108.

Formula yang akan di tawarkan untuk meningkatkan harga diri yang rendah adalah dengan konsep WDEP. *what they want* (apa yang diinginkan), *what they are doing and their overall direction* (apa yang sedang dilakukan dan arah gelobalnya), *conduct a searching self evaluation* (melaksanakan evaluasi diri yang cermat), *make plans* (membuat rencana). Konsep tawakal sendiri akan di kolaborasikan dengan formula WDEP pada setiap tahapannya.

Penelitian ini berupaya untuk memasukkan unsur-unsur keislaman dalam teknik pelaksanaanya, yaitu memasukkan unsur-unsur tawakal di dalam setiap tahapan teknik pelaksanaan konseling. Penggunaan tawakal guna meningkatkan harga diri adalah bagaimana tawakal itu dapat membuat individu menerima kondisinya atas kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Yaitu dengan mengajak untuk bersikap lebih sabar dan lapang dada dalam menempatkan kelebihan dan kekurangannya yang dimilikinya sesuai dengan kemampuan dirinya.

Penggunaan tawakal dalam konseling realita ini, seorang konselor memposisikan sebagai seseorang yang memahami situasi dan kondisi konseli untuk mengajak bertindak lebih percaya diri, menerima kondisi yang ada, lebih optimis dalam memandang masa depan dan tidak menyalahkan diri sendiri. Penggunaan tawakal terintegrasi di dalam pelaksanaan langkah-langkah konseling realita adapun caranya adalah mulai dari pemahaman masalah dari sebab, tujuan, hikmah, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan pembentukan perilaku yang lebih



positif. Tawakal sendiri adalah bagaimana konseli menyadari serta menerima hasil dari usaha yang telah dilakukannya. Seperti yang dikatakan oleh Zakiah Daradzat bahwasannya pengertian tawakal ditinjau dari segi psikologis, dapat diartikan sebagai penerimaan sepenuhnya terhadap kenyataan diri dan hasil usahanya sebagaimana adanya.<sup>13</sup>

Terintegrasainya teori tawakal di dalam teknik konseling realita diharapkan dapat membantu siswa, tidak hanya dari pola pikirnya, tetapi juga cara menyikapi masalah. Artinya semakin tinggi penerimaan dirinya terhadap kekurangan dan kelebihan maka semakin ia menyadari bahwa apapun yang terjadi adalah rencana Allah yang terbaik untuk dirinya yang harus mereka jalani dan terima dengan penuh tanggung jawab.

Di beberapa sekolah khususnya MTs Negeri Bantul kota belum pernah diterapkan pendekatan konseling realita berbasis tawakal dalam menyelesaikan masalah siswa, khususnya untuk peningkatan harga diri, itulah yang menyebabkan siswa siswi kurang memahami pentingnya penerimaan realita yang terjadi di kehidupan ini, yang menyebabkan siswa kurang percaya diri, sulit bersosialisasi, menyalahkan diri sendiri dan kurang aktif dikelas. Jika ini dibiarkan terus berlanjut, tanpa adanya penanganan yang tepat, maka proses perkembangan siswa tentunya akan terhambat dan tidak optimal seperti yang diharapkan.

Berdasarkan keterangan di atas, terlihat bahwasannya pelaksanaan konseling realitas berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri pada

---

<sup>13</sup> Zakiah Daradzat, *Psikoterapi Islam* (Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002), 131-132

siswa tersebut sangat menarik untuk diteliti. Sehingga dengan alasan inilah, peneliti mengambil penelitian tentang konseling realita berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri pada siswa di MTs Negeri Bantul Kota.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah:

1. Bagaimana harga diri siswa di MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta?
2. Apakah konseling realita berbasis tawakal efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri pada siswa di MTs Negeri Bantul Kota?

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk menguji efektifitas penggunaan konseling realita berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri siswa

#### **D. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan teoritis

Secara teoritis kegunaan dari penelitian ini adalah dapat mengembangkan teori harga diri melalui layanan konseling realita berbasis tawakal dan juga dapat digunakan sebagai alternative dalam menangani siswa yang memiliki harga diri yang rendah melalui layanan konseling realita berbasis tawakal.

## 2. Kegunaan praktis

- a. Bagi peneliti, mendapatkan pemahaman mengenai konseling realita berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri pada siswa dan dapat memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami harga diri rendah untuk lebih baik lagi sehingga dapat membentuk harga diri yang tinggi (positif).
- b. Bagi siswa yang mengikuti sesi konseling diharapkan dengan konseling realita berbasis tawakal dapat mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan harga diri yang rendah
- c. Bagi profesional bimbingan konseling disekolah, diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para konselor dalam mengatasi masalah pada harga diri yang rendah

## E. Kajian Pustaka

Penelitian ini menggunakan beberapa literatur sebagai acuan dalam memperkuat teori-teori yang dipakai di dalam penelitian antara lain:

Penelitian pertama yang berjudul “Konseling realita berbasis Al-hikmah guna meningkatkan penerimaan diri pada anak tuna daksa SMPN 2 Sewon Bantul”, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling realita berbasis Al-hikmah dapat meningkatkan penerimaan diri pada anak tuna daksa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penerimaan diri anak tuna daksa sebelum dengan sesudah pemberian perlakuan atau layanan konseling, Sedangkan dari hasil uji beda selisih nilai *pre-test* dengan *post-test* diperoleh nilai *mean* 85,50 menjadi 125,50. Ini

berarti terdapat perbedaan selisih skor antara sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. Melalui hasil tersebut dapat dikatakan bahwa konseling realita berbasis al-hikmah mampu meningkatkan penerimaan diri anak tuna daksa.<sup>14</sup>

Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang ingin di teliti, yakni memiliki kesamaan dalam hal menggunakan layanan konseling realita dan berbasis islam. Sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu terletak pada konseling islaminya, disini peneliti menggunakan tawakal sebagai konseling islami yang akan di kombinasikan dengan layanan konseling realita dan juga perbedaan selanjutnya pada variabel harga diri. Jika peneliti sebelumnya meningkatkan penerimaan diri, yang akan di teliti oleh peneliti sekarang mengenai harga diri.

Penelitian yang kedua berjudul “Meningkatkan harga diri *Self Esteem* pada siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati”, Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi guna meningkatkan harga diri melalui konseling realita di SMK Muhammadiyah 01 Pati. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan harga diri siswa melalui layanan konseling realita dengan nilai Z hitung= 2,20 lebih besar dri Z tabel= 0 pada n= 6 pada taraf signifikansi 6%. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa konseling realita dapat meningkatkan harga diri siswa sehingga guru hendaknya dapat

---

<sup>14</sup> Yusrain S.Pd.I. “Konseling Realita Berbasis Al-Hikmah Guna Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Tuna Daksa SMPN 2 Sewon Bantul”, *Tesis*, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016, 96-98.

mengimplementasikan layanan konseling realita sebagai alternative dalam penanganan siswa terkait dengan peningkatan harga diri.<sup>15</sup>

Selanjutnya, penelitian di atas memiliki relevansi terkait layanan konseling realita dan harga diri. Perbedaannya terdapat dalam hal mengkombinasikan konseling realita dengan konsling islami yaitu berbasis tawakal dalam peningkatan harga diri pada siswa.

Penelitian yang ketiga berjudul “Hubungann antara *self esteem* dengan kecenderungan body dysmorphic pada remaja putri” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hub *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD) pada remaja putri. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara self esteem dengan kecendrungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah kecenderungan BDD dan sebaliknya.<sup>16</sup>

Penelitian ketiga memiliki relevansi dalam hal *self esteem* atau harga diri. Sedangkan perbedaannya terdapat dalam layanan konseling yang digunakan. Peneliti menggunakan konseling realita sebagai layanan konseling yang akan di kombinasikan dengan tawakal.

Penelitian yang keempat berjudul “ Pengaruh konseling realita terhadap pembentukan kemandirian pada siswa SMPN 2 Kuripan Tahun Ajaran 2013/2014” . hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya ada

---

<sup>15</sup> Nur Sholihah, Dkk, “Meningkatkan Harga Diri Self Esteem Pada Siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati”, *Jurna bimbingan dan konseling*, Volume 3 Nomor 2, (Juni 2014), 4-6.

<sup>16</sup> Rahmania P.N, Dkk, “Hub Antar Self Esteem Dengan Kecenderungan Bodt Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri”, *Jurnal Psikologi Klinis dan kesehatan mental*, Volume 1 Nomor 02, (Juni 2012), 115-116.

pengaruh konseling realita terhadap pembentukan kemandirian pada siswa di SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014.<sup>17</sup>

Penelitian keempat ini memiliki relevansi dalam hal konseling realita. Sedangkan perbedaannya pendekatan konseling realitanya tidak di kombinasikan dengan sisi keislaman sedangkan pendekatan yang akan dilakukan peneliti mengkombinasikan konseling realita dengan tawakal. terdapat pada peningkatan yang dilakukan peneliti ingin membantu siswa guna meningkatkan harga diri sedangkan penelitian ini untuk membentuk kemandirian siswa.

Penelitian kelima berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa” . Peneliti ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok realita terhadap peningkatan motivasi belajar siswa di MAN Yogyakarta III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di MAN Yogyakarta III.<sup>18</sup>

Penelitian kelima ini memiliki relevansi dalam hal pendekatan yang digunakan yaitu konseling realita. Perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah jika peneliti sebelumnya tidak mengkombinasikan dengan sisi keislaman sedangkan pendekatan yang akan dilakukan peneliti mengkombinasikan konseling realita dengan tawakal. Perbedaan selanjutnya

---

<sup>17</sup> Elis Sulistiya, “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014”, *Jurnal Paedagogy*, Volume 1 Nomor 2, (Oktober 2014), 111

<sup>18</sup> Failasufah, S.Ag, “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”, *Tesis*, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016, 96-98.

terdapat pada peningkatan yang dilakukan peneliti ingin membantu siswa guna meningkatkan harga diri sedangkan penelitian ini meningkatkan motivasi belajar siswa.

Penelitian keenam berjudul “ Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Paraktikun”. Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai tawakal dan kecemasan pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah pilihan dengan metode praktikum di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini memiliki relevansi dalam hal konsep tawakalnya atau gambaran tawakal yang di miliki individu. Sedangkan perbedaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah jika peneliti sebelumnya hanya melihat gambaran tentang bagaimana kondisi tawakal dan kecemasan pada mahasiswa tanpa menggunakan suatu pendekatan konseling, sedangkan peneliti sekarang menggunakan pendekatan konseling realita yang dikombinasikan dengan konsep tawakal untuk meningkatkan harga diri pada siswa.

Dari beberapa penelitian di atas ternyata belum ada penelitian yang menggunakan konseling realita berbasis tawakal untuk mengatasi harga diri yang rendah. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dikatakan layak dilakukan terutama pada siswa di MTs Negeri Bantul Kota yang mengalami permasalahan harga diri yang rendah.

## F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**BAB I Pendahuluan**, yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, hipotesis dan kajian pustaka

**BAB II Tinjauan Pustaka**, berisi rangkuman dari teori-teori yang digunakan di dalam penelitian. Teori ini meliputi teori harga diri dan terapi dengan menggunakan konseling realita berbasis tawakal

**BAB III Metode Penelitian**, berisi pendekatan dan jenis penelitian, variable penelitian dan definisi operasional, penentuan sumber data, dan teknik pengumpulan data, serta analisis data.

**BAB IV Analisis data dan Pembahasan**, membahas mengenai hasil penelitian dari konseling realita berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri pada siswa, dari hasil yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest*.

**BAB V Penutup**, yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian mengenai konseling realita berbasis tawakal guna meningkatkan harga diri pada siswa.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

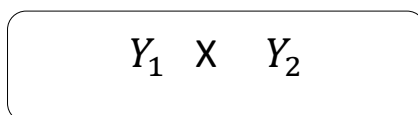
Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, yang mana analisisnya lebih menekankan pada data-data angka yang akan diolah melalui ststistika. Metode yang digunakan dalam peneltian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen digunakan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis terhadap suatu perlakuan yang telah diberikan. Menurut Latipun metode eksperimen dilakukan untuk meguji



hipotesis untuk menemukan hub antara suatu kausalitas antara variabel-variabel yang sedang dipelajari. Jika suatu eksperimen menemukan hub sebab akibat yang berbeda dengan teori yang sebelumnya, maka hasil dari eksperimen tersebut dapat dikatakan memperbaiki teori terdahulu. Oleh karena itu tidak selalu hasil eksperimen menghasilkan temuan yang sama dengan teori sebelumnya dan temuan-temuan yang mutakhir dari suatu eksperimen akan memperkaya perkembangan ilmu pengetahuan yang sedang dipelajari.<sup>19</sup>

## 2. Disain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *quasi experimental* yaitu eksperimen semu yang pengendaliannya terhadap variabel non eksperimental tidak ketat dan penentu sampelnya dilakukan dengan tidak randomisasi.<sup>20</sup> Model disain yang digunakan di sini adalah *one group pretes and post test design*, yaitu hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek.<sup>21</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas *treatment* yang diberikan. Efektivitas *treatment* dapat diketahui berdasarkan pengukuran sebanyak dua kali, yakni di awal dan di akhir penelitian. Skema disain *one group pre and posttest design* dapat digambarkan pada skema berikut.




---

<sup>19</sup> Latipun, *Psikologi Eksperimen* (Malang: UMM Pres, 2015), 6

<sup>20</sup> *Ibid*, 69.

<sup>21</sup> *Ibid*, 81

Keterangan:

$Y_1$  : *Pre –Test*

$Y_2$  : *Post Test*

$X$  : *Perlakuan/ treatment*

Pengaruh perlakuan ( $X$ ) dengan treatment konseling realita berbasis tawakal selanjutnya diamati dengan membandingkan ( $Y_1 - Y_2$ )

### 3. Variabel Penelitian

#### a. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent variable* (variabel terikat).

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau memberi efek sedangkan variabel terikat adalah variabel tergantung pada variabel-variabel bebas.<sup>22</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah menguji adanya pengaruh konseling realita berbasis tawakal untuk meningkatkan harga diri pada siswa. Identifikasi variabel yang ada di dalam penelitian ini:

- a. *Dependent variabel* : harga diri pada siswa
- b. *Independent variabel*: konseling realita berbasis tawakal

#### b. Definisi Operasional

- a. Harga diri adalah penilaian individu terhadap dirinya baik positif ataupun negatif. Ketika individu berfikir positif dia akan mampu mengerjakan sesuatu secara optimis dan penuh tanggung jawab

---

<sup>22</sup> John W. Creswell, *Reseach Design*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Edisi Ketiga, 2014), 77

dan mudah menerima dirinya ataupun orang lain. Sedangkan individu yang berfikir negatif akan cenderung selalu pesimis dalam menghadapi sesuatu hal, cemas, depresi dan cenderung merasa gagal. Harga diri sangat penting karena akan sangat mempengaruhi pola pikir dan tingkah laku.

- b. **Konseling realita berbasis tawakal.** Konseling realita lebih menekankan tanggung jawab dan penerimaan realitas, di dalam konseling ini konselor lebih mendorong konseli untuk menghadapi realita dengan menekankan perubahan tingkah laku dan tanggung jawab. Penerapan konseling ini dirancang dengan mengkombinasikan sisi keislaman yaitu memasukkan unsur tawakal ke dalam tahapan konseling realita yaitu menggunakan strategi WDEP (*Want, Doing, Evaluating, Planning*).
  - a. **W (*Want*)**, meminta apa yang diinginkan konseli dalam hidupnya terkait dengan harga diri.
  - b. **D (*Doing*)**, mendiskusikan perilaku saat ini yang mencakup perilaku, pikiran dan perasaan saat ini.
  - c. **E (*Evaluating*)**, di dalam *evaluating* ini konselor ada memasukkan unsur tawakal, dimana konselor akan membantu konseli dalam melakukan penilaian atas hasil yang telah dia dapatkan. Sehingga hasil tersebut dapat dipertanggungjawabkan.

- d. P (*Planning*), mencangkup rencana konseli secara spesifik yang dapat dicapai dan dilakukan secara terus menerus.

Strategi WDEP ini diberikan kepada konseli dalam kelompok minimal 4 kali pertemuan yang dilaksanakan minimal 40 sampai 80 menit. Layanan konseling kelompok ini digunakan untuk meningkatkan harga diri yang rendah pada siswa. oleh karena itu dalam proses konseling, konselor menekankan kepada konseli tentang pentingnya harga diri.

#### 4. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah individu yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan di dalam pengumpulan data penelitian. Istilah lain yang dapat digunakan untuk menyebut subyek penelitian adalah responden yaitu orang yang akan memberikan respon.<sup>23</sup> Teknik dalam menetapkan subjek penelitian ini adalah dengan *purposive sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan oleh peneliti yang memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya.<sup>24</sup> Subyek yang dipilih dalam intervensi ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. subyek dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII MTs Negeri Bantul kota.
- b. subyek yang memiliki ciri harga diri rendah yaitu, tidak percaya diri, minder, mudah menyerah, suka menyalahkan dirinya sendiri, sulit

---

<sup>23</sup> Muhammad Idrus, *Metode Penelitian Ilmu Sosial Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif* (Penerbit Erlangga: Jakarta, 2009), 121.

<sup>24</sup> *Ibid*, 96.

bersosialisasi dengan teman-temannya, prestasi tidak optimal dan tidak aktif dikelas.

- c. Subyek penelitian menyadari bahwa dirinya mengalami harga diri yang rendah dan mengeluh adanya kecemasan, sulit berkonsentrasi dalam belajar dan berfikir negatif terhadap dirinya maupun orang lain.
- d. Subyek bersedia mengikuti sesi konseling yang ada yaitu sebanyak 4 sesi

## **5. Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Negeri Bantul Kota yang beralamat di Karanggayam Bantul Yogyakarta. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan bulan Februari 2017. Alasan memilih MTs Negeri Bantul Kota, karena peneliti menemukan kasus siswa yang memiliki harga diri yang rendah serta di MTs Negeri Bantul kota belum pernah diterapkan pendekatan konseling realita berbasis tawakal dalam menyelesaikan masalah siswa, khususnya untuk peningkatan harga diri.

## **6. Prosedur Penelitian**

Prosedur yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu ada beberapa tahapan antara lain:

- a. Tahap awal

Hal yang dilaksanakan pada tahap awal ini adalah (1) penyusunan modul dan manipulasi (2) telaah ulang modul, (3) penyusunan skala harga diri, (4) uji coba skala. Penyusunan modul ditujukan untuk merumuskan materi yang digunakan di dalam memberikan perlakuan

dalam memberikan perlakuan kepada subjek penelitian. Maka dari itu perlu dilakukan telaah modul dengan memperhatikan perbaikan dari dosen pembimbing dan beberapa pihak yang sekiranya memberikan sumbangan pemikiran untuk merevisi modul tersebut.

Langkah selanjutnya adalah penyusunan skala harga diri yang bertujuan untuk menyusun instrumen penelitian sebagai tes, yang akan digunakan untuk mengetahui tingkat harga diri siswa siswi. Sedangkan uji coba skala dilakukan unyuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Dengan memperhatikan perbaikan dari dosen pembimbing dan beberapa pihak untuk merevisi modul tersebut. Adapun modul ada pada lampiran 1.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini meliputi *pretest*, pelaksanaan konseling realita berbbasis tawakal, dan post test. Tahap *pretest* diberikan kepada siswa kelas VIII dengan kriteria yang sudah ditentukan menggunakan skala harga diri, yang dilakukan untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian. Selanjutnya, pelaksanaan konseling dilakukan dengan menggunakan konseling kelompok, yang mengacu pada modul yang telah di revisi. Setelah pemberian layanan konseling, subjek diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan harga diri.

c. Tahap akhir

Tahap akhir ini berisi tentang analisa data, pembahasan dan penarikan kesimpulan. Analisa data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan program SPSS version 18,0. Uji statistik ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah konseling realita berbasis tawakal dapat meningkatkan harga diri pada siswa atau tidak. Uji statistik ini menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test*. Dengan diketahuinya hasil uji beda, dapat dijadikan acuan guna menjawab hipotesis yang dirumuskan melalui interpretasi data yang telah dilakukan. Selanjutnya, dari hasil analisis tersebut dibahas menyeluruh berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, sehingga dapat diketahui kesimpulan apa yang akan ditarik dalam penelitian ini. Selain itu, pembahasan ini akan disusun berdasarkan beberapa saran terkait penelitian yang telah dilakukan dari awal sampai akhir.

## **7. Pelaksanaan Konseling Realita**

Pelaksanaan pemberian intervensi konseling realita berbasis tawakal dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dalam dua minggu. Setiap pertemuan memiliki dua sesi dengan tema yang berbea-beda. Tema yang dimaksud adalah sebagai berikut: Pertemuan pertama, dimulai dengan membangun rapport dengan konseli, kemudian masuk ke sesi pertama konseling yaitu penjelasan mengenai materi hub pikiran dan perilaku dilanjutkan dengan pengisian lembar kerja selanjutnya sesi kedua konseling yaitu menjelaskan mengenai pengenalan pikiran-pikiran

otomatis dalam diri dan pengisian lembar kerja. Pertemuan Kedua, masuk pada tahap konseling yaitu pada sesi pertama penjelasan mengenai *thought cathing* dan pengisian lembar kerja serta sesi kedua masuk ke tahap menonton video mengenai materi kekuasaan Allah serta dilanjutkan dengan penjelasan mengenai materi kekuasaan Allah. Pertemuan Ketiga, masuk pada tahap konseling yaitu pada sesi pertama eksplorasi *want and doing* dan sesi kedua menonton video dilanjutkan dengan penjelasan mengenai materi berprasangka baik kepada Allah. Pertemuan keempat, dimulai dengan melihat progres pekerjaan rumah dan memberikan *feed back* selanjutnya masuk pada sesi pertama yaitu *evaluation and planning* yaitu evaluasi dan rencana tindak lanjut kedepannya guna meningkatkan harga diri serta sesi kedua masuk pada tahap menonton video dan penjelasan serta kesimpulan materi berserah diri kepada Allah.

## **8. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang penting di dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang akan ditetapkan.<sup>25</sup> metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, observasi, angket dan wawancara.

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Penerbit Alfabeta:Bandung, 2013), 308.



a. Skala harga diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self esteem scale* yang di modifikasi dari skala *self esteem Coopersmith*. Ada 60 item yang tersedia untuk dilakukan uji coba. Item positif atau *favourable* berjumlah 32 yaitu nomer 6, 21, 32, 11, 26, 14, 39, 42, 28, 54, 3, 34, 47, 10, 16, 24, 27, 45, 60, 36, 40, 31, 38, 7, 19, 15, 56, 20, 9, 23, 50 dan 41. Dengan nilai tertinggi 4 diberikan dengan jawaban SS (sangat setuju) dan nilai terendah 1 diberikan untuk jawaban STS (sangat tidak setuju). Item negatif atau Unfavourable berjumlah 28 yaitu nomer 1, 13, 33, 58, 43, 2, 4, 22, 48, 5, 8, 52, 44, 55, 53, 29, 30, 49, 51, 57, 25, 12, 46, 37, 35, 17, 18 dan 59. Dengan nilai tertinggi 1 yang diberikan untuk jawaban STS (sangat tidak setuju) dan nilai terendah 4 yang diberikan untuk jawaban SS (sangat setuju).

Berikut disajikan *blue print* harga diri yang digunakan sebagai *try out*, yang diuji cobakan pada subyek penelitian lain sebelum dipergunakan untuk penelitian. Selanjutnya hasil uji coba (*Try out*) yang dilakukan di MTs Lab UIN Yogyakarta akan di olah data validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan SPSS *version* 18, kemudian item yang dinyatakan valid akan dipergunakan untuk penelitian selanjutnya yaitu di MTs Bantul Kota Yogyakarta dan yang gugur atau tidak valid akan dibuang atau tidak dipergunakan.

Tabel 1

*Blue Print Skala Harga Diri*

No	Aspek- Aspek	Indikator	Item		JML
			<i>Favo</i> <i>Rable</i>	<i>Unfavo</i> <i>Rable</i>	
1.	Keberartian diri ( <i>significanc</i> <i>e</i> )	a. penerimaan terhadap diri sendiri	6,21,32,11	1,13,33	7
		b. adanya perhatian dari orang lain terhadap dirinya	26, 14, 39, 42	58, 43, 2	7
		c. penerimaan dari orang tua	28, 54	4, 22, 48	5
2.	Kemampuan ( <i>competenc</i> <i>e</i> )	a. Mampu menyelesai kan tugas yang diberikan	3, 34, 47	5, 8, 52, 44	7
			10, 16, 24	55, 53,	6

		b. Mampu mengambil keputusan sendiri		29	
3.	Kekuatan ( <i>power</i> )	a. Mampu mengontrol tingkah lakunya sendiri	27, 45, 60	30, 49, 51, 57	7
		b. Mampu mempengaruhi orang lain	36, 40, 31, 38	25, 12	6
		c. Adanya pengakuan dan rasa hormat dari orang lain	7, 19, 15	46,37	5
4.	Kebajikan ( <i>virtue</i> )	a. Berprilaku sesuai norma yang berlaku disekolah	56, 20, 9	35, 17, 18	6
			23, 50, 41	59	4

		b. Taat pada peraturan agama			
--	--	------------------------------------	--	--	--

b. Observasi

Observasi digunakan untuk memperoleh informasi faktual selama sesi konseling dan mengontrol agar eksperimen berjalan sesuai dengan prosedur yang peneliti inginkan, serta mengetahui pengaruh dari eksperimen untuk melihat kondisi siswa setelah dan sebelum dilakukannya konseling.

c. Wawancara

wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai perubahan yang dialami oleh siswa dalam pelaksanaan konseling.

d. Modul

Modul di rancang sebagai pedoman dalam tahap pelaksanaan konseling

## 9. Pengukuran

Pengukuran harga diri dilakukan dengan menggunakan skala harga diri. Penyusunan skala ini dirumuskan berdasarkan aspek-aspek harga diri menurut Coopersmith ada empat aspek yang akan dijelaskan ditabel skala harga diri *blue print*. Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan peneliti adalah skala *self esteem* adopsi dari Coopersmith yaitu,

*Copersmith self esteem scale* (CSES) yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan subyek penelitian usia remaja.

Tabel 2

Format Penskoran (*favorable and unfavorable*)

NO	FORMAT PERNYATAAN	SKOR PERNYATAAN			
		SS	S	TS	STS
1.	<i>Favorable</i>	4	3	2	1
2.	<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

## 10. Validitas Dan Reliabilitas

### a. Uji Validitas Instrumen

Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas instrumen. Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan atau dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas dan reliabilitas diperlukan dalam peneliitian ilmiah yang dasar untuk mempercayai bahwa instrumen tersebut benar-benar layak digunakan dalam penelitian.<sup>26</sup>

Menurut Sujarweni Wiratna uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam sebuah pertanyaan dalam mendefinisikan variabel. Daftar pertanyaan ini pada umumnya

---

<sup>26</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian* (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2010), 160.

mendukung suatu kelompok variabel tertentu.<sup>27</sup> uji validitas sebaiknya dilakukan pada setiap butir pertanyaan diuji validitasnya. Hasil  $r$  hitung kita bandingkan dengan  $r$  tabel dimana  $df = n - 2$  dengan signifikansi 5%. Jika  $r$  tabel  $<$   $r$  hitung maka valid. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 18 for windows.

Berdasarkan hasil *try out* ada 60 instrumen pertanyaan yang diuji cobakan kepada para siswa dan siswi kelas VIII di MTs Negeri Lab UIN Yogyakarta dan melalui bantuan komputer program SPSS 18 *for windows* ada 16 instrumen yang dinyatakan gugur yaitu pada item *favorable* nomor 3, 15, 20, 21, 23, 27, 34 dan 38 sedangkan item *unfavorable* pada 12, 17, 18, 25, 29, 30, 35 dan 44. Nilai tertinggi pada uji validitas ini adalah 0.719 sedangkan nilai terendah adalah -0,003. Sehingga item-item yang dianggap valid adalah pada tabel di bawah ini:

---

<sup>27</sup> Sujarweni Wiratna, *SPSS Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 192

Tabel 3

## Blue Print Skala Harga Diri

No	Aspek-Aspek	Indikator	Item		JML
			<i>Favo Rable</i>	<i>Unfavo Rable</i>	
1.	Keberartian diri ( <i>significance</i> )	a. penerimaan terhadap diri sendiri	6,32,11, 33	1,13	6
		b. adanya perhatian dari orang lain terhadap dirinya	26, 14, 39,42	43, 2,58	7
		c. penerimaan dari orang tua	28,54	4,22, 48	5
2.	Kemampuan ( <i>competence</i> )	a. Mampu menyelesaikan tugas yang diberikan	47	5,8, 52	4
		b. Mampu mengambil	10,16,24	55,53	5

		keputusan sendiri			
3.	Kekuatan ( <i>power</i> )	a. Mampu mengontrol tingkah lakunya sendiri	45, 60	49,51,57	5
		b. Mampu mempengaruhi orang lain	36, 40, 31		3
		c. Adanya pengakuan dan rasa hormat dari orang lain	7,19	46,37	4
4.	Kebajikan ( <i>Virtue</i> )	a. Berprilaku sesuai norma yang berlaku disekolah	56, 9		2
		b. Taat pada peraturan agama	50, 41	59	3



## b. Uji Reliabilitas Instrumen

Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa reliabilitas adalah suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut adalah baik. instrumen yang baik tidak bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Apabila datang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil, tetap akan sama reliabilitasnya menunjukkan pada tingkat keterendahan sesuatu.<sup>28</sup> Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Dalam penelitian ini mencari reliabilitas yang digunakan adalah Uji *Reliability Alpha Cronbach* dengan bantuan *software SPSS 18 for windows*.

Menurut Sujarweni Wiratna uji reliabilitas dapat dilakukan bersama-sama dengan seluruh butir secara bersama-sama terhadap seluruh butir pertanyaan. Jika nilai  $\text{Alpha} > 0,60$  maka reliabel.<sup>29</sup> Berikut adalah hasil uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan *software SPSS 18 for windows*.

---

<sup>28</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur penelitian* (Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2010), 170

<sup>29</sup> Sujarweni Wiratna, *SPSS Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014), 192

Tabel 4

## Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,922	60

Pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai Cronbach Alpha sebesar 0,922 atau dengan kata lain lebih besar dari 0,60 (>60) itu berarti pada variabel ini dianggap baik atau reliabel.

## 11. Analisis Data

Pengukuran dilakukan dengan analisis data kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner hasil modifikasi dari Coopersmith *self esteem scale* (CSES) untuk mengetahui subyek yang memiliki harga diri yang rendah. Untuk mengetahui penelitian valid, benar dan lengkap di perlukan adanya metode analisis data. Adapun penelitian ini menggunakan bantuan statistika yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realita berbasis tawakal untuk meningkatkan harga diri pada siswa. Di dalam penelitian eksperimen ini analisis data yang digunakan meliputi pertama, uji hipotesis dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* dan uji rata-rata (*mean*) *pretest* dan *posttest* melalui *descriptive statistic*. Penelitian yang

menggunakan analisis wilcoxon jumlah subyek penelitiannya kurang dari 30.<sup>30</sup>

Pengujian tes ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan harga diri pada kelompok eksperimen atau tidak. Selanjutnya, untuk mendukung hasil hipotesis maka di gunakan tabel *descriptive statistic*, untuk mengetahui peningkatan rata-rata (*mean*) dari skor *pretest* dan *posttest*. Kedua uji tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 18,0 dan analisi data deskriptif pada data observasi dan wawancara.

---

<sup>30</sup> Miftahun Ni'mah Suseno, *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora* (Yogyakarta: As-Shoft, 2012), 113

## BAB IV

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Gambaran umum harga diri siswa di MTs Negeri Bantul Kota Sebagaimana yang dijelaskan oleh guru BK bahwasannya mereka memiliki permasalahan yang secara umum sama yaitu, tidak percaya diri, sulit berteman, mudah tersinggung, suka menyendiri, tidak aktif dikelas dan merasa tidak yakin dengan kemampuannya. Kategori masalah yang dialaminya ini termasuk dalam harga diri yang rendah. Semua itu dapat terlihat dari perilakunya di kelas seperti lebih banyak diam, suka menyendiri, tidak aktif saat pelajaran, bolos atau tidur pada waktu mata pelajaran yang tidak disukai dan jarang berkumpul dengan teman-teman sekelasnya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian yang menggunakan statistik non parametik melalui uji beda *Wilcoxon signed ranks test*, dengan bantuan *SPSS for window version 18.0*. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya konseling realita berbasis tawakal efektif digunakan untuk meningkatkan harga diri pada siswa di MTs Negeri Bantul Kota. Hal ini dapat dilihat dari hasil skor *pretest* dan *posttest* yang mengalami peningkatan. Peningkatan harga diri ini tidak semata-mata dipengaruhi oleh perlakuan atau *treatment* konseling realita berbasis tawakal tetapi ada faktor lain yang mempengaruhinya seperti faktor jenis kelamin, pengetahuan (prestasi

akademik), kondisi fisik, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Adapun pendekatan tawakal yang diberikan selama sesi konseling adalah menonton video, diskusi dan pemberian materi mengenai ketawakalan yaitu mengenai kekuasaan Allah, berprasangka baik kepada Allah dan berserah diri kepada Allah. Setelah menonton video konseli akan diajak untuk berdiskusi mengenai video yang diputar kemudian berdiskusi mengenai materi ketawakalan tersebut.

Semua teknik dan pendekatan akan sangat mempengaruhi dalam membentuk pola pikir pada siswa yang mampu mewujudkan harga diri yang tinggi sehingga siswa lebih mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mengenali harapannya dan mampu melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Pada teknik konseling pemahaman diri, menganal pikiran otomatis dan *thought cathing* ini terbukti dapat membantu siswa dalam menilai dirinya, prilakunya serta mengetahui kelebihan dan kekurangannya.

Siswa yang menyadari perilakunya mereka akan lebih paham pada situasi yang mereka alami dan banyak dari mereka yang mulai memperbaiki dan pada tahap konseling mereka mulai matang merencanakan untuk menjadi lebih baik dan bertanggung jawab. Pada subjek yang dapat menceritakan apa yang mereka rasakan cenderung memiliki kepekaan dan kritis dalam memandang suatu hal, serta mau terlibat aktif dalam proses konseling, sehingga konseling dapat berjalan secara efektif.

## **B. Saran**

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan terdapat beberapa saran yang diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

### **1. Saran Metodologis**

- a. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam seperti mengambil karakteristik subjek berfokus pada salah satu aspek misalnya, pada aspek pengetahuan (prestasi belajar), lingkungan keluarga atau kondisi fisiknya.
- b. Untuk permasalahan harga diri yang diakibatkan karena faktor dari lingkungan keluarga akan lebih baik apabila ditangani dengan pendekatan yang lebih tepat seperti *family therapy*, sehingga permasalahan dapat diatasi secara lebih mendalam dan masalah harga diri anak dapat lebih teratasi.

### **2. Saran untuk praktisi**

- a. Bagi peneliti selanjutnya jika tertarik dengan permasalahan harga diri disarankan untuk lebih memperdalam lagi wawancara dengan orang tua siswa, untuk lebih memahami siswa satu persatu mengenai kondisi siswa di rumah.
- b. Penelitian ini menggunakan observer dalam pelaksanaan proses konseling. Akan tetapi onserver yang terlibat belum mendapatkan pelatihan khusus. Sehingga bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memberi pelatihan terlebih dahulu kepada observer, supaya observer yang dilibatkan lebih memahami permasalahan yang akan diteliti.

- c. Penelitian ini selain menggunakan *pretest* juga menggunakan observasi dan wawancara sebagai teknik pengumpul data, untuk mengetahui kondisi harga diri pada siswa yang akan diberi konseling. Akan tetapi belum disertai dengan pedoman wawancara dan observasi. Bagi peneliti selanjutnya disarankan terlebih dahulu melengkapi pedoman mengenai kriteria apa saja yang ingin di amati dan di wawancarai pada saat konseling.
- d. Pelaksanaan penelitian akan berdampak pada hasil konseling yang diberikan oleh konselor kepada konseli, sehingga untuk peneliti selanjutnya apabila ingin menjadi konselor sekaligus di dalam penelitiannya akan lebih baik apabila dibantu dengan konselor yang lebih berpengalaman.
- e. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga konseling realita berbasis tawakal bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi terbentuknya harga diri pada siswa, tetapi ada faktor lain yang juga ikut mempengaruhi pembentukan harga diri pada siswa. Ini terjadi dikarenakan tidak adanya kelompok kontrol dan sampel yang diambil tidak random. Sehingga untuk peneliti selanjutnya apabila tertarik menggunakan kelompok kontrol, pengambilan sampelnya harus random, agar ada kelompok pembanding di dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman, Agus. *Psikologi Sosial*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- AlGhazali. *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin*, Terj. Fudhailurrahman, Jakarta: Penerbit Sahara, 2007.
- Aliah B Purwakani Hasan. *Psikologi Perkembangan Islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2006.
- Andini, Ayu. "Hub antara berfikir positif dengan harga diri pada lansia yang tinggal di panti jompo", *Jurnal Psikologi Udayana*, Volume 1 Nomor 1. 2013.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Ariyani, A. "Perbedaan Hope Dan Self Esteem Antara Remaja Yang Pernah Menggunkan Narkoba Dan Remaja Yang Tidak Pernah Menggunakan Narkoba". *Tugas akhir*. Tidak diterbitkan. Depok: Universitas Indonesia. 2004.
- Back, Aron T . *Cognitive Therapy*, dalam Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychoterapies*, Fourth Edition. F.E. Peacock, Illinois, 1989.
- Bakran Adz-Dzaky, Hamdani. *Konseling & Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- Basri, Muh. Mu'inudinillah. *Indahnya Tawakal*, Surakarta: Indiva Pustaka, 2008.
- Branden, N, *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*, Jakarta: Pustaka Delapratesa, 1999.
- Coopersmith, S. *The Antecedent of self esteem*. San Fransisco: W.H. Freman and Company. 1967.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* Bandung: PT Refika Aditama, 2005.
- Daradzat, Zakiah. *Psikoterapi Islam*, Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002.
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. *Psikologi Sosial*, Malang: UMM, 2009.



- Desmita. *Psikologi Perkembangan peserta didik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2016.
- Failusufah, S.Ag, “Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa”, *Tesis*, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Fatullah Gulen, Muhammad. *Tasawuf untuk kita semua*, Jakarta: Penerbit Republika, 2013.
- Glasser, W, *Reality Therapy*, dalam Corsini, R.I. *Current Psychoterapies*, Third Edition. Itasca, illionis: F.E. Peacock Publisher Inc. 1984.
- Gufron, Nur & Risnawita, Rini. *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2014.
- Hidayatur Rahman, Diniy. “Keefektifan Teknik Metafora Dalam Bingkai Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa”, *Jurnal Konseling Inonesia*, Volume 1 Nomor 1. Oktober 2015.
- Husain Husaini, Said. *Bertuhan Dalam Pusaran Zaman*, Jakarta: Penerbit Citra, 2013.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhardi, Jakarta: Penerbit Al-Kautsar.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziah. *Intisari Madarijus Salikin*, terj. Abu Said Al-Falahi, Jakarta: Robbani Press.
- Idrus, Muhammad. *Metode Penelitian Ilmu Sosia Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*, Penerbit Erlangga: Jakarta, 2009.
- Imam Ibnu Rajab al-Hambali, al-Hafidz Ibnu Qayyim al- jauziyah dan Iman al-Ghazali. *Pembersih Jiwa*, terj. Tazkiyat an-Nufus, Bandung: Pustaka, 1990.
- Imam Al-Qusyairy An-Naisabury. *Risalah Qusyairiyah Induk Ilmu Tasawuf*, terj. Muhammad Luqman Hakiem, Surabaya: Penerbit Risalah Gusti.
- John W. Creswell. *Reseach Design*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta, Edisi Ketiga, 2014.
- John W Santrock. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2007.

- Khairat, Masnida, Dkk. "Self Esteem Dan Prestasi Akademik Sebagai Prediktor Subjekve Well-Being Remaja", *Jurnal Psikologi*, Volume 1 Nomor 3. September 2015.
- Kurnanto, Edi. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Latipun. *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2006.
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Mulyana, Agus. "Tawakal Dan Kecemasan Mahasiswa Pada Matakuliah Paraktikum", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 2 Nomor 1. Juni 2015.
- Ni'mah Suseno, Miftahun. *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*, Yogyakarta: As-Shoft, 2012.
- Novariandhini, Dinda Ayu. "Harga Diri, Efikasi Diri, Motivasi Belajar Dan Prestasi Akademik Siswa SMA Pada Berbagai Model Pembelajaran", *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, Volume 5 Nomer 2 . Agustus 2012.
- Oemarjoedi, Kasandra. *Pendekatan Cognitivebehavior dalam psikoterapi*, Jakarta: Kreative Media, 2003.
- Oman Sukmana. *Dasar-dasar Psikologi Lingkungan*, Jakarta: Bayu Media dan UMM, 2002.
- Qadhrawi, Yusuf. *Ikhlas dan tawakal*, terj. Tim penerjemah istambul. Jakarta: Istanbul, 2015.
- R.B. Burn. *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*, terj Eddy , Jakarta: Penerbit Arcan, 1993.
- Rahmania, Dkk. "Hub Antar Self Esteem Dengan Kecenderungan Bodt Dymorphic Disorder Pada Remaja Putri", *Jurnal Psikologi Klinis dan kesehatan mental*, Volume 1 Nomor 02. Juni 2012.
- Retnowati, Sofia. *Pendekatan Kognitif dalam Psikoterapi*, dalam M.A. Subandi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Publikasi Fakultas Psikologi UGM, 2002.
- Richard Nelson, Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011.

- Sholihah, Nur, Dkk. “Meningkatkan Harga Diri Self Esteem Pada Siswa SMK Muhammadiyah 01 Pati”, *Jurna bimbingan dan konseling*, Volume 3 Nomor 2, Juni 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*, Penerbit Alfabeta: Bandung, 2013.
- Sulistiya, Elis. “Pengaruh Konseling Realita Terhadap Pembentukan Kemandirian Pada Siswa SMPN 2 Kuripan Tahun Pelajaran 2013/2014”, *Jurnal Paedagogy*, Volume 1 Nomor 2. Oktober 2014.
- Suryanto. *Pengantar psikologi Sosial*, Jakarta: Penerbit UNAIR, 2012.
- Wiratna, Sujarweni. *SPSS Untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014.
- W Santrock, John. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana, 2007.
- Wubbolding, R, *Reality therapy*. In A. Rochlen, (Ed.), *Applying counseling theories*. NJ: Upper Saddle River: Pearson Education, Inc, 2007.
- Yusrain S.Pd.I. “Konseling Realita Berbasis Al-Hikmah Guna Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Tuna Daksa SMPN 2 Sewon Bantul”, *Tesis*, Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kali Jaga, 2016.

## Lampiran pertama:

### MODUL

#### KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA

##### A. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai apa dan bagaimana efektivitas konseling kelompok realita dalam meningkatkan harga diri pada siswa. Dengan demikian, dalam modul ini dijelaskan tahap demi tahap yang dilakukan untuk menguji efektivitas konseling kelompok realita yang meliputi tahap awal, tahap konseling dan tahap akhir (penutup). Secara keseluruhan modul ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan dengan durasi waktu 80 menit yang dibagi menjadi 3 sesi yaitu, tahap awal 15 menit, tahap konseling 60 menit dan tahap akhir 5 menit. Adapun rencana kegiatan konseling tertera di dalam tabel berikut:

No.	Pertemuan	Waktu	Kegiatan
1.	<b>Pertemuan pertama</b> Tahap awal (membangun <i>rapport</i> dengan konseli )	15 menit	1. Perkenalan diri 2. Penetapan aturan kelompok. 3. Bermain <i>game</i>
	Tahap konseling Sesi 1 (hub pikiran dan perilaku)	30 menit	1. Mengisi lembar <i>pre test</i> . 2. Psikoedukasi (hub

			<p>kognitif dengan tingkah laku).</p> <p>3. Memberikan kesempatan untuk bertanya dan mengisi lembar kerja pemahaman diri.</p>
	Sesi 2 (pengenalan pikiran otomatis dalam diri dan penjelasan tugas rumah)	30 menit	<p>1. Pengenalan pikiran otomatis dalam diri.</p> <p>2. Penjelasan tugas rumah.</p>
	Tahap akhir (penutup)	5 menit	<p>1. Menyimpulkan hasil pertemuan hari ini.</p> <p>2. Menutup pertemuan pertama dengan membaca doa.</p>
2.	<b>Pertemuan kedua</b> Tahap awal (eksplorasi problem)	15 menit	<p>1. Membuka pertemuan dengan menanyakan kabar konseli.</p> <p>2. Bercerita.</p>
	Tahap Konseling Sesi 1 ( <i>Thought Cathing</i> )	30 menit	<p>1. Materi mengenai <i>Thought Cathing</i>.</p>

			2. Pengisian lembar kerja <i>thought cathing</i> .
	Sesi 2 (kekuasaan Allah)	30 menit	1. Pemutaran video mengenai kekuasaan Allah. 2. Penyampaian materi mengenai kuasa Allah.
	Tahap akhir (penutup)	5 Menit	1. Menyimpulkan hasil pertemuan hari ini 2. Menutup pertemuan kedua dengan membaca doa
3.	<b>Pertemuan ketiga</b> Tahap awal (cita-cita dan tanggung jawab)	15 menit	1. Penyampaian materi cita-cita dan tanggung jawab.
	Tahap konseling Sesi 1 (eksplorasi want and doing)	30 menit	1. Menjelaskan tujuan <i>want and doing</i> 2. Pengisian lembar kerja <i>want and doing</i>
	Sesi 2 (berprasangka baik kepada Allah)	30 menit	1. Pemutaran video mengenai materi

			<p>berprasangka baik kepada Allah</p> <p>2. Penyampaian materi mengenai ketentuan Allah.</p>
	Tahap akhir (penutup)	5 menit)	<p>1. Menyimpulkan hasil pertemuan hari ini.</p> <p>2. Menutup pertemuan ketiga dengan membaca do.a</p>
4.	<p><b>Pertemuan keempat</b></p> <p>Tahap awal (melihat progres pekerjaan rumah dan memberikan feed back)</p>	15 menit	<p>1. Diskusi</p> <p>2. Pemeriksaan hasil kerja konseli/tugas rumah</p>
	<p>Tahap konseling</p> <p>Sesi 1 (<i>evaluation and planning</i>)</p>	30 menit	<p>1. Diskusi</p> <p>2. Relaksasi</p> <p>3. Pembagian lembar kerja rencana tindak lanjut</p>
	Sesi 2 (berserah diri kepada Allah)	30 menit	1. Pemutaran video tentang berserah diri kepada Allah

			2. Penyampain materi mengenai berserah diri kepada Allah
	Tahap akhir (penutup)	5 Menit	1. Pengisian lembar <i>post test</i> . 2. Menyimpulkan hasil pertemuan hari ini. 3. Menutup pertemuan keempat dengan membaca do.a

## B. Tujuan

Tujuan umum dari terapi ini adalah membantu individu untuk mencapai otonomi. Otonomi disini adalah kematangan yang diperlukan kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan disini berhubungan dengan orang-orang yang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab, dari segi tujuan realita karena konseli harus menentukan tujuan-tujuan itu bagi dirinya sendiri.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: Refika Aditama, 2005), 269.



Apabila dikaitkan dengan harga diri pada siswa di modul ini, maka tujuan konseling realita disini adalah membentuk pribadi yang mampu memiliki harga diri positif, dapat merencanakan perilaku yang lebih efektif, lebih bertanggung jawab, lebih realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki konseli, agar dapat melaksanakan rencananya secara mandiri.

### **C. Pelaksana**

Pelaksana dalam modul ini adalah peneliti sendiri sebagai konselor yang memimpin konseling dari awal sampai akhir pertemuan. Peneliti dibantu oleh guru BK sebagai pendamping dan seorang observer selama konseling dilaksanakan. Adapun pelaksanaan modul ini adalah bertempat di MTs Negeri Bantul Kota.

### **D. Metode Konseling**

Metode konseling yang digunakan adalah konseling kelompok. Jumlah subjek yang digunakan adalah 4-8 orang siswa yang diperoleh berdasarkan hasil *pre test* dengan menggunakan skala harga diri dan hasil daftar cek masalah (DCM) dari guru BK . dalam pelaksanaannya konselor berperan sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tanggung jawab untuk mengambil peran aktif dan direktif dalam memfasilitasi kelompok untuk dapat mencapai tujuan konseling.

Anggota kelompok atau konseli diharapkan selama proses konseling dapat terlibat aktif. Selain itu diharapkan kepada konseli untuk memiliki kesadaran dari dirinya pribadi untuk mengubah pola pikirnya dalam meningkatkan

harga diri. Sebagai pendukung pelaksanaan konseling ini di buat melingkar untuk memungkinkan setiap anggota berhadapan secara langsung.

#### **E. Teknik Pelaksanaan**

Secara teknis pelaksanaan konseling ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Pemberian konseling realita ini dilaksanakan 4 sesi pertemuan dalam jangka waktu 2 minggu. Pelaksana dalam konseling ini adalah peneliti sendiri sebagai konselor dan didampingi observer yaitu guru BK.

Berikut adalah rincian teknis pelaksanaan konseling kelompok realita berbasis tawakal.

##### **1. Pertemuan pertama, terdiri dari kegiatan:**

###### **a. Tahap awal**

Pada pertemuan pertama adalah pembentukan kelompok sekaligus konselor sebagai pemimpin kelompok memperkenalkan dirinya sebagai seseorang yang benar-benar mampu dan bersedia membantu para anggota kelompok untuk mencapai tujuan. Peran pemimpin kelompok dalam penelitian ini adalah menciptakan suasana keterbukaan, kebersamaan dan meningkatkan minatnya akan keikutsertaan dalam konseling kelompok.

###### **1) Tujuan :**

- a) Membangun *rapport* dengan konseli sehingga menumbuhkan rasa nyaman dan dapat bekerja sama antara konseli dan konselor.
- b) Membangun kebersamaan antar anggota kelompok

- c) Memberikan rasa nyaman kepada konseli
- 2) Metode :
- cerita pengalaman dan *game*
- 3) Alokasi :
- 15 menit
- 4) Prosedur :
- a) Konselor membuka konseling kelompok yang diawali dengan memperkenalkan diri kepada anggota kelompok dan sedikit menceritakan tentang dirinya.
  - b) Konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
  - c) Konselor mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya secara bergantian kepada anggota kelompok lain.
  - d) Konselor menjelaskan pentingnya kerjasama antara konseli dan konselor selama proses konseling berlangsung sehingga muncul rasa nyaman dan tujuan dapat tercapai. Contoh pertanyaannya adalah: “saya sangat berharap selama pertemuan ini, saya dan adik-adik semua dapat bekerjasama dengan baik selama proses pertemuan ini berlangsung, karena proses ini tidak akan berhasil jika adik-adik dan saya tidak menjalankan dengan bersungguh-sungguh dengan apa yang sudah kita sepakati bersama”.

- e) Konselor mengajak konseli untuk bermain permainan “rujak/lotis”. Contoh pertanyaannya adalah:” baiklah mari kita bermain bersama. Nama permainan yang akan kita lakukan adalah permainan rujak/lotis, sekarang mari kita tentukan buah-buahan yang akan kita gunakan (konseli diminta memberikan ide nama buah yang akan digunakan). Baiklah sesuai dengan kesepakatan bersama, kita sudah mendapatkan 3 nama buah yang akan kita gunakan. Saya akan menuliskan tiga nama buah beserta jumlahnya (konselor menuliskan ketiga nama buah dan jumlah masing-masing buah). Sekarang saya beri waktu lima menit untuk adik-adik menghafal tulisan yang ada didepan. (setelah lima menit konselor menghapus tulisan nama buah dan jumlahnya). Petunjuk selanjutnya adalah saya akan menyebut salah satu nama buah dan ketika saya sebutkan maka adik-adik harus berkumpul sesuai dengan jumlah buah yang tadi sudah dihafal begitupula seterusnya”.
- f) Konselor mengarahkan konseli untuk saling berbagi kepada anggota kelompok lainnya mengenai arti teman di dalam hidupnya. contoh pertanyaanya adalah: “ masing-masing dari kita mempunyai teman baik teman di rumah atau disekolah. Nah, sekarang saya minta adik-adik mau berbagi cerita tentang salah seorang teman dekat kalian dan apa arti teman didalam hidup kalian”.

b. Tahap konseling

Kegiatan pada tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya.

### **SESI 1**

#### **HUB PIKIRAN DAN PERILAKU**

- 1) Tujuan :
  - a) Mengetahui kesiapan anggota kelompok dan mengkondisikan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan konseling sehingga proses konseling berjalan lancar.
  - b) Memberikan informasi kepada konseli tentang hub pikiran dan perilaku dan kaitannya dengan permasalahan yang dihadapi
- 2) Metode :  
ceramah, dialog
- 3) Alokasi waktu :  
30 menit
- 4) Prosedur :
  - a) Konselor menanyakan kesiapan konseli, dengan berdialog satu persatu kepada konseli. contoh pertanyaannya: “ baiklah sekarang saya ingin bertanya kepada adik (menyebutkan nama

salah satu peserta) siap untuk mengikuti kegiatan ini? (lalu dilanjutkan bertanya degan konseli yang lain)”).

- b) konselor memberikan motivasi agar menjalani konseling secara sadar, terbuka dan niat yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- c) konselor mengarahkan konseli untuk saling memahami, membuka diri, dan saling memahami dalam proses konseling.
- d) konselor membagikan lembar *pre test*.
- e) Konselor menjelaskan materi mengenai hub kognitif dan perilaku. Contoh pertanyaan: “ saya akan memulai sesi ini dengan memberikan sedikit penjelasan mengenai hub kognitif/pikiran dengan tingkah laku...”. (materi pada lampiran).
- f) Konselor menjelaskan bahwa terapi yang akan dilakuakn berkaitan dengan pikiran sehingga perlu mengetahui latar belakang konseli terlebih dahulu dan kemudian konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya jika tidak mengerti.
- g) Konselor membagikan lembar kerja pemahaman diri. Contoh pertanyaan “adik-adik sebelum masuk sesi selanjutnya silakan isi lembar ini tulislah kekurangan dan kelebihan kalian menurut penilaian kalian masing masing, saya beri waktu 5 menit.

**SESI 2**  
**PENGENALAN PIKIRAN OTOMATIS DALAM DIRI**  
**DAN PENJELASAN TUGAS RUMAH**

- 1) Tujuan :
  - a) Konseli mengetahui tentang pikiran-pikiran otomatis dalam diri
  - b) Konseli dapat menyadari datangnya pikiran-pikiran otomatis dalam diri
- 2) Metode :

ceramah, dialog
- 3) Alokasi waktu :

30 menit
- 4) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan bahwa konseli perlu untuk mengetahui tentang pikiran-pikiran otomatis dalam diri. Contoh pertanyaannya adalah: “ baiklah kalau tadi kita sudah mengetahui bahwa apa yang ada dipikiran kita, sekarang kita akan mengenal apa saja pikiran-pikiran yang secara otomatis mengalir di kepala kita..”. (materi mengenai pikiran-pikiran otomatis pada lampiran)”.
  - b) Konselor memberikan kesempatan bertanya mengenai penjelasan materi dan akan mengulang menjelaskan jika ada konseli yang kurang mengerti.

- c) Konselor melanjutkan dengan memberikan tugas rumah dan menjelaskan mengenai tugas rumah. Contoh pertanyaan:” tadi kita sama-sama sudah mengetahui bahwa ada hub antara pikiran dan perilaku lalu ada juga pikiran-pikiran otomatis didalam kepala kita, nah sekarang saya akan menjelaskan kepada adik-adik, bagaimana kita dapat melatih diri untuk mengenal pikiran otomatis didalam diri dengan mengisi lembar kerja yang sudah diberikan. Baikla saya akan mencotuhkan satu pikiran otomatis yang ada dikepala saya saat ini...”
- d) Konselor meminta konseli untuk berlatih mengenal pikiran pikiran otomatis degan menigisi lembar kerja/ tugas rumah. Contoh pertanyaan adalah;”sekarang adik-adik sudah mengetahui cara melaksanakan latihan mengenal pikiran-pikiran otomatis. Silakan tulis di lembar kerja, segala hal yang ada dipikiran adik-adik yang datang secara spontan, adik-adik tidak harus malu atau takut untuk menulis apa adanya sesuai dengan apa yang dipikiran adik-adik karena tidak ada yang dianggap benar atau salah. Baikla apa ada pertanyaan?, jika tidak ada silakan simpan lembar kerja yang telah di berikan lalu dikerjakan di rumah.

c. Tahap akhir (penutup 5 menit)

Konselor/ pemimpin kelompok menyimpulkan pertemuan pertama selesai, sebelum ditutup, konselor menyimpulkan pertemuan hari ini



dan memberikan sedikit penjelasan mengenai pertemuan selanjutnya.

Kemudian konseling tutup dengan membaca doa.

## 2. Pertemuan ke dua, Eksplorasi Problem

### a. Tahap awal

#### 1) Tujuan :

- a) Melatih keberanian konseli mengungkapkan keadaan dirinya
- b) Mengetahui pengaruh tugas rumah
- c) Mengetahui sejauhmana konseli mengenal pikiran-pikiran otomatis dalam diri

#### 2) Metode :

diskusi

#### 3) Alokasi waktu :

15 menit

#### 4) Prosedur :

- a) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. contoh pertanyaanya:

“ Assalamualikum.. selamat pagi adik-adik?, bagaimana kabarnya hari ini?. Sudah 1 hari kita tidak bertemu.. mungkin banyak yang ingin adik-adik sampaikan kepada saya tapi sebelum kita mulai pertemuan ini, marilah kita bersama-sama membaca doa. Berdoa dimulai”.

- b) Konselor meminta konseli untuk menceritakan apa yang dirasakan dan dilakukan selama beberapa hari ini dan

memberikan tanggapan dari yang diceritakan oleh konseli yang lain. Contoh pertanyaan:” adik-adik seperti yang sudah kita sepakati bahwa sebelum memulai sesi ini, saya akan meminta 2 orang dari adik-adik untuk satu persatu menceritakan dirinya selama 1 hari kemarin didepan peserta yang lain. Saya akan memulainya dari... (menyebut nama konseli)”.

- c) Konselor menanyakan kepada konseli apa yang dirasakan setelah mengerjakan lembar kerja/tugas rumah yang diberikan. Contoh pertanyaan:” setelah satu hari kemarin semua telah mengisi lembar kerja, saya senang sekali adik-adik telah meluangkan waktunya untuk konsisten melakukannya dan saya ingin tahu apa yang kalian rasakan selama mengisi lembar kerja? Ada perubahan-perubahan tertentu?, misalnya adik-adik jadi lebih menyadari kapan pikiran-pikiran otomatis datang ketika kalian mengalami situasi tertentu? Atau mungkin ada hal lain yang adik-adik rasakan setelah pertemuan kita kemarin? Silakan diungkapkan, adik-adik tidak perlu merasa malu atau takut salah. Saya sangat menghargai sekali jika adik-adik mau saling berbagi dan terbuka satu sama lain”.

## b. Tahap konseling

**SESI 1****THOUGHT CATHING**

- 1) Tujuan :  
Melatih konseli dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan pola respon yang biasa konseli lakukan dalam menilai dirinya sendiri.
- 2) Metode :  
diskusi dan pengisian lembar kerja penangkapan pikiran
- 3) Alokasi waktu :  
30 menit
- 4) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan mengenai tujuan *thought cathing*.  
Contoh pertanyaan:” pada pertemuan sebelumnya kita sudah mempelajari hub pikiran dan perilaku. Selain itu adik-adik juga sudah berlatih untuk mengenali perasaan adik-adik dalam berbagai situasi. Ketika kita menghadapi suatu peristiwa biasanya ada hal-adal tertentu yang muncul dalam pikiran kita dan hal ini akan menimbulkan perasaan tertentu yang akan mempengaruhi perilaku kita. Pada saat terjadi suatu peristiwa baik yang menyenangkan atau menyedihkan,

kita menanggapi peristiwa tersebut dengan berbagai pikiran yang terus menerus mengalir di dalam diri sehingga pikiran tersebut menciptakan perasaan yang sebenarnya lahir bukan karena peristiwa yang terjadi tetapi karena tanggapan pikiran kita terhadap peristiwa itu. Mari kita lihat contoh berikut (lampiran). Bila kita sering menanggapi sesuatu peristiwa dengan pikiran negatif maka kemungkinan kita akan melakukan hal-hal yang tidak menguntungkan bagi diri kita dalam lingkungan kita. Apa yang dipikirkan seseorang tentang suatu situasi akan mempengaruhi bagaimana perasaan dan tingkah lakunya. Demikian pula sebaliknya dengan merubah pikiran terhadap sesuatu situasi akan dapat merubah perasaan dan perilaku seseorang. Sekarang saya ingin kita bersama-sama mengidentifikasi pikiran-pikiran yang pertama kali muncul ketika adik-adik menilai dirinya masing-masing”.

- b) Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan latihan *thought catching* terkait bagaimana peserta menilai dirinya pada situasi dengan lembar latihan. Contoh pertanyaan fasilitator: “ saya akan memberikan lembar kerja kepada adik-adik, silakan dibaca dan tentukan satu peristiwa yang sudah adik-adik alami dan adik-adik mempunyai pikiran negatif mengenai diri kalian sendiri yang berkaitan dengan peristiwa yang terjadi. Kemudian pikirkan apa yang pertama

kali muncul ketika adik-adik mengalami peristiwa tersebut? Lalu apa yang akan adik-adik lakukan? Silakan isi, dalam waktu 5 menit”.

- c) Konselor menanyakan kepada konseli apakah yang ada dipikiran mereka mengakibatkan perasaan yang tidak nyaman. Contoh pertanyaan adalah: “ gimana adik-adik apakah sudah dikerjakan? Nah, sekarang adik-adik cermati hasil kerja masing-masing, apakah apa yang dipikiran kalian mempengaruhi apa yang kalian rasakan dan perilaku kalian berikutnya? (konselor minta pendapat peserta)”.
- d) Konselor meminta konseli untuk melakukan *thought catching* dirumah dengan mengisi lembar kerja. Latihan *thought catching* dilakukan untuk berbagai situasi yang dialami siswa di rumah. Contoh pertanyaan: “ baiklah sepertinya adik-adik sudah mengerti dengan apa yang sudah disampaikan. Apa yang adik-adik lakukan sudah sangat bagus dan akan lebih bermanfaat lagi apabila adik-adik mempraktekannya dirumah. Supaya dapat menjadi kebiasaan, adik-adik dapat melakukannya ketika mengalami suatu peristiwa apapun, bisa dilakukan seperti latihan tadi. Saya harap adik-adik dapat mengisinya setiap hari karena ini sangat bermanfaat bagi kalian”.

**SESI 2****KEKUASAAN ALLAH**

- 1) Tujuan :  
Konseli memahami bahwa apapun yang dilakukannya sekarang adalah atas ijin Allah
- 2) Materi :  
Segala daya upaya adalah atas kuasa Allah
- 3) Metode :  
Tayangan video, ceramah, diskusi
- 4) Alokasi waktu :  
30 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah penjelasan mengenai apa yang kita lakukan dan usahakan semua atas kuasa Allah/ijin dari Allah. Contoh pertanyaan: “baiklah setelah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif mengenai diri kita, maka kegiatan selanjutnya adalah melihat video setelah itu baru saya akan menjelaskn materi mengenai segala daya dan upaya atas kuas Allah.
  - b) Konselor menjelaskan materi mengenai segala daya dan upaya atas kuasa Allah (materi terlampir).

c. Penutup (5 menit)

Konseling menyimpulkan pertemuan kali ini dan menjelaskan sedikit untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian bersama dengan anggota kelompok membaca hamdalah sebagai penutup pertemuan.

**3. Pertemuan ketiga, konseling realita “Eksplorasi Want dan Doing”**

a. Tahap awal

Konseling realita menggunakan konsep WDEP dalam pelaksanaan konselingnya. Pada tahap ini yang akan dilaksanakan terlebih dahulu adalah aspek *want* (keinginan) dalam hidupnya dan *doing* (arah perilakunya) yang akan dilakukannya.

1) Tujuan :

Membantu anggota kelompok dalam mengeksplorasi apa yang diinginkan dan dilakukan (arah perilaku)

2) Materi :

cita-cita dan tanggung jawab

3) Metode :

ceramah, angket

4) Alokasi waktu : 15 menit

5) Prosedur :

a) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. contoh pertanyaannya adalah:  
 “Assalamualaikum adik-adik bagaimana kabarnya hari ini? semua masih semangat?. Kemarin kita sudah membahas

mengenai bagaimana caranya menilai diri sendiri dan banyak sekali dari adik-adik yang sudah memahami bagaimana menilai dirinya masing masing sekarang kita akan lanjut pada sesi selanjutnya yaitu mengenai materi cita-cita dan tanggung jawab.”

- b) Konselor menyampaikan materi mengenai cita-cita dan tanggung jawab (terlampir)
- c) memberikan motivasi agar anggota kelompok bijak dalam menentukan apa yang benar-benar diinginkan dan dilakukan di dalam hidupnya, agar dapat meningkatkan harga diri dan menggapai cita-citanya sesuai dengan apa yang telah diusahakan .

b. Tahap konseling

**SESI 1**

**EKSPLORASI WANT AND DOING**

- 1) Tujuan : Eksplorasi *want and doing*
- 2) Metode : Brainstorming, diskusi
- 3) Alokasi waktu : 30 menit
- 4) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan mengenai tujuan *want and doing*.  
Contoh pertanyaan:” baiklah adik-adik setelah saya menyampaikan materi mengenai cita-cita dan tanggung



jawab, saya ingin mengetahui apa yang adik-adik inginkan sekarang? Serta hal apa saja yang sudah kalian lakukan untuk memenuhi keinginan kalian?” karena pasti banyak sekali dari adik-adik yang memiliki keinginan tapi mungkin malu untuk mengungkapkan disini saya akan membagikan lembar kerja untuk kalian isi tentang apa apa yang kalian inginkan dan usaha apa yang kalian lakukan”.

- b) Konselor mengarahkan konseli untuk melakukan latihan *want and doing* terkait bagaimana adik adik menuliskan keinginan dan usaha mereka. Contoh pertanyaan fasilitator: “ saya akan memberikan lembar kerja kepada adik-adik, silakan dibaca dan tulis apa yang kalian inginkan dan apa yang sudah kalian lakukan untuk mendapatkan yang kalian inginkan? Tulislah sebanyak mungkin yang adik-adik ingin ungkapkan. Silakan isi, dalam waktu 5 menit”.
- c) Konselor menanyakan kepada konseli apakah ada yang keinginannya belum tercapai sebelumnya, Terus ketika apa yang diinginkan belum tercapai apa yang ada dipikiran kalian. Apakah memikirkan usaha kalian Atau hanya menyesal? Contoh pertanyaan adalah: “ gimana adik-adik apakah sudah dikerjakan? Nah, sekarang adik-adik cermati hasil kerja masing-masing, apakah apa yang kalian inginkan

sudah sebanding dengan apa yang kalian usahakan (konselor minta pendapat peserta)”.

- d) Konselor meminta konseli untuk melakukan latihan *want and doing* dirumah dengan mengisi lembar kerja. Latihan latihan *want and doing* dilakukan untuk berbagai situasi yang dialami siswa di rumah. Contoh pertanyaan: “ baiklah sepertinya adik-adik sudah mengerti dengan apa yang sudah disampaikan. Apa yang adik-adik lakukan sudah sangat bagus dan akan lebih bermanfaat lagi apabila adik-adik mempraktekannya dirumah. Supaya dapat menjadi kebiasaan, adik-adik dapat melakukannya ketika mengalami suatu peristiwa apapun, bisa dilakukan seperti latihan tadi. Saya harap adik-adik dapat mengisinya setiap hari karena ini sangat bermanfaat bagi kalian”.

## **SESI 2**

### **BERPRASANGKA BAIK KEPADA ALLAH**

- 1) Tujuan :
- Konseli dapat memahami bahwa hanya Allah lah yang mengetahui apa yang baik dan yang buruk bagi dirinya
- 2) Materi :
- Hanya Allah yang mengetahui baik dan buruk bagi manusia

3) Metode :

Pemutaran video, ceramah, diskusi

4) Alokasi waktu : 30 menit

5) Prosedur :

- a) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah penjelasan mengenai segala sesuatu yang kita lakukan hanyalah Allah yang dapat menentukan, karena Allah maha mengetahui apa yang baik dan buruk bagi diri kita. Contoh pertanyaan: “baiklah setelah berdiskusi mengenai apa yang kalian inginkan dan yang telah dilakukan , maka kegiatan selanjutnya adalah melihat video setelah itu baru saya akan menjelaskan materi mengenai hanya Allah yang mengetahui baik dan buruk bagi manusia.
- b) Konselor menjelaskan materi mengenai hanya Allah yang mengetahui baik dan buruk bagi manusia (materi terlampir).

c. Penutup (5 menit)

Konselor/ ketua kelompok menyimpulkan hasil pertemuan kali ini dan menjelaskan sedikit untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian bersama-sama dengan anggota kelompok membaca hamdalah sebagai penutup pertemuan.

**a. Pertemuan Keempat. Evaluation And Planning**

1) Tujuan :

- a) Untuk melihat progres dari pekerjaan rumah konseli dan memberikan *feed back* atas hasil kerja mereka (lembar kerja pikiran otomatis, lembar kerja *thought cathing*, lembar kerja *want and doing*).
  - b) Untuk membantu konseli mengevaluasi perilaku sebelumnya yang masih belum efektif dan
  - c) Untuk membantu konseli merencanakan perilaku selanjutnya
- 2) Metode : catatan penilaian progres konseli, diskusi
  - 3) Alokasi waktu : 15 menit
    - a) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar konseli. “assalamualaikum adik-adik bagaimana akabarnya? Bagaiman perasaannya hari ini? wah tentunya sekarang adik-adik sudah dapat mengenal pikiran dan perilaku masing-masing kan? Danjuga pastinya sudah mengetahui apa yang diinginkan dan juga diusahakan? Ada yang mau maju untuk menceritakan perasaannya hari ini? (setelah itu biarkan konseli berdialog)”.
    - b) Konselor memeriksa hasil kerja konseli dan menanyakan kesulitan yang konseli rasakan saat mengerjakan tugas harian di rumah?. Contoh pertanyaan adalah: “ bagaimana dengan tugas harian kalian? Apakah masih diisi setiap harinya? Apakah ada kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas harian?”.

- c) Konselor memberikan umpan balik dan dukungan kepada konseli terhadap hasil tugas konseli. contoh pertanyaan: “saya rasa sudah cukup baik pekerjaan yang kalian lakukan, saya senang sekali adik-adik masih mengingat apa yang sudah saya sampaikan dan mengerjakan tugas harian kalian dengan baik sekarang kita akan memulai mengevaluasi atau membenahi perilaku apa yang harus kita lakukan untuk menjadi lebih baik. saya akan membagikan lembar kerja seperti kemarin silakan diisi dengan baik ya adik-adik saya beri waktu 5 menit”.
- d) Konselor memberikan angket *evaluation and planning* yang dilakukan untuk kedepannya .

b. Tahap konseling

**SESI 1**

**EVALUATION AND PLANNING**

- 1) Tujuan :  
evaluasi dan menyusun rencana untuk kedepannya
- 2) Metode :  
diskusi
- 3) Alokasi waktu :  
30 menit

- 4) Prosedur :
- a) Konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi diri mereka contoh pertanyaan:” baiklah adik-adik setelah mengisi lembar kerja evaluasi sekarang saya ingin bertanya kepada kalian silakan nama yang saya panggil untuk menjawab (menyebut nama konseli) apa sebab tidak tercapainya apa yang kamu inginkan? Dan apakah perilaku sekarang, ada peluang untuk mendapatkan apa yang diinginkan, apakah bermanfaat?, apa hikmah yang dapat kalian ambil dari keberhasilan/kegagalan yang telah kalian lakukan?, selanjutnya apa yang akan kalian lakukan untuk memperbaiki semuanya? (pertanyaan tersebut akan diberikan kepada seluruh konseli dengan menyebut nama satu persatu)”.
  - b) Setelah konselor mendorong konseli untuk mengevaluasi perilakunya yang belum efektif, konselor mendorong konseli untuk merenungi apa saja yang sudah dilakukannya.
  - c) Selanjutnya masuk ke sesi perencanaan, konselor memberikan lembar kerja untuk diisi oleh anggota kelompok, untuk mendorong konseli mengeksplorasi rencana perilaku yang diinginkan.
  - d) Konselor mendorong konseli untuk bertanggung jawab terhadap apa yang sudah dipilihnya dan direncanakannya.

- e) Konselor memberitahu kepada konseli bahwa rencana yang baik adalah yang sesuai dengan batas kemampuannya, mudah dipahami, realistis, efektif, dan mudah dilakukan.

## **SESI 2**

### **BERSERAH DIRI KEPADA ALLAH**

- 1) Tujuan :  
Konseli dapat memahami mengenai makna berserah diri kepada Allah atas usaha yang telah dilakukan.
- 2) Materi :  
Berserah diri kepada Allah
- 3) Metode :  
Pemutaran video, ceramah, diskusi
- 4) Alokasi waktu :  
30 menit
- 5) Prosedur :
  - a) Konselor menjelaskan bahwa kegiatan ini adalah penjelasan mengenai menyerahkan semua usaha yang telah kita lakukan hanya kepada Allah dan kita sebagai manusia wajib menerima atas hasil yang telah diberikan. Contoh pertanyaan: “baiklah setelah mengevaluasi perilaku kita, maka kegiatan selanjutnya adalah melihat

video setelah itu baru saya akan menjelaskn materi mengenai berserah diri kepada Allah.

- b) Konselor menjelaskan materi mengenai segala daya dan upaya atas kuasa Allah (materi terlampir).

c. Penutup (5 menit)

Sebelum pertemuan terakhir selesai, masing-masing individu di wawancarai terkait pelaksanaan konseling yang dilaksanakan. kemudian masing-masing anggota menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti konseling, begitupula konselor tetap tidak berhenti untuk selalu memotivasi sehingga harga diri positif dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan.

Sebelum menutup pertemuan konselor meminta mengisi *post test* yang akan diberikan. Setelah semua penjelasan selesai konselor menutup pertemuan dengan membaca hamdalah.



## **Lampiran kedua:**

### **Materi Hub Kognitif Dan Tingkah Laku**

#### **Hub Kognitif (Pikiran-Pikiran) Dengan Tingkah Laku**

Menurut Back di dalam buku oemarjoedi menjelaskan bahwa pendekatan kognitif lebih menekankan pada teknik mengenali dan mengubah pikiran negatif sekaligus sistem kepercayaan yang maladaptif (kaku). Pendekatan kognitif didasarkan pada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama intervensi menggunakan pendekatan kognitif adalah untuk mengubah cara pandang individu melalui pikiran otomatis dan memberi ide untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang kaku.<sup>32</sup>

Menurut Oemarjoedi proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berfikir, merasa dan berperilaku<sup>33</sup>. Secara singkat dalam dilihat seperti gambar dibawah ini.

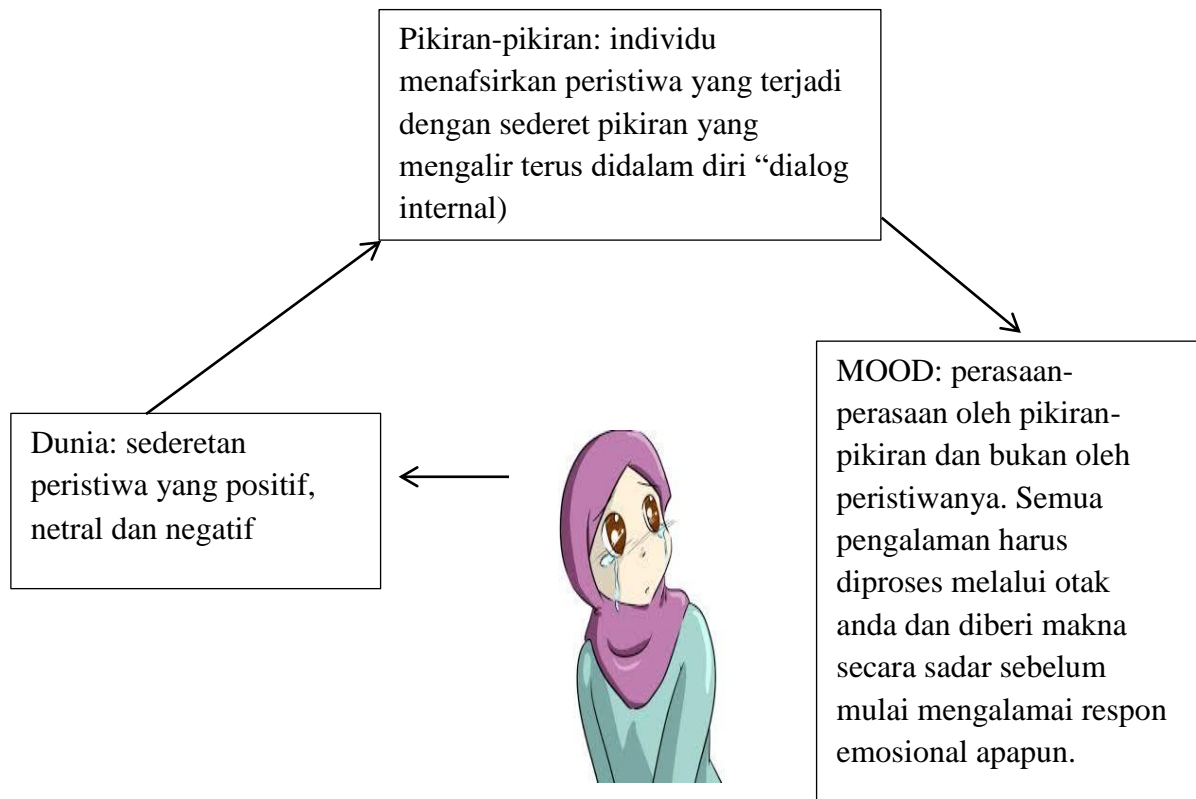
---

<sup>32</sup> Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitivebehavior dalam psikoterapi* (Jakarta: Kreative Media, 2003), 9

<sup>33</sup> *Ibid*, 6

Gambar 2

## Hub Kognitif Dan Prilaku

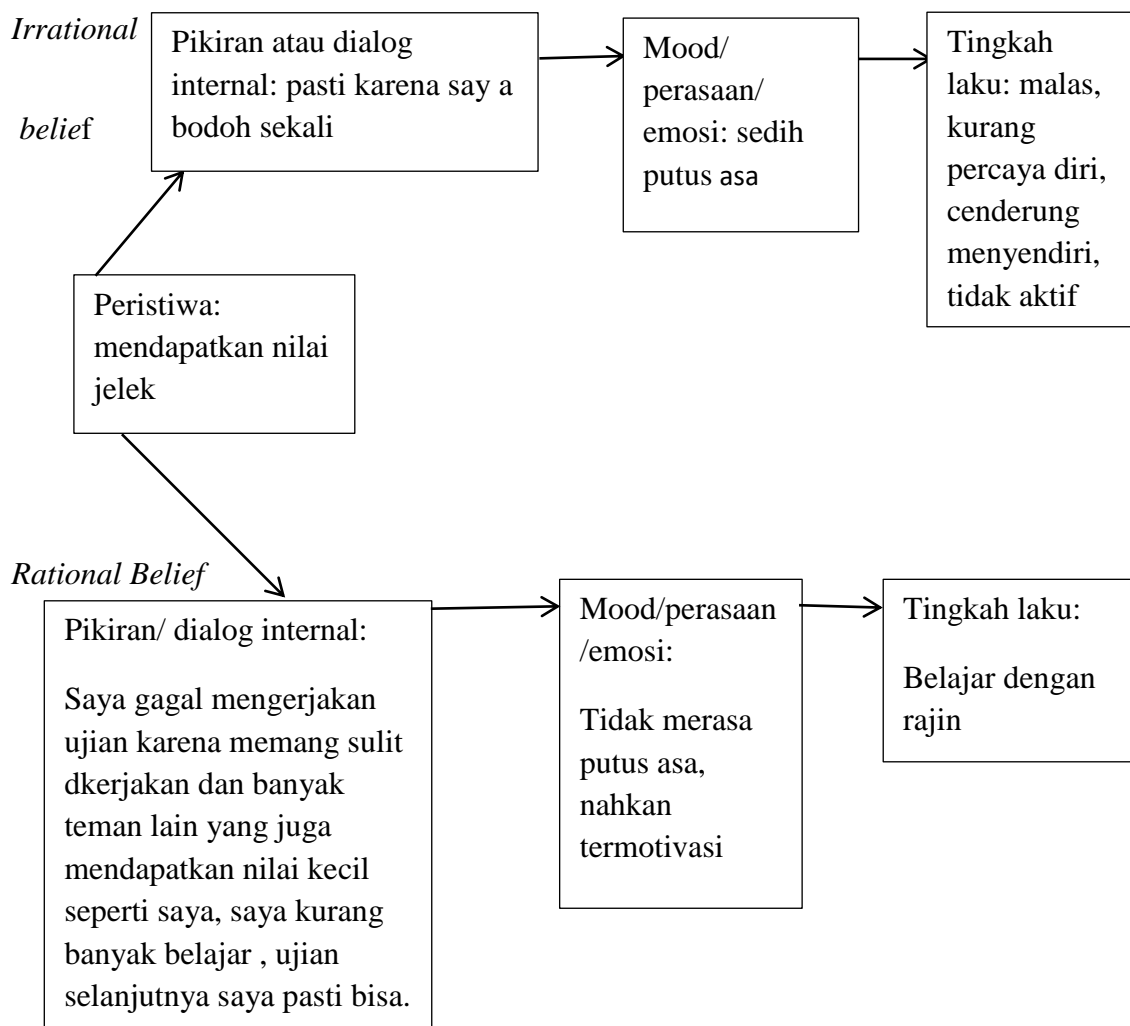


Peristiwa atau kondisi yang dialami akan masuk ke dalam pikiran dan mengalami proses penafsiran atau dialog internal yang terjadi didalam pikiran setiap individu, hasil dari dialog internal akan mempengaruhi mood dan perasaan yang berkaitan dengan peristiwa yang dialami setelah itu akan mempengaruhi tingkah laku. Beck menjelaskan bahwa emosi disebabkan oleh caranya memandang segala hal. Mendapatkan suatu fakta neurologis yang jelas bahwa sebelum individu dapat mengalami suatu peristiwa apapun maka individu yang bersangkutan harus memprosesnya dengan pikiran dan memberikan arti pada

peristiwa tersebut.<sup>34</sup> Memahami apa yang sedang terjadi didalam diri sebelum merasakannya, jika pemahaman mengenai apa yang sedang terjadi itu tepat maka emosi yang dirasakan akan normal namun jika persepsi individu tersebut berputar balik serta menyimpang maka tanggapan emosi akan tidak norma.

Gambar 3

## Irrational Belief Dan Rational Belief



<sup>34</sup> Aron T Back dkk, *Cognitive Therapy*, dalam Raymond J. Corsini dan Danny Wedding, *Current Psychoterapies*, Fourth Edition.( F.E. Peacock, Illinois,1989), 285

## **Materi Pikiran-Pikiran Otomatis**

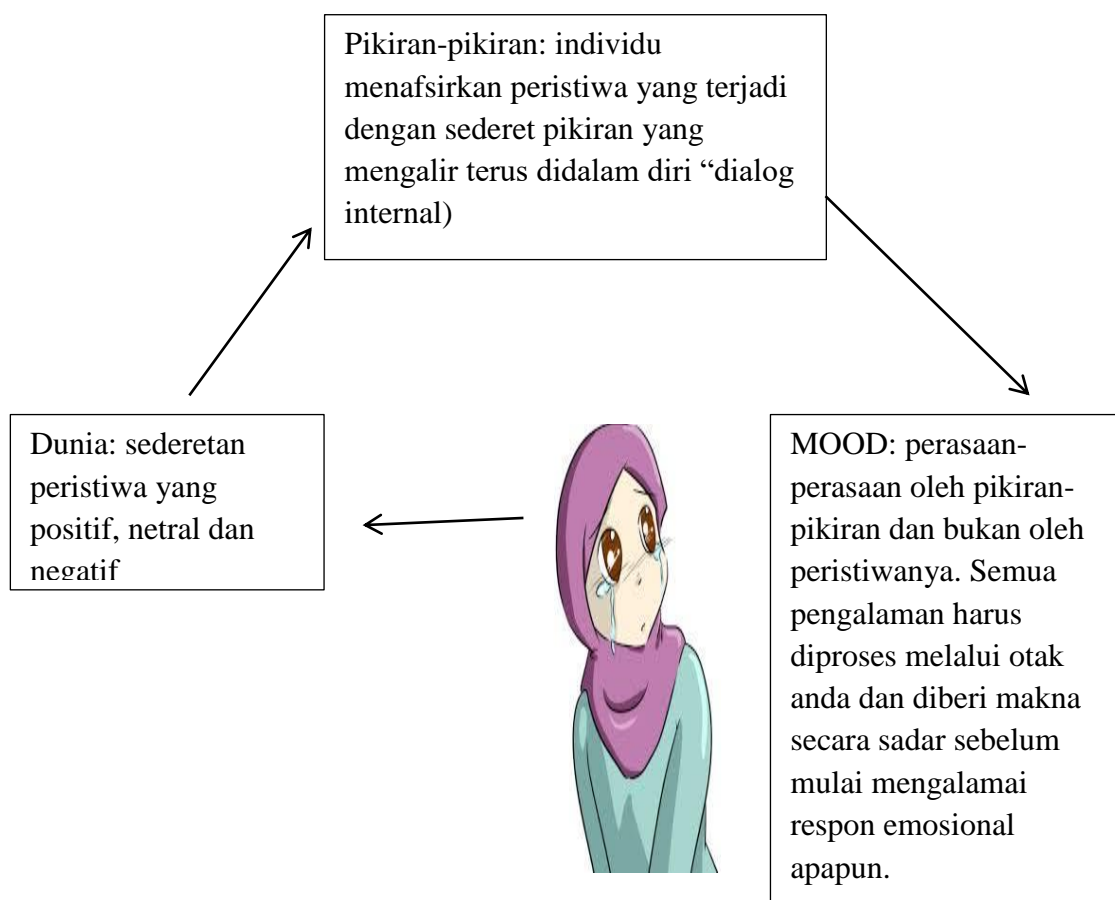
### **Pikiran-Pikiran Otomatis**

Pikiran pikiran otomatis adalah pikiran yang muncul secara langsung atau spontan tanpa disadari ketika merespon suatu peristiwa. Pikiran otomatis akan muncul ketika individu merasakan suatu peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari kemudian secara spontan dia akan menanggapi peristiwa tersebut. Contohnya adalah ketika ada diskusi di kelas kemudian dia mengajukan pendapat tetapi tidak ada yang mendengarkan, respon individu akan berbeda pada saat itu ada yang langsung putus asa karena merasa tidak dihargai atau ada juga yang merasa biasa-biasa saja. Jadi, semua itu tergantung bagaimana kita merespon pemikiran kita, sehingga tidak muncul tingkah laku yang negatif.

## Materi Dialog Internal

Gambar 4

### Hub Kognitif Dan Prilaku



Teknik *thought cathing* adalah salah satu teknik kognitif yang mempunyai pikiran sebagai berikut<sup>35</sup>:

1. Bahwa hub antara pikiran, perasaan, dan perilaku dapat ditunjukkan dengan merekam dan memunculkan pikiran.

<sup>35</sup> Sofia Retnowati, *Pendekatan Kognitif dalam Psikoterapi*, dalam M.A. Subandi(Yogyakarta: Pustaka Pelajar dan Publikasi Fakultas Psikologi UGM,2002), 116

2. Bahwa perekaman dan permunculan pikiran sudah dengan sendirinya ikut membantu memecahkan ikatan antara pikiran dengan perasaan dan membuat pikiran nampak tidak realistis.
3. Bahwa dengan perekaman dan permunculan pikiran maka terapis dan klien akan memperoleh data untuk memformulasikan hipotesis yang akan dimanfaatkan untuk kebutuhan konseling realitas dengan menggunakan unsur WDEP.

### **Materi Segala Daya Dan Upaya Adalah Milik Allah**

Titik ini merupakan titik kesucian, tidak ada nafs yang tersisa, hanya penyatuan dengan Allah. Seseorang telah menyadari kebenaran sejati. “tidak ada tuhan selain Allah”. Ia menyadari bahwa tidak ada apa-apa lagi kecuali Allah, semua hanya milik Allah dan akan kembali pada-Nya sehingga tidak ada lagi keinginan dan keluhan. Seseorang yang berada pada tahap ini adalah sosok manusia yang menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah.<sup>36</sup> Manusia boleh berencana dan berusaha tetapi semuanya akan kembali kepada Allah karena segala sesuatu yang ada di bumi ini adalah milik Allah.

---

<sup>36</sup> Aliah B Purwakani Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami* (Jakarta: Rajawali Pers, 2006), 288

## **Materi Cita-Cita Dan Tanggung Jawab**

### 1. Cita-cita

Cita-cita adalah pilihan kita di dalam hidup atau tujuan yang ingin kita dapatkan. Dalam mengapai cita-cita yang kita inginkan perlu perjuangan dan kerja keras didalamnya tanpa mengenal putus asa. Cita-cita setiap orang berbeda-beda begitupula usaha yang dilakukan. Tipe-tipe orang dalam mengapai cita-cita atau tujuan hidup yaitu:

- a. orang yang memiliki cita-cita tetapi malas-malasan sehingga kurang berusaha dan bekerja keras dalam menggapai keinginannya
- b. ada tipe orang yang memiliki cita-cita dan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuannya dengan kerja keras.

Jadi tipe manakah kita dalam mencapai tujuan hidup atau cita-cita? Sudah berapa jauh usaha yang kita lakukan untuk mendapatkan apa yang kita inginkan? Harus selalu teman-teman ingat selalu bahwa usaha tidak pernah mengkhianati hasil yang kita dapatkan tetapi jangan pernah lupakan peran Allah di dalamnya selalu serahkan hasil yang telah kita lakukan kepada Allah dan menerima setiap apa yang diberikan oleh Allah SWT.

### 2. Tanggung Jawab Manusia Di Bumi

Tanggung jawab adalah kesadaran seseorang dalam melakukan sesuatu perbuatan. Tanggung jawab sudah diajarkan kepada manusia yaitu contohnya tugas kita sebagai khalifah di bumi. Sebagai manusia kita harus bisa bertanggung jawab atas apa yang sudah kita pilih di dalam hidup. Seperti yang di jelaskan di dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 30 yang artinya “



Ingatlah ketika Tuhan berfirman kepada para malaikat sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi mereka berkata: mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau. Tuhan berfirman: sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.

### **Materi Hanya Allah Yang Mengetahui Baik Dan Buruk Bagi Manusia**

Sebagai manusia kita terkadang tidak mengetahui ketentuan yang telah Allah tetapkan di dalam kehidupan. Bisa saja ketika ketika menginginkan sesuatu hal tetapi Allah tidak memberikan apa yang kita inginkan, melainkan memberikan sesuatu hal yang tidak kita kehendaki. Sebagai manusia terkadang kita merasa sedih, kecewa dan marah. Tetapi kita harus sadar bahwasannya apa yang telah Allah berikan inilah yang terbaik untuk kita sehingga kita sebagai umat manusia diminta selalu berserah diri dan menerima hasil yang diberikan oleh Allah karena hanya Allah yang mengetahui baik dan buruknya setiap yang ada di bumi termasuk baik dan buruknya pilihan kita hanya Allah yang mengetahui baik atau buriknya untuk diri kita.

Allah SWT berfirman di dalam Surat Al-Baqarah ayat 216: “Allah mengetahui sedangkan manusia tidak mengetahui tentang apa yang sesungguhnya baik atau buruk bagi manusia”. (Qs Al-Baqarah, 2:216). Pengetahuan semua makhluk bersumber dari pengetahuan-Nya, “Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya” (Qs Al-Baqarah; 2:255).

Jadi, jangan merasa kecewa, marah dan sedih ketika apa yang dikehendaki belum terpenuhi, tetapi bersyukurlah karena Allah telah mengirimkan pilihan terbaik kepada kita sehingga kita sebagai manusia wajib menerima setiap hasil yang diberikan Allah. Semoga kita selalu dijadikan oleh Allah manusia yang bertawakl kepada-Nya.

### **Materi Berserah Diri Kepada Allah**

Berserah diri kepada Allah adalah menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah setelah berusaha semaksimal mungkin. Karena orang yang bertawakal adalah orang yang berusaha secara maksimal setelah itu baru menyerahkan semua hasilnya terhadap Allah SWT.

Apabila sudah berusaha dengan maksimal, tetapi masih juga gagal, maka kita harus bersabar. Bersabar bukan berarti berdiam diri, melainkan terus berusaha lebih giat disertai berdoa kepada Allah. Ketika suatu usaha atau pekerjaan belum dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, kemudian orang tersebut berserah diri kepada Allah, maka orang itu belum dikatakan sebagai orang yang bertawakal. Sebab orang yang bertawakal adalah orang yang sungguh-sungguh dalam melaksanakan suatu pekerjaan.

Berserah dirilah kepada Allah untuk memohon pertolongan-Nya niscaya Allah akan menolong kita. Seperti yang dijelaskan pada di dalam Al-Qur'an surat Ali-Imran ayat 160 yang artinya: "Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang dapat mengalahkanmu, tetapi jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapa yang dapat menolongmu setelah itu? Karena itu, hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakal.") QS. Ali-Imran/3: 160).

**Lampiran ketiga**

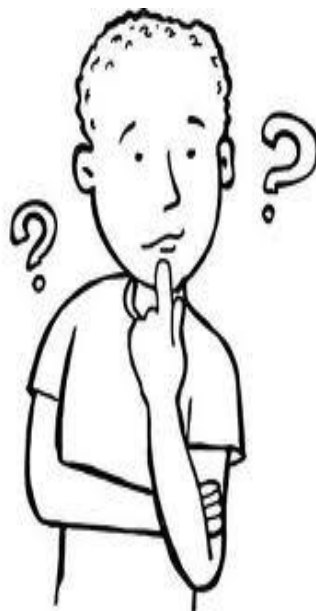
**Lembar Kerja Mengenal Pikiran Otomatis**

No.	Situasi dan kondisi	Pikiran otomatis tentang diri
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

**Lembar Pemahaman Diri**

Apa kelebihan saya ?

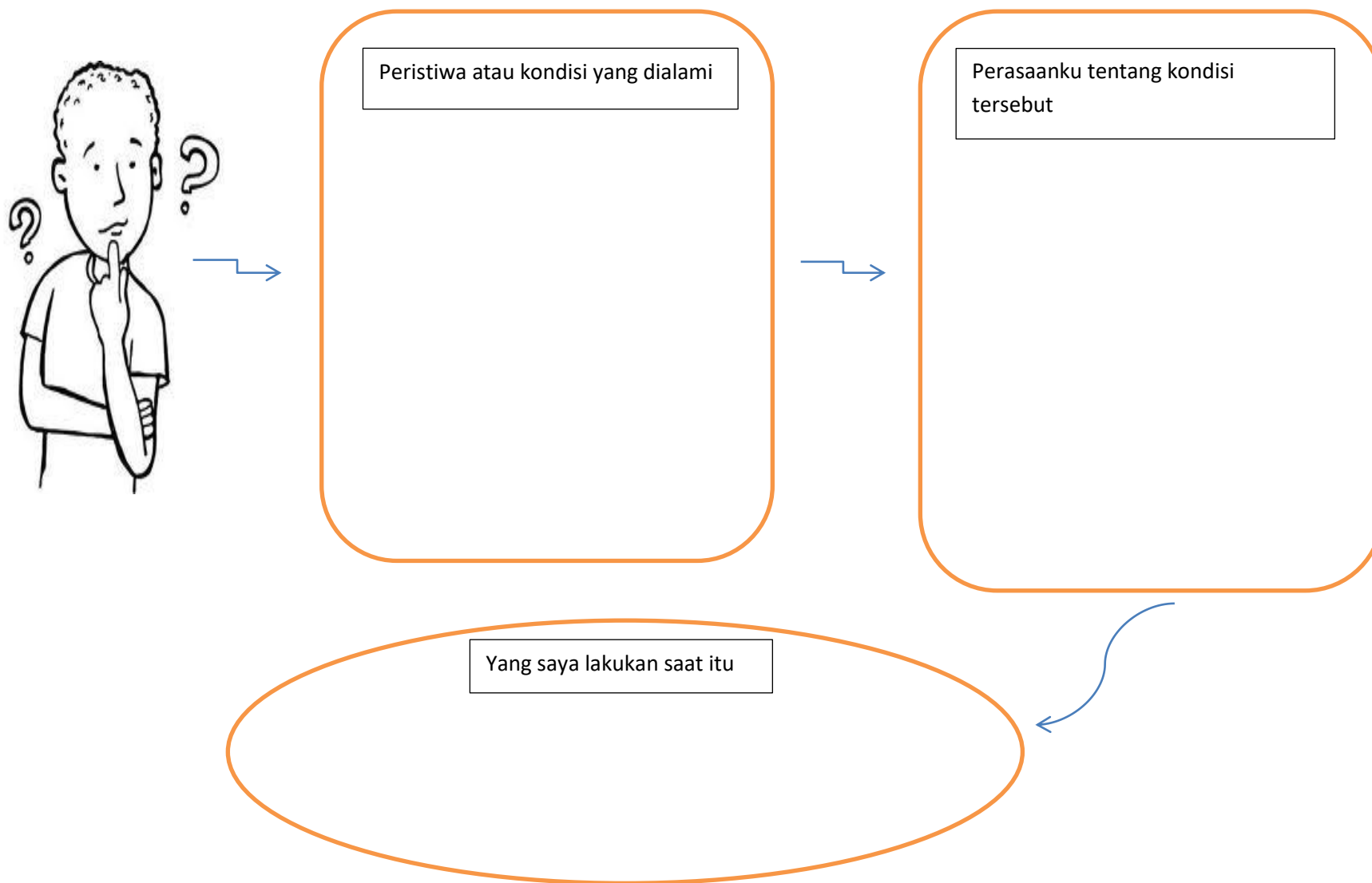
Siapakah saya



Apa kekurangan saya?

### Thought Catching (Mengenali Diri)

Pengalaman apa yang pernah kamu alami dan membuat kamu menilai dirimu bahwa kamu memiliki kepribadian tertentu seperti yang kamu buat pada lembar pemahaman diri.



## Eksplorasi want and doing

Apa yang saya inginkan?



Apa yang sudah saya lakukan

eksplorasi evaluasi dan perencanaan

Perilaku apa saja yang sudah saya perbaiki?



Rencana apa yang sudah saya lakukan untuk menjadi lebih baik



## **Lampiran keempat:**

### **Lembar Pernyataan Kesiediaan untuk Mengikuti Konseling (*Consent Form*)**

Dengan hormat,

Saya Puput Tri Hardiyanti S.Pd.I, mahasiswa Magister Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, saat ini sedang menyusun tugas akhir dan membutuhkan bantuan dari saudara/saudari untuk menjadi salah satu partisipan dalam tugas akhir yang saya lakukan. Tugas akhir ini berjudul “ konseling realita berbasis tawakal dalam meningkatkan harga diri pada siswa “. Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur dan hal-hal terkait tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

#### **Tujuan dan Prosedur**

Tugas akhir ini bertujuan untuk melihat efektifitas pelaksanaan konseling realita berbasis tawakal pada individu yang mengalami krisis harga diri. Prosedur pelaksanaan dilakukan dalam bentuk konseling selama 4 (empat) pertemuan, dimana di tiap pertemuan akan berlangsung selama kurang lebih 60 menit. Sesi Konseling akan berlangsung setiap 1 (satu) minggu sekali dengan jadwal yang sudah terlebih dahulu disepakati. Selama konseling berlangsung, saya akan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan masalah harga diri, khususnya terkait bagaimana anda merubah diri untuk mengatasi krisis harga diri. Selain itu ada beberapa tugas tertulis yang harus anda kerjakan saat konseling ataupun sebagai tugas rumah.

#### **Kesukarelaan**

Bentuk partisipan anda bersifat kesukarelaan dan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Kesemuanya terkait dengan bantuan untuk menyelesaikan permasalahan harga diri yang anda alami saat ini.

#### **Kerahasiaan**

Dengan ijin anda, proses konseling akan direkam. Segala bentuk informasi yang anda berikan dalam program ini terjaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan dalam rangka penelitian ini. Kerahasiaan anda akan terjaga, nama anda akan disamarkan dalam publikasi penelitian.

**Contact Person**

Jika anda memiliki pertanyaan terkait program ini, maka anda dapat menanyakan kepada saya, Puput Tri Hardiyanti S.Pd.I, selaku peneliti. Saya bisa dihubungi di 085725825488

Saya \_\_\_\_\_ menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia mengikuti program ini dengan sukarela.

Subyek Penelitian

Peneliti

(.....)

(.....)

**Lampiran kelima:**

**Pedoman Observasi Anggota Kelompok/Konseli**

Petunjuk Pelaksanaan Observasi :

1. Berilah tanda centang (v) pada kolom anggota kelompok yang memiliki peran sebagaimana dalam kolom item.
2. Anggota kelompok yang tidak memiliki peran sebagaimana dalam kolom item berilah tanda strep (-)
3. Berilah catatan hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

Pertemuan Ke : \_\_\_\_\_ Hari Tanggal : \_\_\_\_ Tempat : \_\_\_\_\_

NO	ITEM	Konseli/Anggota kelompok						Keterangan
		1	2	3	4	5	6	
1.	Membina keakraban dengan anggota yang lain							
2.	Partisipatif/aktif dalam Kelompok							
3.	Semangat dan antusias							
4.	Membantu konselor untuk menyusun aturan kelompok							
5.	Memberi kesempatan Anggota lain untuk berpendapat							
6.	Mampu berkomunikasi secara verbal (lisan)							
7.	Komunikatif secara non verbal (body language)							
8.	Menyimpulkan pendapat dan saran dari anggota							

**CATATAN :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bantul,.....**

**Observer**



### Pedoman Observasi Pemimpin Kelompok

Petunjuk Pelaksanaan Observasi :

1. Berilah tanda V (centang) pada kolom Ya / tidak sesuai dengan keadaan pemimpin kelompok dalam konseling kelompok realita
2. Berilah catatan hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

**Pertemuan Ke :** \_\_\_\_\_

**Hari Tanggal :** \_\_\_\_\_

**Tempat :** \_\_\_\_\_

NO	ITEM	Konseli/Anggota		Keterangan
		ya	Tidak	
1.	Terlibat dalam kelompok			
2.	semangat dan antusias			
3.	membangun hubungan emosi antar anggota			
4.	berempati (fikiran dan Perasaan)			
5.	komunikatif secara verbal			
6.	Komunikatif secara non verbal (bodylanguage)			
7.	merangkum pesan-pesan anggota			
8.	memiliki pemahaman multicultural mensupport anggota pada saat mengalami kecemasan			

**CATATAN :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Bantul,.....**

**Observer**

---

### **Pedoman Wawancara Evaluasi Proses Konseling**

1. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti konseling kelompok ini?  
Bahagia/sedih/senang/bahagia, Jelaskan!
2. Bagaimana pendapat anda tentang dengan sikap konselor/guru BK dalam memfasilitasi konseling kelompok ini ?
3. Bagaimana arahan dari konselor/guru BK dalam memimpin konseling kelompok ini?
4. Setelah mengikuti konseling apakah ada perubahan sikap dalam diri anda, misalkan ada semangat untuk memulai mengubah perilaku, semangat untuk meningkatkan belajar atau perubahan sikap yang lainnya. Tuliskan perubahan tersebut.
5. Bagaimana dengan sikap teman satu kelompok anda dalam kelompok konseling ini?
6. Menurut anda siapa teman anda yang direkomendasikan untuk mengikuti konseling kelompok semacam ini? Tuliskan nama dan kelasnya.

**Bantul,.....**

**Konseli**

**Lampiran Keenam:**

**1. Angket Sebelum Validasai**

# **Who am I ?**



**KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
PROGRAM STUDI INTERDISCIPLINARI ISLAMIC STUDIES  
PASCASARJANA  
UIN SUNAN KALIJAGA  
2017**



## PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Teman-teman, pengen tahu bagaimana cara mengenali dirimu? Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini. Pertanyaan-pertanyaan berikut disusun untuk membantumu mengenali bagaimana cara mengenali diri teman-teman.

Jawaban-jawaban yang kamu berikan merupakan informasi yang sangat berharga dan karenanya kamu tidak perlu ragu untuk menjawab sesuai dengan keadaan kamu yang sebenarnya. Kerahasiaan jawabanmu dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik penelitian.

Terimakasih atas kesediaan, kesungguhan, dan kejujuran teman-teman dalam menjawab setiap pertanyaan. Mudah-mudahan Allah SWT membalas kebaikan teman-teman dengan kebaikan yang lebih banyak dan kemuliaan yang lebih tinggi, amin.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Hormat Kami,

Puput Tri Hardiyanti

**IDENTITAS DIRI**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Kelas :

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pertanyaan penelitian sesuai dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, 2017

---

Responden

### Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

#### Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

Berilah tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Centanglah :

Sangat setuju : Jika anda **setuju sekali** melakukan hal itu

Setuju : Jika anda **setuju** melakukan hal itu

Tidak setuju : jika anda **tidak setuju** melakukan hal itu

Sangat tidak setuju : Jika anda **sangat tidak setuju sekali** melakukan hal itu

#### Contoh soal :

No	Butir Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri saat mengerjakan tugas	√			

#### **Jawablah soal seperti contoh**

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering membayangkan untuk menjadi orang lain				
2.	Saya merasa ketika di kelas, teman-teman kurang peduli dengan pendapat saya				
3.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan kemampuan saya sendiri				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
4.	Saya merasa jengkel bila berada di rumah				
5.	Saya sangat bergantung pada orang lain dalam berbagai hal				
6.	Saya menerima diri saya apa adanya				
7.	Saya merasa populer/terkenal di lingkungan teman sebaya				
8.	Jika ada pekerjaan rumah, Saya lebih suka mengerjakan bersama teman-teman				
9.	Saya tidak pernah lupa mengerjakan PR				
10.	Saya bisa mengutarakan pendapat saya, tanpa terlalu banyak masalah				
11.	Saya merasa puas dengan kemampuan yang saya miliki				
12.	Pendapat saya kurang di terima di dalam kelas				
13.	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
14.	Saya merasa banyak disukai oleh teman-teman				
15.	Saya merasa sangat di kenal oleh para guru				
16.	Jika ada yang ingin saya katakan, saya selalu mengungkapkannya				
17.	Saya pernah diam-diam ke kantin pada waktu jam pelajaran di kelas				
18.	Pada saat ujian, terkadang saya berdiskusi dengan teman di sebelah saya				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
19.	Ketika saya mengemukakan pendapat, banyak teman-teman yang menyetujui pendapat saya				
20.	Saya tidak pernah bolos sekolah				
21.	Saya mampu berprestasi dengan kemampuan saya sendiri				
22.	Saya merasa keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari saya				
23.	Saya bersikap hormat kepada guru di sekolah				
24.	Jika saya dalam suatu masalah, saya dapat menyelesaikan sendiri tanpa bantuan dari orang lain				
25.	Saya biasanya diarahkan orang lain				
26.	Saya sangat dihargai oleh teman-teman dikelas				
27.	Banyak hal dalam diri saya yang ingin saya ubah				
28.	Saya merasa keluarga saya memahami saya				
29.	Jika ada masalah, saya sering berdiskusi dengan teman				
30.	Saya tidak peduli atas apa yang terjadi pada diri saya				
31.	Ketika berbicara di depan kelas saya merasa sangat percaya diri				
32.	Saya bangga terhadap prestasi akademik di sekolah				
33.	Saya merasa tidak dapat diandalkan				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
34.	Saya yakin berhasil dengan usaha saya				
35.	Saya terkadang telat datang ke sekolah				
36.	Di sekolah teman-teman selalu setuju dengan pendapat saya				
37.	Saya merasa kurang dihargai di kelas				
38.	Ketika ada perlombaan di sekolah teman-teman selalu memilih saya untuk mengikutinya				
39.	Saya merasa teman-teman sepergaulan dan lingkungan dapat memahami saya				
40.	Saya selalu terpilih menjadi ketua, baik di kelas ataupun kelompok belajar				
41.	Ketika mendengar adzan, saya langsung melaksanakan shalat				
42.	Teman-teman selalu memberi semangat kepada saya				
43.	Saya merasa teman-teman di kelas terkadang tidak peduli terhadap saya				
44.	Terkadang saya menyerah ketika mengerjakan soal yang sulit				
45.	Saya mudah bergaul dengan teman-teman di sekolah				
46.	Saya tidak dibutuhkan orang lain				
47.	Saya yakin dapat meraih cita-cita dengan kemampuan saya				
48.	Saya sangat bergantung pada keluarga dalam pengambilan keputusan				
49.	Ketika kurang memahami materi yang disampaikan guru di kelas, saya jarang				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
	bertanya				
50.	Saya selalu melaksanakan shalat tepat waktu				
51.	Saya sulit dekat dengan teman-teman baru				
52.	Saya merasa kurang percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
53.	Saya sangat membutuhkan pendapat dari orang lain				
54.	Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya				
55.	Saya tidak dapat mengambil keputusan sendiri dalam keadaan mendesak				
56.	Saya selalu datang tepat waktu ke sekolah				
57.	Saya lebih suka menyendiri di bandingkan berkumpul bersama teman-teman				
58.	Saya kurang disukai dikelas				
59.	Jika di sekolah, saya selalu melaksanakan shalat berjama'ah				
60.	Saya selalu mengatakan sesuatu dengan jujur				

## 2. Angket sesudah validasi

### Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

#### Petunjuk Pengerjaan Kuisisioner

Berilah tanda centang (√) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pertanyaan yang diajukan. Centanglah :

Sangat setuju : Jika anda **setuju sekali** melakukan hal itu

Setuju : Jika anda **setuju** melakukan hal itu

Tidak setuju : jika anda **tidak setuju** melakukan hal itu

Sangat tidak setuju : Jika anda **sangat tidak setuju sekali** melakukan hal itu

#### Contoh soal :

No	Butir Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri saat mengerjakan tugas	√			

#### **Jawablah soal seperti contoh**

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sering membayangkan untuk menjadi orang lain				
2.	Saya merasa ketika di kelas, teman-teman kurang peduli dengan pendapat saya				



No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
3.	Saya merasa jengkel bila berada di rumah				
4.	Saya sangat bergantung pada orang lain dalam berbagai hal				
5.	Saya menerima diri saya apa adanya				
6.	Saya merasa populer/terkenal di lingkungan teman sebaya				
7.	Jika ada pekerjaan rumah, Saya lebih suka mengerjakan bersama teman-teman				
8.	Saya tidak pernah lupa mengerjakan PR				
9.	Saya bisa mengutarakan pendapat saya, tanpa terlalu banyak masalah				
10.	Saya merasa puas dengan kemampuan yang saya miliki				
11.	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
12.	Saya merasa banyak disukai oleh teman-teman				
13.	Jika ada yang ingin saya katakan, saya selalu mengungkapkannya				
14.	Ketika saya mengemukakan pendapat, banyak teman-teman yang menyetujui pendapat saya				
15.	Saya merasa keluarga saya mengharapkan terlalu banyak dari saya				
16.	Jika saya dalam suatu masalah, saya dapat menyelesaikan sendiri tanpa bantuan dari orang lain				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
17.	Saya sangat dihargai oleh teman-teman dikelas				
18.	Saya merasa keluarga saya memahami saya				
19.	Ketika berbicara di depan kelas saya merasa sangat percaya diri				
20.	Saya bangga terhadap prestasi akademik di sekolah				
21.	Saya merasa tidak dapat diandalkan				
22.	Di sekolah teman-teman selalu setuju dengan pendapat saya				
23.	Saya merasa kurang dihargai di kelas				
24.	Saya merasa teman-teman sepergaulan dan lingkungan dapat memahami saya				
25.	Saya selalu terpilih menjadi ketua, baik di kelas ataupun kelompok belajar				
26.	Ketika mendengar adzan, saya langsung melaksanakan shalat				
27.	Teman-teman selalu memberi semangat kepada saya				
28.	Saya merasa teman-teman di kelas terkadang tidak peduli terhadap saya				
29.	Saya mudah bergaul dengan teman-teman di sekolah				
30.	Saya tidak dibutuhkan orang lain				
31.	Saya yakin dapat meraih cita-cita dengan kemampuan saya				
32.	Saya sangat bergantung pada keluarga dalam pengambilan keputusan				

No	Butir pertanyaan	SS	S	TS	STS
33.	Ketika kurang memahami materi yang disampaikan guru di kelas, saya jarang bertanya				
34.	Saya selalu melaksanakan shalat tepat waktu				
35.	Saya sulit dekat dengan teman-teman baru				
36.	Saya merasa kurang percaya dengan kemampuan yang saya miliki				
37.	Saya sangat membutuhkan pendapat dari orang lain				
38.	Saya merasa beruntung bisa hidup dalam keluarga saya				
39.	Saya tidak dapat mengambil keputusan sendiri dalam keadaan mendesak				
40.	Saya selalu datang tepat waktu ke sekolah				
41.	Saya lebih suka menyendiri di bandingkan berkumpul bersama teman-teman				
42.	Saya kurang disukai dikelas				
43.	Jika di sekolah, saya selalu melaksanakan shalat berjama'ah				
44.	Saya selalu mengatakan sesuatu dengan jujur				

Lampiran Ketujuh:

### 1. Reliabilitas

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	64	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,922	60

### 2. Validitas

R tabel dari  $64-2=62$  adalah 0.250

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	173,42	282,787	,518	,920
item 2	173,80	281,053	,570	,920
item 3	173,56	288,060	,235	,922
item 4	173,86	284,535	,423	,921
item 5	173,42	282,787	,518	,920
item 6	173,41	282,658	,518	,920
item 7	173,86	284,535	,423	,921
item 8	173,42	282,787	,518	,920
item 9	173,86	282,694	,510	,920
item 10	173,86	277,742	,719	,918
item 11	173,61	286,877	,280	,922
item 12	173,75	289,905	,173	,922
item 13	173,53	287,269	,271	,922
item 14	173,86	277,742	,719	,918

item 15	173,88	290,937	,128	,923
item 16	173,88	287,254	,280	,922
item 17	173,38	295,698	-,088	,925
item 18	173,84	290,324	,124	,923
item 19	173,88	284,460	,547	,920
item 20	173,22	286,269	,221	,923
item 21	173,16	290,388	,163	,922
item 22	173,86	277,742	,719	,918
item 23	173,05	289,855	,203	,922
item 24	173,86	277,742	,719	,918
item 25	173,94	287,647	,244	,922
item 26	173,80	280,609	,549	,920
item 27	173,16	290,388	,163	,922
item 28	173,70	282,498	,554	,920
item 29	174,75	298,508	-,168	,927
item 30	173,78	293,507	-,003	,924
item 31	173,72	285,285	,372	,921
item 32	173,41	288,150	,283	,922
item 33	173,56	279,171	,705	,919
item 34	173,08	289,914	,198	,922
item 35	174,00	291,492	,068	,924
item 36	174,00	284,952	,448	,921
item 37	173,70	282,498	,554	,920
item 38	174,22	289,063	,156	,923
item 39	173,70	282,498	,554	,920
item 40	174,61	286,972	,298	,922
item 41	173,27	282,484	,454	,920
item 42	173,30	279,768	,540	,920
item 43	173,88	279,540	,629	,919
item 44	174,17	288,430	,219	,922
item 45	173,56	285,552	,409	,921
item 46	173,39	284,115	,425	,921
item 47	173,70	282,498	,554	,920
item 48	173,86	277,742	,719	,918
item 49	173,47	280,221	,519	,920
item 50	173,78	282,491	,456	,920
item 51	173,67	284,573	,393	,921
item 52	173,47	280,221	,519	,920
item 53	174,55	284,156	,431	,921
item 54	173,47	280,221	,519	,920

item 55	173,42	282,787	,518	,920
item 56	173,61	283,893	,440	,921
item 57	173,47	280,221	,519	,920
item 58	173,63	283,159	,431	,921
item 59	173,42	282,787	,518	,920
item 60	173,47	280,221	,519	,920

**Lampiran Kedelapan:**

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postmakna - premakna	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	4,50	36,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. postmakna < premakna

b. postmakna > premakna

c. postmakna = premakna

Test Statistics <sup>b</sup>	
	postmakna – premakna
Z	-2,714 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,007

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Premakna	8	87	88	87,38	,518
Postmakna	8	136	137	136,25	,463
Valid N (listwise)	8				





Lampiran kesepuluh Hasil Nilai Pretest:

s u n y e k	i t e m 1	i t e m 2	i t e m 3	i t e m 4	i t e m 5	i t e m 6	i t e m 7	i t e m 8	i t e m 9	i t e m 10	i t e m 11	i t e m 12	i t e m 13	i t e m 14	i t e m 15	i t e m 16	i t e m 17	i t e m 18	i t e m 19	i t e m 20	i t e m 21	i t e m 22	i t e m 23	i t e m 24	i t e m 25	i t e m 26	i t e m 27	i t e m 28	i t e m 29	i t e m 30	i t e m 31	i t e m 32	i t e m 33	i t e m 34	i t e m 35	i t e m 36	i t e m 37	i t e m 38	i t e m 39	i t e m 40	i t e m 41	i t e m 42	i t e m 43	i t e m 44	i t e m 45	j u m l a h		
M M	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	1	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	4	4	3	1 3 6	
S N	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	1	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1 3 7	
R A	4	4	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1 3 7
P M	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	2	2	4	1	3	4	3	3	4	3	3	1 3 6		
M N	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4	3	1	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 3 6	
F E	4	4	3	4	3	3	2	1	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	1	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	1 3 6	
D A	3	3	4	3	4	1	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	1	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	2	1	4	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	1 3 6	
E A	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	4	4	2	4	4	1	4	4	3	3	4	3	3	1 3 6		





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**PASCASARJANA**

Jl. MarsdaAdisucipto, Yogyakarta, 55281Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B- /Un.02/DPPs/TU.00/ 01/2017  
Lampiran: : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.  
**Kepala Sekolah Mts N Bantul Kota Yogyakarta**  
di Tempat

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan Tugas Tesis Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan Izin Penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : **Puput Tri Hardiyanti**  
NIM : 1520310068  
Program : Magister (S2)  
Prodi./Konsentrasi : IIS/Bimbingan Konseling Islam  
Semester : III (Tiga)  
Tahun Akademik : 2016/2017

Untuk melakukan penelitian tesis yang berjudul:

**KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL  
DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA  
(Studi Eksperimen di Mts N Bantul Kota Yogyakarta)**

Dibawah bimbingan Dosen : **Dr. Hamdan Daulay, MA, M.Si**

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang diberikan, disampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 6 Januari 2017





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 4 BANTUL**  
 ALAMAT: KARANGGAYAM, BANTUL TELP/FAX (0274)367102  
 Web: [www.mtsbantulkota.sch.id](http://www.mtsbantulkota.sch.id) email: [mtsrbantulkota@gmail.com](mailto:mtsrbantulkota@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : B. 184 /MTs.12.01.6/TL.00./03/2017

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Bantul menerangkan bahwa:

Nama : Puput Trihardiyanti  
 NIM : 1520310068  
 Program : Magister (S2)  
 Program Study : Bimbingan Konseling Umum  
 Institusi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

telah melaksanakan penelitian pada 19 Januari – 31 Maret 2017 dengan judul:

**KONSELING REALITA BERBASIS TAWAKAL  
 DALAM MENINGKATKAN HARGA DIRI PADA SISWA  
 ( STUDI Eksperiman di MTs Negeri 4 Bantul, Yogyakarta)**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 10 Maret 2017  
 Kepala,



M. Nur Amprani



Lampiran kesebelas:

### **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

#### A. DATA PRIBADI

Nama : Puput Tri hardiyanti, S.Pd.I  
 Tempat tanggal lahir : Betung, 06 Mei 1992  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Status : Belum Menikah  
 Alamat : Jl. Betung Sekayu No. 172 LK. III RT/RW: 018/005  
 Kel/Desa: Betung Kecamatan: Betung Kabupaten:  
 Banyuasin Palembang Sumatera Selatan  
 No.Phone : 085725825488

#### B. DATA PENDIDIKAN

##### 1. Pendidikan Formal

- a. Tahun 1998-2004 : SD Muhammadiyah Betung
- b. Tahun 2004-2010 : MTs Sunan Pandanaran Yogyakarta
- c. Tahun 2010-2011 : SMAN 1 Banyuasin III
- d. Tahun 2011-2015 : Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

#### C. Karya Ilmiah

1. Konseling realita berbasis tawakal dalam meningkatkan harga diri pada siswa

D. Jurnal

1. Pengaruh religiusitas lingkungan sekolah terhadap konsep diri siswa siswi di MAN Pakem Sleman

E. Orang tua

1. Ayah

Nama : H. Suparno

Pekerjaan : wiraswasta

Alamat : Jl. Betung Sekayu No. 172 LK. III RT/RW: 018/005  
Kel/Desa: Betung Kecamatan: Betung Kabupaten:  
Banyuasin Palembang Sumatera Selatan

2. Ibu

Nama : Hj. Tumini

Pekerjaan : wiraswasta

Alamat : Jl. Betung Sekayu No. 172 LK. III RT/RW: 018/005  
Kel/Desa: Betung Kecamatan: Betung Kabupaten:  
Banyuasin Palembang Sumatera Selatan

F. Saudara (Jumlah Saudara) : 2 saudara