

**PENDEKATAN REALITAS DENGAN LAYANAN KONSELING  
KELOMPOK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN  
PENERIMAAN DIRI**

Marshanda Delifa Putry<sup>1)</sup>, Siti Muyana<sup>2)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

[marshanda2100004055@webmail.uad.ac.id](mailto:marshanda2100004055@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [siti.muyana@bk.uad.ac.id](mailto:siti.muyana@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

**Abstrak**

Setiap individu termasuk siswa seharusnya memiliki penerimaan diri yang baik, namun pada kenyataannya berdasarkan observasi di lapangan bahwa terlihat beberapa gejala penerimaan diri yang belum optimal seperti sulit berinteraksi dengan teman, sukar untuk maju ketika mempresentasikan didepan kelas, kurang aktif dalam menjawab pertanyaan guru dan sering overthinking terhadap masa depan karena masih meragukan kemampuan yang ada dalam dirinya. Dalam penelitian ini dilatarbelakangi pada siswa sudah baik dalam penerimaan dirinya atau belum. Sehingga pada usia remaja mereka lebih dapat menerima segala bentuk yang telah diberikan Allah SWT. Jika para siswa masih memiliki penerimaan diri yang rendah atau belum optimal, diharapkan dengan adanya konseling kelompok pendekatan realita dapat membantu siswa menanamkan penerimaan diri dan memandang kekurangan yang ada pada diri siswa sebagai indikator penerimaan diri.

**Kata Kunci:** *Konseling Realitas, Konseling Kelompok, Penerimaan Diri*

**1. Pendahuluan**

Penerimaan diri dapat berarti sebagai suatu kemampuan yang ada pada seseorang dalam menerima kenyataan diri secara keseluruhan termasuk juga menerima segala pengalaman yang terjadi dihidup, latar belakang kehidupan serta pergaulan dilingkungan sekitarnya (Putri, 2018). Individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan merasa mudah untuk putus asa, sering menyalahkan diri sendiri, mudah merasa malu, mudah merasa rendah diri akan keadannya, merasa bahwa dirinya tidak berarti, sering merasa iri dengan keadaan orang lain, ketika membangun hubungan yang positif dengan orang lain merasa bahwa itu sulit, dan merasa dirinya tidak bahagia (Sajalia, 2018).

Penerimaan diri seringkali menjadi suatu permasalahan yang dihadapi oleh banyak siswa. Dapat dilihat dari fenomena bahwa terdapat siswa yang sering menyendiri ketika sedang berada di lingkungan sekolah dan merasa bahwa dirinya dijauhi oleh teman-teman sehingga merasa sulit untuk bersosialisasi. Penerimaan diri merupakan suatu keberhasilan

seseorang ketika ia mampu menerima kelebihan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat menemukan karakter pada dirinya sendiri dan juga memiliki dasar kerendahan hati (Dewanti & Ibrahim, 2019).

Adanya sikap penerimaan diri sebagai solusi dari permasalahan individu yang berkaitan dengan evaluasi diri dan harga diri, dan dapat digunakan sebagai menerima dirinya sendiri secara keseluruhan tanpa adanya syarat dan cerdas sehingga tanpa memerlukan persetujuan dari orang lain. Penerimaan diri yakni ketika seseorang telah menganggap dirinya dan orang lain sebagai individu yang bisa saja melakukan kesalahan. Selain itu, kondisi kehidupan diterima apa adanya (Bingöl & Batik, 2018).

Selain memberikan layanan bimbingan dan konseling, konselor juga memberikan layanan yang biasa dikenal dengan layanan konseling kelompok. Dalam konseling kelompok, seorang konselor menjalin hubungan dengan beberapa konseli sekaligus dan berinteraksi dengan beberapa anggota kelompok dengan bertujuan membantu konseli mengembangkan pemahaman dan kesadaran tentang dirinya (Seriwati, 2017). Terapi realita yang dikembangkan sebagai konsep yang berbeda dari konsep-konsep terapi konvensional. Pelaksanaan konseling kelompok realita yang nantinya akan diberikan menggunakan langkah WDEP.

Langkah-langkah dalam konseling kelompok pada dunia nyata memberikan konselor pemasyarakatan sebuah kesempatan untuk memahami kondisi mereka serta mengembangkan rencana perbaikan yang bersifat realistis (Febrianto & Ambarini, 2019). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Purbarini dan Pratiwi (2019) menunjukkan bahwa keberhasilan penerapan konseling realitas meningkatkan penerimaan diri pada remaja akhir. Untuk mengatasi rendahnya penerimaan diri pada masa remaja akhir, permasalahan penerimaan diri pada masa remaja akhir dapat diatasi dengan mengembangkan serta memodifikasikan penerimaan diri secara lebih kreatif tanpa adanya penyimpangan dari pedoman yang teoritik yang ada guna mengatasi hal tersebut.

## **2. Metode**

Artikel ini menggunakan metode kajian literatur atau literature review yang mana pembuatan artikel ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data berupa literature, kemudian membaca, mengkaji dan mengolah data sesuai dengan topik yang

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

diteliti (Mirzaqon & Purwoko, 2017). Dalam artikel ini populasi yang diambil ialah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Pleret yang memiliki penerimaan diri atau self-acceptance yang rendah. Pengambilan jumlah sampel menggunakan teknik sampling purposive yang merupakan teknik pengambilan sampel yang telah dipertimbangan terlebih dahulu oleh peneliti tentang sampel manakah yang paling sesuai dan representative (Heri Retnawati, 2015). Skala penerimaan diri merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Skala penerimaan diri yang bertujuan untuk mengungkapkan bagaimana standar penerimaan diri pada siswa (Winarni, 2017). Desain penelitian ini menggunakan One Group Pretest-Posttest Design yang berarti dalam pelaksanaannya akan melakukan dua kali test yaitu tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) (Magdalena et al., 2021).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan berikut ini berupa pernyataan-pernyataan berdasarkan rujukan. Hasil yang terdiri dari beberapa hal-hal umum untuk bahan deskripsi pada bagian berikutnya. Pembahasan disebut juga sebagai bahan untuk diskusi yang merupakan pembahasan atas data yang telah diabstraksikan (Darmalaksana, 2020).

No.	Penulis dan Judul	Tujuan Penelitian	Metode dan Hasil Temuan
1.	Ratna Br Karo (Sekali, 2020) "Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Siswa Melalui Konseling	Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah penerimaan diri pada siswa kelas XI dapat diubah dengan melakukan konseling individu realita.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan diri pada siswa sebelum mendapatkan konseling individu realita termasuk dalam kriteria rendah. Dengan kata lain, konseling individu realita dapat merubah penerimaan diri siswa dari yang rendah menjadi tinggi.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

	Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung”		
2.	(Husna, 2022) “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Realitas Terhadap Penerimaan Diri (self- acceptance) Siswa Kelas XI SMA Negeri Samarinda”	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok realitas terhadap penerimaan diri siswa.	Hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penerimaan diri yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap <i>self- acceptance</i> .
3.	Winarni, Marizka Adi (2017). “Efektivitas Konseling Realitas untuk Meningkatkan	Tujuan penelitian ini ialah untuk menguji konseling realitas dalam meningkatkan signifikansi penerimaan diri siswa	Hasil penelitian mengatakan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan dari penelitian ini ialah konseling realitas efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas IX SMP N 1 Tempel.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

	Penerimaan Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tempel”	kelas IX SMP Negeri 1 Tempel.	
4.	Kadafi, Asroful (2020). “Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami”	Tujuan dalam penelitian ini untuk mereduksi phubbing dengan memberikan layanan konseling kelompok realita pada mahasiswa.	Dari penelitian ini menunjukkan jika penanaman nilai religious dalam proses konseling kelompok realita dapat menurunkan tingkat phubbing pada sampel terbatas sehingga perlu berhati-hati dalam melakukan generalisasi.
5.	Setyawan, Nova (Annisyah & Purwoko, 2023). “Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan	Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengkaji layanan konseling kelompok realitas sebagai alternative intervensi untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.	Hasil penelitian memberikan penguatan teoritik bahwa layanan konseling kelompok realitas mampu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

	Tanggung Jawab Belajar Siswa?”		
--	--------------------------------	--	--

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian terdahulu bahwa pendekatan realitas dengan menggunakan layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan penerimaan diri siswa. Ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling (Yusrain, 2016). Konseling realitas dapat dikatakan berhasil apabila dapat memunculkan insight pada diri anak dan terlihat dari peningkatan penerimaan dirinya. Setelah mengikuti beberapa tahapan yang ada pada konseling realitas, anak sudah dapat melihat potensi-potensi positif yang ada pada dirinya yang nantinya dapat dikembangkan kearah yang lebih baik (Rahmah, 2019). Penerimaan diri dikatakan bahwa kepribadian sehat apabila seorang individu mampu menerima segala sesuatu yang ada diluar maupun didalam dirinya, termasuk segala kelemahan dan kelebihan tanpa menyerah secara pasif dengan disertai toleransi (Fitri, 2021).

#### Daftar Pustaka

- Annisyah, A. P., & Purwoko, B. (2023). Kajian Literatur: Bisakah Konseling Kelompok Realita Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa? *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 107–118.
- Bingöl, T. Y., & Batik, M. V. (2018). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Darmalaksana, W. (2020). Hasil dan Pembahasan untuk Artikel Konseptual. *Jurnal Kelas Menulis Fakultas Ushuluddin*, 1(2), 1–8.
- Dewanti, T. I., & Ibrahim, Y. (2019). Relationship of Self Concept with Self-Acceptance of Drug User Prisoners. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.24036/0088kons2019>

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien permasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 132–145. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7838>
- Fitri, A. (2021). Penerimaan Diri Dengan Konseling Realita Terhadap. *RISTEKDIK (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 6(1), 102–108.
- Heri Retnawati. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Husna, D. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Realitas Terhadap Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Siswa Kelas Xi Sma Negeri Samarinda. *Open Journal Systems*, 17(1978), 901–908.
- Kadafi, A., Pratama, B. D., Suharni, S., & Mahmudi, I. (2020). Mereduksi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 5(2), 31. <https://doi.org/10.26737/jbki.v5i2.1721>
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Mirzaqon, A. T., & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*, 4(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/22037/20201>
- Purbarini, F. F., & Pratiwi, T. I. (2019). Penerapan Konseling Realita terhadap Penerimaan Diri Remaja Akhir. *Jurnal BK UNESA*, 1(8), 888–895. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45877%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45877/38724>
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya jawa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling)* 2, 2(1), 118–128. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/480>
- Rahmah, H. (2019). KONSELING REALITAS UNTUK MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PADA ANAK DI USIA SEKOLAH DASAR. 4(1), 37–50.
- Sajalia, H. (2018). Life Course Epidemiology on the Determinants of Stunting in Children Under Five in East Lombok, West Nusa Tenggara. *Journal of Maternal and Child Health*, 03(04), 242–251. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2018.03.04.01>
- Sekali, R. B. K. (2020). Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Siswa Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 2(2), 135–147.
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56–60. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1175/990>

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

Winarni, M. . (2017). Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Siswa Kelas Ix Smp Negeri 1 Tempel. E-Journal Bimbingan Dan Konseling, 10–23.

Yusrain. (2016). Konseling Realita Berbasis Al-Hikmah Guna Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Tuna Daksa Smp Negeri 2 Sewon Bantul.