

**EFEKTIVITAS KONSELING REALITA DALAM  
MENINGKATKAN PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK DI  
SMA NEGERI 1 MENDO BARAT BANGKA**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana (S.Pd)**

**Oleh:**

**Elfira**

**1815019**

**Fakultas: Tarbiyah**

**Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2024**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS TARBIYAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung

E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website: [www.iainsasbabel.ac.id](http://www.iainsasbabel.ac.id) Kode Pos: 33173

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

**Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/06/2024**

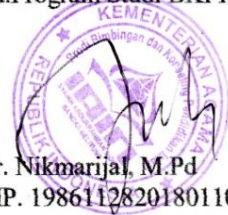
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Elfira  
NIM : 1815019  
Program : Strata 1  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Realita Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 1 Mendo Barat.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 05 Juni 2024  
Ka. Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 198611282018011001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Elfira

NIM : 1815019

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Realita Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Mendo Barat”** ini adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang sudah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 06 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Elfira

NIM. 1815019



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: stainbangkabelitung@kemenag.go.id, stain32\_sasbabel@yahoo.co.id  
BANGKA 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal: Skripsi  
Saudari Elfira

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Tarbiyah  
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
di-  
Tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Elfira  
Nim : 1815019  
Fakultas : Tarbiyah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Realita Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Mendo Barat

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Pembimbing I,

Dr. Nikmarrijal, M.Pd

NIP. 198611282018011001

Bangka, 24 April 2024

Pembimbing II,

Wahyudi, S.Pd.I., M.A

NIDN. 2005089101



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [stainbangkabelitung@kemenag.go.id](mailto:stainbangkabelitung@kemenag.go.id), [stain32\\_sasbabel@yahoo.co.id](mailto:stain32_sasbabel@yahoo.co.id)  
BANGKA 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal: Skripsi

Saudari Elfira

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultan sidang mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan maka berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Elfira

Nim : 1815019

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Realita Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik Di SMA Negeri 1 Mendo Barat Bangka

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd). Harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr, Wb.

Konsultan I,

Dr. Subri, M.S.I

NIP.197403022006041001

Bangka, 10 Juli 2024

Konsultan II,

Dina Oktariana, M.Pd.

NIDN.2001109401





**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasabel.ac.id](mailto:humas@iainsasabel.ac.id), Website: [www.iainsasabel.ac.id](http://www.iainsasabel.ac.id)  
BANGKA 33173

**PENGESAHAN**

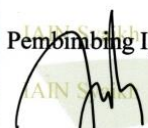
Nomor: 152.B9/FT/PP.00.9/07/2024  
Skripsi dengan judul: Efektivitas Konseling Realita dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 1 Mendo Barat Bangka

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Elfira  
NIM : 1815019  
Fakultas : Tarbiyah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
telah dimunaqasyahkan pada hari: Jum'at, tanggal 21 Juni 2024 dengan nilai A (89.80), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

**DEWAN SIDANG MUNAQASYAH**

Pembimbing I,

  
Dr. Nikmarijal, M.Pd  
NIP. 19861128 201801 1 001


Pembimbing II,

  
Wahyudi, S.Pd.I., M.A  
NIPPPK. 19910805 202321 1 025


Penguji I,

  
Dr. Subri, M.S.I  
NIP. 19740302 200604 1 001

Penguji II,

  
Dina Oktariana, M.Pd  
NIDN. 2001109401

Ketua Panitia

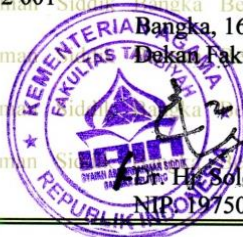
  
Indrawati, M.Pd  
NIP. 19780223 200912 2 001

Bangka, 16 Juli 2024

Dekan Fakultas Tarbiyah,

  
Dr. H. Soliha, M.A

NIP. 19750527 200501 2 008



## **HALAMAN MOTTO**

*“Laqad khalaqnā-l-insna fī aḥsani taqwīm”*

Sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.

**(Surat At-Tin ayat 4)**

Jadilah dirimu, cintailah dirimu. Selalu, setiap waktu.

**(Alexandra Elle)**

Menjadi jatuh cinta dengan dirimu sendiri adalah rahasia pertama untuk kebahagiaan.

**(Robert Morley)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirohim...*

*Alhamdulillah, Alhamulillah, Alhadulillahirobbil'alamin.*

Dengan rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala kelebihan dan kekurangan, saya persembahkan karya ini untuk orang-orang tersayang yang selalu hadir dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Kepada ibu terhebatku (Lusmanita), kupersembahkan skripsi ini untuk segala pengorbanan dan yang selalu menyertai namaku disetiap do'anya. Terima kasih telah menjadi ibu yang terhebat dan terbaik untuk diriku yang belum menjadi apa-apa ini, semoga Allah SWT menjaga senyum ibu agar duniaku selalu baik-baik saja.

Kepada adikku tersayang (Alfikri), yang selalu menjadi alasan diriku harus menjadi manusia kuat dan harus menjadi sosok panutan yang baik, terima kasih sudah hadir dalam hidupku, semoga kamu bisa menjadi yang terbaik dari diriku.

Kepada kakek terhebatku (Usmar.Syah), yang tak pernah lelah memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini dan selalu berusaha menjadi kakek yang hebat dalam kondisi apapun untuk cucu-cucunya, dan terima kasih telah menjadi salah satu panutan dalam hidupku.

Kepada diriku sendiri (Elfira), yang telah bertahan dan kuat sampai sejauh ini, terima kasih juga sudah mau mencoba berusaha untuk bangkit dari setiap kegagalan-kegagalan kemarin, semoga selalu senantiasa diberikan kesehatan dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT agar selalu membuat hidup keluarga ku jadi lebih indah.



**EFEKTIVITAS KONSELING REALITA DALAM MENINGKATKAN  
PENERIMAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 MENDO BARAT  
BANGKA**

Elfira  
1815019  
Fakultas Tarbiyah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)  
Institut Agama Islam Negeri  
Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

***Abstract***

Penilaian dan perlakuan kurang baik yang diterima peserta didik dari teman dan lingkungannya, peserta didik yang tadinya sangat yakin pada diri sendiri bisa menjadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan yang mengakibatkan muncul rasa penerimaan diri yang rendah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan dari penggunaan konseling realita dalam meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik di SMA Negeri 1 Mendo Barat Bangka. Maka dari itu konseling yang digunakan untuk meningkatkan penerimaan diri peserta didik adalah dengan penerapan konseling realita, yang di mana konseling ini dapat dijadikan proses komunikasi dan batuan yang penting dalam menangani masalah penerimaan diri.

Jenis dalam penelitian ini kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah *quasi eksperiment* yaitu *nonequivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik untuk kelas eksperimen dan 10 peserta didik untuk kelas kontrol yang akan diberi perlakuan *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah observasi, kuesioner (angket), dan dokumentasi. Analisis data yaitu uji hipotesis dengan menggunakan statistik parametrik uji *Independent Sample Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peneliti melakukan eksperimen terhadap peserta didik yang dimana untuk membuktikan keefektifan konseling realita dalam meningkatkan penerimaan diri peserta didik. Hasil yang dapat dilihat dari uji hipotesis dengan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 22 maka diperoleh nilai  $\text{Sig} < \alpha$  yaitu  $0,00 < 0,05$  yang berarti  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling realita ini efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada peserta didik di SMA Negeri 1 Mendo Barat.

**Kata-kata Kunci:** Konseling Realita, Penerimaan Diri, *Self-Acceptance*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirohim...*

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillahillobbil'amin*, puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas Rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda besar Nabi Muhammad SAW beserta para sahabatnya yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga nur yang terpancarkan tidak redup diertpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Efektivitas Konseling Realita Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Peserta Didik di SMA Negeri 1 Mendo Barat”, peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya, bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Soleha, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
3. Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Dr. Wahyudin Noor, M.S.I., selaku Penasehat Akademik.
5. Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Pembimbing I.
6. Wahyudi, S.Pd.I., M.A., selaku Pembimbing II.
7. Dr. Subri, M.S.I., selaku Penguji I
8. Dina Oktariana, M.Pd., selaku Penguji II
9. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
10. Kepala sekolah, wakil kepala sekolah, seluruh guru dan beserta para staf pegawai di SMA Negeri 1 Mendo Barat.

11. Ririn Syartika Mona, S.Pd., selaku guru BK SMA Negeri 1 Mendo Barat yang telah membantu penelitian saya hingga akhir.
12. Kampus hijau yang menjadi tempat saya belajar dan menimba ilmu dan memberikan banyak pengalaman di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
13. Kepada ibu, adik serta seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat luar biasa dan selalu menjadi penyemangat saya.
14. Teman kelas BKPI A 2018 yang sama-sama berjuang.
15. Kepada teman-teman PLLK SMA Negeri 1 Mendo Barat serta teman-teman KKN Desa Munggu.
16. Kepada sahabat EEAAA, Eka, Alda, Aniah, Anggun yang sangat luar biasa menjadi support sistem selama perkuliahan.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dari pihak yang telah tulus membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Ibarat pepatah “tak ada gading yang tak retak”, demikianlah skripsi ini adanya, tentu masih banyak kekurangan. Namun terlepas dari kelemahan dan kekurangan, besar harapan peneliti agar skripsi ini bisa bermanfaat. Saran dan kritik diharapkan oleh peneliti demi perbaikan dan demi pengembangan skripsi ini.

Bangka 6 Juni 2024

Mahasiswa.



Elfira

1815019

## DAFTAR ISI

<b>SURAT KETERANGAN PLAGIASI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA DINAS KONSULTAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<i>Abstract</i> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>16</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>16</b>
A. Latar Belakang .....	16
B. Rumusan Masalah .....	21
C. Tujuan Penelitian .....	21
D. Kegunaan Penelitian.....	21
E. Telaah Pustaka .....	22
<b>BAB II .....</b>	<b>28</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>28</b>
A. Konseling Realita .....	28
B. Penerimaan Diri .....	36
C. Konseling Realita Dalam Mengatasi Masalah Penerimaan Diri .....	41
<b>BAB III.....</b>	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Desain Penelitian.....	44
C. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	45
D. Variabel Penelitian .....	45
E. Populasi dan Sampel .....	47
F. Sumber Data .....	50
G. Teknik Pengumpulan Data .....	51
H. Uji Instrumen Penelitian.....	56
I. Teknik Analisis Data.....	62
<b>BAB IV.....</b>	<b>66</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
A. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Kelas Kontrol dan Eksperimen .....	116
B. Hasil Penelitian .....	117
C. Pembahasan .....	127
<b>BAB V.....</b>	<b>131</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>131</b>
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>134</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 *Pretest-Posttest Control Design*

Tabel III.2 Variabel Penelitian

Tabel III.3 Populasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Mendo Barat

Tabel III.4 Populasi Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Mendo Barat

Tabel III.5 Kisi-kisi Pelaksanaan Layanan Konseling Realita

Tabel III.6 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri

Tabel III.7 *Checklist* Dokumentasi

Tabel III.8 Uji Validitas

Tabel III.9 Data Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas Instrumen

Tabel III.10 Perolehan Skor N-Gain

Tabel IV.1 Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Kelas Kontrol dan Eksperimen

Tabel IV.2 Hasil Uji Normalitas

Tabel IV.3 Hasil Uji Homogenitas *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel IV.4 Hasil Uji Homogenitas *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel IV.5 *Independent Sample Test Pretest* Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel IV.6 *Independent Sample Test Posttest* Kelas Eksperimen dan Kontrol

Tabel IV.7 Hasil Uji *N-Gain Score* Kelas Eksperimen

Tabel IV.8 Hasil Uji *N-Gain Score* Kelas Kontrol

Tabel IV.9 Hasil Uji *N-Gain Score*



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran. 1 SK Pembimbing
- Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran. 3 Surat Balasan
- Lampiran. 4 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran. 5 Pedoman Observasi
- Lampiran. 6 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri
- Lampiran. 7 Justifikasi Angket Penerimaan Diri
- Lampiran. 8 *Checklist* Dokumentasi
- Lampiran. 9 Angket Penerimaan Diri Sebelum Uji Validitas
- Lampiran. 10 Data Hasil Perhitungan Uji Validitas Penerimaan Diri
- Lampiran. 11 Angket Penerimaan Diri Sesudah Uji Validitas
- Lampiran. 12 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran. 13 Profil Sekolah
- Lampiran. 14 Dokumentasi