

**EFEKТИВITAS LAYANAN KONSELING REALITAS DALAM
MENINGKATKAN *SELF- ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI)
PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN SAINS SALMAN
AS-SALAM CIKALAHANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Ushulludin Adab dan Dakwah



**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
IAIN SYEKH NURJATI CIREBON
1442/2021 M**

**EFEKТИВITAS LAYANAN KONSELING REALITAS DALAM
MENINGKATKAN *SELF- ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI)
PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN SAINS SALMAN
AS-SALAM CIKALAHANG**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah



**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
IAIN SYEKH NURJATI CIREBON**

1442/2021 M

ABSTRAK

Eka Fitriyani . NIM 1608306062. EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING REALITAS DALAM MENINGKATKAN SELF-ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI) PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN SAINS SALMAN AS-SALAM CIKALAHANG.

Self-acceptance atau penerimaan diri sangatlah penting bagi individu, dalam lingkungan pondok pesantren bisa mempengaruhi beberapa hal pada kehidupan santri, seperti kedisiplinan, mampu menjalankan tugas dengan baik dan juga kemampuan bersosial. Melalui pemberian konseling realitas diharapkan efektif untuk meningkatkan *self-acceptance* rendah pada santri putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling realitas dalam meningkatkan *self-Acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahanang.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen* menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah 3 santri putri dari kelas III di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahanang yang ditentukan berdasarkan skor terendah dari hasil penyebaran angket pada saat *pre-test* dan kemudian dilakukan *pre-test* setelah diberi perlakuan dengan menggunakan angket yang sama. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji *paired samples t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-acceptance* santri berdasarkan indikator (aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial dan aspek moral) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Dari hasil uji *t* dengan diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perubahan penerimaan diri santri dari sebelum dan setalah diberikan layanan konseling realitas.

Kata Kunci : Konseling Realitas, *Self-acceptance*, Santri Putri

ABSTRACT

Eka Fitriyani. NIM 1608306062. EFFECTIVENESS OF REALITY COUNSELING SERVICES IN IMPROVING SELF-ACCEPTANCE TO FEMALE STUDENT AT THE SALMAN AS-SALAM CIKALAHANG ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Self-acceptance is very important for individuals, in a boarding school environment it can affect several things in the lives of students, such as discipline, being able to carry out tasks well and also social skills. Through the provision of reality counseling is expected to be effective in increasing low self-acceptance in female students. This study aims to determine the effectiveness of reality counseling services in increasing self-acceptance to female students at the Salman As-Salam Islamic Islamic Boarding School Cikalahan.

This research is included in the type of quantitative research with a pre-experimental method using a one group pretest-posttest research design. The subjects of this study were 3 female students from class III at the Salman As-Salam Cikalahan Islamic Boarding School which were determined based on the lowest score from the results of the questionnaire distribution at the pre-test and then a pre-test was carried out after being treated using the same questionnaire. Data analysis used descriptive analysis techniques and paired samples t-test.

The results showed that the self-acceptance of students based on indicators (physical aspect, psychological aspect, social aspect and moral aspect) showed that there was increase from low to high categories. Based on from the results of the t-test t_{count} is greater than t_{table} , which means that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus it can be said that there is a change in students' self-acceptance from before and after being given reality counseling services.

Keywords: Reality Counseling, Self-acceptance, Famale Students

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**EFFECTIVENESS OF COUNSELING SERVICES IN IMPROVING SELF-ACCEPTANCE (PENERIMAAN DIRI) AMONG GIRL STUDENTS AT THE SAINS SALMAN AS-SALAM CIKALAHANG**". oleh **Eka Fitriyani**, NIM: **1708306062**, telah dimunaqosyahkan pada tanggal 23 Juni 2021, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Drs. H. Muzaki, M.Ag NIP. 19660720 199903 1001	23 / 2021 08	
Sekretaris Jurusan Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1014	23 / 2021 08	
Penguji I Dr. Arief Rachman, S.Sos., M.Si NIP. 19690927 200003 1003	23 / 2021 08	
Penguji II Hj. Rina Rindanah, S.Ag., M.Pd NIP. 19731009 199703 2003	23 / 2021 08	
Pembimbing I Dr. Yayah Nurhidayah, M.Si NIP. 19620420 198803 2001	24 / 2021 08	
Pembimbing II Herny Novianti, M.Pd NJP. 32017011 981112 1201	23 / 2021 08	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



PERSETUJUAN

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING REALITAS DALAM
MENINGKATKAN *SELF-ACCEPTANCE* (PENERIMAAN DIRI)
PADA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN SAINS SALMAN
AS-SALAM CIKALAHANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Oleh:
EKA FITRIYANI
NIM. 1708306062

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Yayah Nurhidayah, M. Si

NIP. 19620420 198803 2 001

Herny Novianti, M.Pd

NIP. 320170119811121201

NOTA DINAS

Kepada

Yth.

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Syekh Nurjati

Di

Cirebon

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

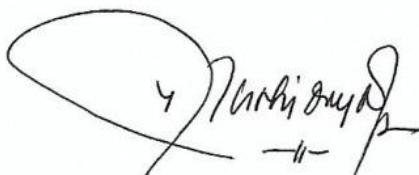
Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi saudara Eka Fitriyani, NIM : 1708306062 dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalalahang”**.

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon, 16 Juni 2021

Pembimbing I



Dr. Yayah Nurhidayah, M. Si
NIP. 19620420 198803 2 001

Pembimbing II



Herny Novianti, M.P.d
NIP.320170119811121201

PERNYATAAN OTENSITAS

Bismillahirrahmanirrahim,

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eka Fitriyani
NIM : 1708306062
Tempat Tanggal Lahir : Cirebon, 11 Februari 1999
Alamat : Jl. Kigede Wesaguna Blok Pegeongan Rt/Rw 05/05 Desa Kertasari Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan *Self-Acceptance* (Penerimaan Diri) Pada Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahan”** adalah karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika dalam keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menerima sanksi atau apapun yang dijatuhan kepada saya sesuai dengan ketentuan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau klaim terhadap keaslian karya ini.

Cirebon, 16 Juni 2021

Yang membuat pernyataan



Eka Fitriyani
NIM. 1708306062

RIWAYAT HIDUP



Penulis memiliki nama lengkap Eka Fitriyani, di lingkungan pendidikan dikenal dengan nama Eka atau Mpit. Lahir pada hari Kamis tanggal 11 Februari 1999 yang merupakan anak perempuan pertama dari Bapak H.Sumito dan Ibu Hj.Rohani. Selain lahir di Cirebon, Penulis pun hidup di Cirebon tepatnya di Jl. Kigede Wesaguna Blok Pegeongan RT.05/RW.05 Desa Kertasari Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon.

Riwayat Pendidikan Formal yang pernah ditempuh:

1. TPQ Miftahussibyan Kertasari (2004)
2. MI Miftahussibyan Kertasari (2011)
3. MTs Salafiyah Desa Bodesari (2014)
4. MA Negeri 2 Cirebon (2017)
5. IAIN Syekh Nurjati Cirebon Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (2021)



MOTTO

“Memaafkan dan berdamai dengan masalalu akan jauh lebih baik untuk dirimu
dari pada terus memelihara luka dan membuatnya semakin menganga.

Sebab tak ada luka yang tak bisa ditertawakan setelahnya.

Untuk itu, jadilah berharga dengan tidak melukai diri dengan luka itu sendiri.

Berkah mereka untuk setiap bahagia”



PERSEMBAHAN

Puji syukur atas khadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Rasa syukur yang tak terukur dari penulis untuk orang-orang baik yang berperan penting dihidup penulis dan juga yang ikut andil dalam pembuatan skripsi ini. Terlebih untuk diri penulis sendiri, terimakasih telah mau berjuang sampai sejauh ini. Pencapaian ini bukanlah akhir dari perjuangan tetapi semoga pencapaian ini menjadi jembatan untuk penulis dalam meraih pencapaian yang lebih banyak lagi.

Rasa terimakasih yang tak terukur pun untuk Mamah dan Papah yang senantiasa membimbing, membesarkan, mendidik, dan memberi curah kasih sayangnya kepada penulis, tanpa mereka penulis tidak akan bisa sampai pada titik ini. Semoga segala hal baik selalu menyertai dan terus diberikan keni'matan oleh Allah. Berkah mereka semoga selalu tercurah kepada mereka. Tak lupa juga untuk kedua adik penulis, yaitu Antoni Nuryahya dan Badruzzaman, terimakasih sudah menjadi adik yang baik dan tetaplah menjadi anak baik yang selalu memberikan warna dalam hidup penulis.

Kepada guru-guru penulis yang telah memberikan pelajaran yang sangat berharga bagi perbaikan dan pengembangan serta aktualisasi penulis, hingga penulis bisa sampai di titik ini. Terimakasih untuk ilmu dan pengalaman yang telah diberikan, semoga senantiasa diberikan ni'mat dalam hidup dan senantiasa dalam lindungannya-Nya.

Untuk ibu Nurul Yaqien, terimakasih telah rela menyempatkan tenaga dan fikirannya dalam membantu serta membimbing penulis.

Terimakasih untuk Rasmini, sahabat dan kakak yang luar biasa untuk penulis. Orang yang selalu menjadi tempat segala penampungan dari cerita hidup penulis. Terimakasih telah bertahan dan setia serta tumbuh bersama penulis dengan baik.

Terimakasih untuk teman-teman Pilpres, orang-orang hebat yang mengajarkan penulis banyak hal, Niswah, Nisa, Neni, Eva, Faisal, Fadli, Yuje, Ojan, terimakasih telah merangkul penulis selama duduk dibangku kuliah dan menjadi bagian dari cerita penting dari perjalanan hidup penulis. Teruntuk Niswah, terimakasih yang tak terhingga telah menemani penulis dalam melakukan penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

Untuk keluarga keduaku, Ang Bella, De' Ledi, Neng Nia, dan si kecil Nazla yang selalu menjadi rumah ketika penulis membutuhkan pelarian yang tepat. Berkah mereka untuk kita.

Dan teruntuk orang-orang hebat dengan berbagai macam kisahnya, ya... Teman-teman BKI terkhusus BKI B angkatan 2017, terimakasih atas 4 tahun yang menyenangkan dan penuh pelajaran.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (Skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. H. Sumanta, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Hajam, M.Ag, Dekan Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
3. Drs. H. Muzaki, M.Ag, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, FUAD Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
4. Bapak Jaja Suteja, M.Pd.I, Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Ibu Dr. Hj. Yayah Nurhidayah, M.Si, selaku pembimbing I. Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Ibu Herny Novianti, M.Pd, selaku pembimbing II. Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
7. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, khusunya Dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam, yang telah memberi ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

8. Ibu Tiwi Staff Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, FUAD Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon. Terimakasih telah membantu dalam membantu melengkapi data penulisan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Staff Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.
10. KH. Usep Saifuddin Zuhri, M.Pd.I selaku pimpinan pondok dan Ustadz Ujang Fauzan, S.Pd selaku kepala sekolah yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalhang.
11. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu per Kepada santri putri kelas III Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahan yang telah bersedia untuk membantu menjadi bagian yang paling berperan dalam penelitian ini.
12. satu dan seluruh pihak yang telah membantu melancarkan dalam penyusunan skripsi ini, terkhusus untuk anak-anak BKI angkatan 2017, semoga kita semua menjadi orang-orang yang sukses dan bermanfaat.

Peneliti hanya dapat memohon kepada Allah SWT, semoga limpahan rahmat dan ridho-Nya terlimpahkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Apabila dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan, peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Cirebon, 15 Juni 2021

Penulis

Eka Fitriyani

NIM: 1708306062

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
NOTA DINAS.....	v
PERNYATAN OTENSITAS.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Teori Variabel	9
1. <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	9
a. Pengertian <i>Self-Acceptance</i>	9
b. Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Self-Acceptance</i>	11
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Acceptance</i>	13
d. Manfaat <i>Self-Acceptance</i>	14
2. Konseling Realitas.....	15
a. Pengertian Konseling Realitas	16
b. Teori Kontrol	18
c. Teori Pilihan (<i>Choice Theory</i>)	19
d. Karakteristik Konseling Realitas	20

e. Tujuan Konseling Realitas.....	21
f. Peran Konselor.....	22
g. Proses Konseling Realitas.....	22
h. Tehnik Konseling Realitas.....	26
B. Penelitian Terdahulu	27
C. Kerangka Pemikiran	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	31
B. Jenis Penelitian.....	31
C. Desain Penelitian	31
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
E. Populasi dan Subjek Penelitian	35
F. Tehnik Pengumpulan Data.....	35
G. Uji Instrumen Penelitian	40
H. Tehnik analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri) Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahanang	45
B. Rancangan Layanan Konseling Realitas.....	48
C. Efektivitas Layanan Konseling Realitas Dalam Meningkatkan <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri) Santri Putri di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahanang	60
D. Pembahasan	62
E. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	36
Tabel 2 Skor Skala Sikap	38
Tabel 3 Kategori Penilaian <i>Self-Acceptance</i> (Penerimaan Diri)	39
Tabel 4 Hasil Pre-test Populasi Santri Putri kelas III SMP Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam	46
Hasil Pre-test Santri Putri yang memiliki Self-acceptance rendah	46
Tabel 6 Hasil Post-test Santri Putri Kelas III Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahanang.....	47
Tabel 7 Tahap Pemberian <i>Treatment Layanan Konseling Realitas</i>	50
Tabel 8 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Self-Acceptance Santri	60
Tabel 9 <i>Paired Sample t test</i>	61

