

Ayu Martika, Budi Santosa, Hidayani Syam, Dodi Pasila Putra

## PENGARUH KONSELING REALITAS TERHADAP PRILAKU SISWA DI SMA NEGERI 5 BUKITTINGGI

Ayu Martika<sup>1</sup>, Budi Santosa<sup>2</sup>, Hidayani Syam<sup>3</sup>, Dodi Pasila Putra<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

### ARTICLE INFO

### ABSTRAK

#### Correspondence

Ayu Martika

Email: [ayumartika34@gmail.com](mailto:ayumartika34@gmail.com)

Budi Santosa

Email: [budisantosa@uinbukittinggi.ac.id](mailto:budisantosa@uinbukittinggi.ac.id)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh munculnya perilaku narsistik pada siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling realitas terhadap perilaku tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, dengan jumlah sampel sebanyak 13 siswa yang menunjukkan perilaku narsistik. Instrumen penelitian berupa angket menggunakan skala Likert yang telah diuji validitasnya. Keabsahan data diuji melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji asumsi (normalitas dan linearitas), analisis regresi linier, serta uji hipotesis (uji F dan R<sup>2</sup>), yang diolah menggunakan program SPSS versi 22.0. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design* dan analisis data juga menggunakan metode non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling realitas memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku narsistik siswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05 ( $\alpha$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat pengaruh positif dan signifikan konseling kelompok melalui pendekatan konseling realitas terhadap perilaku narsistik siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam mengurangi perilaku narsistik siswa dan dapat dijadikan alternatif dalam layanan bimbingan di sekolah.

**Kata Kunci:** Konseling Realitas, Perilaku Narsistik

### Pendahuluan

Bukti bahwa seseorang telah belajar adalah terjadinya perubahan dalam perilaku, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, atau dari tidak mengerti menjadi mengerti. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1, yang menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Fatimah, 2021). Tujuan pendidikan ini mencakup pengembangan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang dibutuhkan individu dalam kehidupan bermasyarakat dan bernegara (Darman, 2020).

Sebagai makhluk sosial, manusia senantiasa berinteraksi dengan lingkungannya untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidup. Dalam proses ini, individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri, menghadapi tantangan sosial, dan bertindak sesuai norma yang berlaku (Agiati, 2018). Ketidakmampuan

Ayu Martika, Budi Santosa, Hidayani Syam, Dodi Pasila Putra

dalam menyesuaikan diri dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah perilaku narsistik.

Konseling realitas, yang dikembangkan oleh William Glasser melalui teori kontrol (control theory), menjadi salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan psikologis tersebut (Widodo et al., 2024). Teori ini menyatakan bahwa setiap perilaku manusia bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri, dan bahwa individu memiliki kebebasan dalam memilih tindakannya serta bertanggung jawab atas konsekuensinya. Konseling realitas memfokuskan pada perilaku saat ini, bukan pada masa lalu, dan menekankan pentingnya tanggung jawab pribadi serta penciptaan hubungan yang suportif antara konselor dan klien. Narsisme dalam konteks psikologi merupakan salah satu bentuk gangguan kepribadian yang ditandai dengan rasa percaya diri yang berlebihan, kebutuhan akan pengakuan, serta kurangnya empati terhadap orang lain. Pada remaja, perilaku narsistik sering muncul sebagai bagian dari proses pencarian jati diri dan aktualisasi diri (Sakinah et al., 2019). Menurut Santrock, remaja berada dalam masa transisi yang penuh tekanan, di mana mereka mencoba melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua dan mencari pengakuan dari lingkungan sosial (Ngatini, 2025).

Perilaku narsistik ini semakin menonjol dengan hadirnya media sosial seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Melalui media sosial, individu dapat dengan mudah memamerkan penampilan, gaya hidup, atau pencapaiannya kepada publik. Fenomena ini turut diperkuat oleh pendapat Hurlock, yang menyatakan bahwa remaja cenderung menggunakan media sosial untuk menunjukkan eksistensi dirinya, baik melalui simbol status, kecantikan, maupun barang-barang yang dimiliki. Keinginan untuk mendapatkan komentar positif mendorong mereka terus-menerus mengunggah konten demi mempertahankan citra diri yang telah terbentuk.

Muhammad Ngafifi juga menyoroti bahwa media digital memungkinkan siapa pun untuk tampil di layar kaca melalui internet. Platform seperti YouTube dan TikTok menjadi sarana bagi individu narsistik untuk mengekspresikan diri dan mencari pengakuan sosial. Ketika dilakukan secara berlebihan, hal ini dapat mengganggu proses perkembangan diri yang optimal dan menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius di masa depan (Nugraha, 2024). Dengan demikian, pemahaman terhadap perilaku narsistik pada remaja dan intervensi seperti konseling realitas menjadi penting dalam konteks pendidikan dan bimbingan psikologis agar remaja mampu berkembang secara seimbang, baik secara emosional maupun sosial.

Pada masa remaja, individu memiliki tugas perkembangan yang penting, salah satunya adalah mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya. Remaja diharapkan mampu menciptakan relasi yang sehat melalui komunikasi yang baik sehingga mereka dapat memahami dan membentuk identitas diri yang mencakup status sosial, minat, karakteristik kepribadian, citra tubuh, serta pencapaian prestasi. Namun, dalam kenyataan yang terjadi di lingkungan sekolah, ditemukan fenomena perilaku narsistik di kalangan siswa yang ditunjukkan melalui penggunaan media sosial seperti TikTok yang sering dilakukan di sekolah dan ditonton oleh teman-teman mereka.

Melalui hasil observasi, peneliti menemukan bahwa banyak siswa menampilkan perilaku narsistik di media sosial yang dipengaruhi oleh kebutuhan akan pengakuan, citra diri yang ditampilkan secara berlebihan, dan keinginan untuk tampil menonjol. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi profil perilaku narsistik siswa yang berada dalam fase remaja di tingkat sekolah menengah atas serta mencari solusi melalui pendekatan konseling, khususnya konseling realitas, untuk membantu meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap perilaku tersebut.

Pada tanggal 15 Agustus 2022, peneliti melaksanakan kegiatan konseling kelompok di SMA Negeri 5 Bukittinggi dan menemukan bahwa banyak siswa menunjukkan perilaku narsistik secara langsung maupun

Ayu Martika, Budi Santosa, Hidayani Syam, Dodi Pasila Putra

tidak langsung. Mereka kerap menggunakan media sosial seperti Facebook, Twitter, YouTube, TikTok, Instagram, WhatsApp, hingga game online untuk menampilkan diri mereka. Bahkan, dalam kehidupan sehari-hari, para siswa mengikuti gaya bicara dan penampilan yang sedang tren, menggunakan aksesoris berlebihan, serta berusaha terlihat mewah di hadapan teman-teman mereka. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Konseling Realitas terhadap Perilaku Narsistik Siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi,” dengan fokus pada siswa kelas XI MIPA 5. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengukur seberapa besar pengaruh konseling realitas terhadap perilaku narsistik siswa.

## Metode Pelaksanaan

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *problem focused coping* terhadap pengelolaan stres siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi. Penelitian menggunakan metode eksperimen jenis *pre-eksperimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test Design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (treatment) dengan cara membandingkan hasil pre-test dan post-test. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa konseling kelompok dengan pendekatan *problem focused coping*, yaitu strategi penanganan stres yang difokuskan pada pemecahan masalah secara langsung (Arib et al., 2024). Desain penelitian ini digambarkan dengan rumus  $O1-X-O2$ , di mana  $O1$  merupakan pengukuran awal (pre-test),  $X$  adalah perlakuan atau intervensi, dan  $O2$  adalah pengukuran akhir (post-test). Perlakuan dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan (Irmawati et al., 2024). Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022 di SMA Negeri 5 Bukittinggi, Provinsi Sumatera Barat. Pemilihan lokasi didasarkan pada kualitas sekolah yang terakreditasi A dan lingkungannya yang mendukung proses pembelajaran. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas XI MIPA dan IPS, dengan jumlah total 55 siswa. Sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan subjek berdasarkan tujuan tertentu, dalam hal ini siswa yang memiliki perilaku narsistik dan menggunakan aplikasi bimbingan belajar online. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 13 siswa, terdiri dari 8 perempuan dan 5 laki-laki. Prosedur penelitian dibagi dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan penyelesaian. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin penelitian, penyusunan instrumen, serta validasi oleh ahli. Tahap pelaksanaan mencakup pemberian pre-test, pemberian perlakuan berupa konseling kelompok selama empat kali, dan pemberian post-test. Tahap penyelesaian mencakup pengolahan data hasil post-test menggunakan SPSS versi 22.

Pengumpulan data dilakukan melalui angket atau kuesioner yang menggunakan skala Likert lima tingkat: sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Angket terdiri dari item pertanyaan terbuka dan tertutup. Proses penyusunan instrumen diawali dengan penyusunan kisi-kisi, validasi oleh ahli, uji coba pada siswa di luar sampel, dan pengujian validitas menggunakan korelasi product moment melalui SPSS. Dari 60 butir pertanyaan, sebanyak 39 item dinyatakan valid (Maryuliana et al., 2016). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Alpha Cronbach dan diperoleh nilai 0,694 dari 41 item, yang menunjukkan bahwa instrumen tergolong cukup reliabel. Teknik pengolahan data melibatkan beberapa tahap, yaitu seleksi data, pengkodean (coding), perhitungan skor tiap item, dan perhitungan rata-rata pretest dan posttest. Analisis statistik diawali dengan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk. Karena data berdistribusi tidak normal, maka digunakan uji Wilcoxon sebagai uji non-parametrik untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara nilai pre-test dan post-test. Hasil analisis menunjukkan adanya

Ayu Martika, Budi Santosa, Hidayani Syam, Dodi Pasila Putra

perbedaan yang signifikan, yang berarti perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan *problem focused coping* berpengaruh terhadap pengurangan perilaku narsistik siswa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling tersebut efektif dalam mengelola stres dan mengurangi perilaku negatif pada siswa SMA Negeri 5 Bukittinggi.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 5 Bukittinggi, terlihat bahwa konseling kelompok melalui pendekatan konseling realitas memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku narsistik siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor pretest dan posttest yang menunjukkan penurunan perilaku narsistik secara konsisten pada seluruh responden. Pada pretest, seluruh siswa (13 orang) masuk dalam kategori perilaku narsistik tinggi dengan rata-rata skor 186,38. Setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok sebanyak empat sesi, skor posttest menurun dengan rata-rata menjadi 103,31, dan seluruh siswa berpindah kategori menjadi sedang, bahkan satu siswa masuk kategori rendah.

Kegiatan konseling dilaksanakan selama enam kali pertemuan, dimulai dari pelaksanaan pretest hingga posttest. Dalam sesi konseling, siswa diajak untuk memahami konsep narsisme, dampaknya terhadap kehidupan sosial, serta bagaimana cara mengatasi dan mengganti perilaku tersebut dengan perilaku yang lebih adaptif dan bertanggung jawab. Pendekatan konseling realitas yang diterapkan mendorong siswa untuk bertanggung jawab atas pilihannya dan memahami bahwa mereka memiliki kendali terhadap perilaku mereka sendiri.

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari konseling kelompok melalui pendekatan konseling realitas terhadap penurunan perilaku narsistik siswa. Uji Wilcoxon yang digunakan karena data tidak terdistribusi normal, memperkuat hasil bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Dalam pembahasan, hasil ini sejalan dengan teori Glasser yang menyatakan bahwa konseling realitas membantu individu untuk mengidentifikasi kebutuhan dasar mereka dan memilih cara yang bertanggung jawab untuk memenuhinya (Ulfiah, 2020). Dalam konteks ini, siswa yang menunjukkan perilaku narsistik diarahkan untuk lebih realistis dalam mengevaluasi dirinya sendiri dan membangun relasi sosial yang sehat.

Faktor pendukung lainnya adalah dinamika kelompok yang terbentuk selama sesi konseling. Semua peserta berasal dari kategori perilaku narsistik tinggi, sehingga memungkinkan terbentuknya interaksi yang homogen dan diskusi yang terbuka. Suasana kelompok yang hangat dan pelaksanaan kegiatan yang intensif juga mempercepat proses perubahan perilaku.

Perilaku narsistik remaja dewasa ini juga dipengaruhi oleh media sosial, di mana mereka terdorong untuk menampilkan citra diri secara berlebihan untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian. Oleh karena itu, konseling kelompok menjadi sarana yang efektif untuk memberikan kesadaran kepada siswa mengenai batas antara kepercayaan diri yang sehat dan perilaku narsistik yang berlebihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terbukti efektif untuk mengurangi perilaku narsistik siswa. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman baru tentang diri mereka, tetapi juga mendorong pembentukan perilaku yang lebih bertanggung jawab, realistis, dan empatik terhadap orang lain.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui pendekatan konseling realitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku narsistik siswa di SMA Negeri 5 Bukittinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Artinya, terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan konseling realitas dengan penurunan perilaku narsistik siswa. Hasil uji linier sederhana menunjukkan persamaan regresi  $Y = 19,993 + 0,323X$ , yang berarti bahwa setiap peningkatan dalam penerapan konseling realitas akan diikuti oleh peningkatan sebesar 0,323 dalam pengaruh terhadap perilaku siswa. Nilai konstanta sebesar 19,993 menunjukkan nilai dasar perilaku narsistik siswa sebelum dilakukan konseling. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 29,59% menunjukkan bahwa konseling realitas mampu menjelaskan pengaruh terhadap perilaku narsistik sebesar 29,59%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling realitas dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menangani perilaku narsistik di kalangan siswa SMA. Pendekatan ini membantu siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap perilakunya dan menyadari konsekuensi dari tindakan mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan perilaku narsistik secara signifikan di lingkungan sekolah.

## Daftar Kepustakaan

- Adibah, D., & Priyambodo, A. B. (2022). Penggunaan konseling realitas berbasis teknik WDEP untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 29–43.
- Agiati, R. E. (2018). Adaptasi komunitas adat Kampung Kuta terhadap lingkungan sosialnya di Kabupaten Ciamis. *Pekerjaan Sosial*, 16(2). <https://doi.org/10.31595/peksos.v16i2.118>
- Al Habsy, B., Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep dasar konseling kelompok menggunakan pendekatan realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.507>
- Arianti, D. W. I. A. (2022). Pengaruh konseling realitas teknik biblioterapi terhadap motivasi belajar siswa di MTsN 2 Kota Payakumbuh.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental research dalam penelitian pendidikan. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Darman, R. A. (2020). *Belajar dan pembelajaran*. Guepedia.
- Daud, A. (2019). Penanganan masalah konseli melalui konseling realitas. *Jurnal Al-Taujih*, 5(1), 80–91.
- Fatimah, S. R. (2021). Implementasi Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional terhadap pembelajaran online masa Covid-19 (Studi pada Universitas Muhammadiyah Kotabumi). *Legalita*, 3(2). <https://doi.org/10.47637/legalita.v3i2.435>
- Irmawati, A., Gunawan, G., & Yulizah, Y. (2024). Pengaruh model pembelajaran berbasis lingkungan terhadap hasil belajar (Studi pre-eksperimen pada pembelajaran tematik tema 2 subtema 3 “Menyayangi tumbuhan” kelas III di MIS GUPPI 12 Lubuk Kembang). Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Mahmud, A., & Sunarty, K. (2012). *Mengenal teknik-teknik bimbingan dan konseling*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Maryuliana, M., Subroto, I. M. I., & Haviana, S. F. C. (2016). Sistem informasi angket pengukuran skala kebutuhan materi pembelajaran tambahan sebagai pendukung pengambilan keputusan di sekolah menengah atas menggunakan skala Likert. *Transistor Elektro dan Informatika*, 1(1), 1–12.

Ayu Martika, Budi Santosa, Hidayani Syam, Dodi Pasila Putra

- Masena, R. (2022). Konseling pastoral dengan menggunakan teknis konseling realitas bagi anak yang mengalami luka batin di Kelurahan Benteng Ambeso. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
- Miftahul, J. (2022). Penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara tahun pelajaran 2021/2022. UIN Raden Intan Lampung.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumulannya di era digital*. Penerbit P4I.
- Nugraha, M. A. (2024). Pemanfaatan media digital untuk pembelajaran kreatif. *Karimah Tauhid*, 3(11), 12420–12427. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i11.15308>
- Sakinah, U., Zatrachadi, M. F., & Darmawati, D. (2019). Fenomena narsistik di media sosial sebagai bentuk pengakuan diri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 34–43. <https://doi.org/10.24014/0.8710544>
- Ulfiah, M. S. (2020). *Psikologi konseling: Teori & implementasi*. Prenada Media.
- Widodo, B., Susilaningsih, C. Y., & Fransisca Mudjijanti, M. M. (2024). *Pendekatan konseling realitas (Reality therapy)*. CV AE Media Grafika.
- Wiwin, M. (2021). Pengaruh konseling realitas terhadap perilaku agresif di MTs GUPPI I Lampung Selatan tahun pelajaran 2020/2021. UIN Raden Intan Lampung.