

EFEKTIFITAS KONSELING REALITAS UNTUK MENGEMBANGKAN POLA PIKIR SISWA DI MADRASAH ALIYAH MIFTAHUL ULUM SUREN

Moh.Nasiruddin, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, Ika Romika Mawaddati
Universitas PGRI Argopuro Jember

Email: mohnasiruddin87@gmail.com, nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com,
romika.mawaddah@gmail.com.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam mengembangkan pola pikir siswa di MA Miftahul Ulum Suren. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen melalui desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa yang dipilih sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan berupa angket pola pikir yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial melalui uji normalitas serta *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pola pikir siswa meningkat dari 48,95 pada saat *pretest* menjadi 84,30 pada saat *posttest*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 14,805 lebih besar daripada *t* tabel sebesar 2,063 dengan nilai signifikansi 0,001 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu, tingkat peningkatan pola pikir siswa berdasarkan analisis persentase mencapai 70% yang termasuk dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling realitas melalui sistem WDEP efektif dalam membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif, bertanggung jawab, serta memiliki keberanian menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, konseling realitas dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan *growth mindset* siswa di lingkungan sekolah.

Kata kunci: konseling realitas, WDEP, pola pikir, *growth mindset*, bimbingan dan konseling.

Abstract

This study aimed to examine the effectiveness of reality counseling in developing students' mindset at MA Miftahul Ulum Suren. The research employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a *One Group Pretest-Posttest Design*. The participants consisted of 20 students selected as the research sample. Data were collected using a mindset questionnaire that met the validity and reliability requirements, with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.972. Data analysis was conducted using descriptive statistics and inferential statistics, including normality testing and a paired sample *t-test* with IBM SPSS Statistics 26. The findings revealed that the mean mindset score increased from 48.95 in the pretest to 84.30 in the posttest. The hypothesis testing showed that the calculated *t* value (14.805) was higher than the critical *t* value (2.063), with a significance value of 0.001 (<0.05), indicating that the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. Furthermore, the percentage analysis indicated a 70% improvement in students' mindset, which falls into the high category. These findings demonstrate that reality counseling through the WDEP system is effective in fostering a more positive mindset, greater personal responsibility, and stronger

resilience in facing learning challenges. Therefore, reality counseling can be recommended as an effective guidance and counseling intervention to promote students' growth mindset in the school setting.

Keywords: reality counseling, WDEP, mindset, growth mindset, guidance and counseling.

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Keberhasilan proses pendidikan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif atau intelektual siswa semata, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek afektif dan psikologis. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam keberhasilan belajar siswa adalah pola pikir (mindset). Pola pikir menentukan bagaimana siswa memandang kemampuan diri, menghadapi tantangan, serta menyikapi keberhasilan dan kegagalan dalam proses belajar. Menurut Glasser (dalam Alwisoll, 2018 : 9) basis dari terapi realitas adalah membantu para konseling dalam memenuhi kebutuhan – kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup “ kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa seseorang berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain “. Dalam realitas di lapangan, masih banyak siswa yang menunjukkan pola pikir yang kurang berkembang. Hal ini dapat dilihat dari sikap siswa yang mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta cenderung menghindari tantangan. Siswa dengan pola pikir seperti ini umumnya memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki bersifat tetap (fixed mindset), sehingga mereka kurang berusaha untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Kondisi ini tentu menjadi hambatan dalam proses pembelajaran dan dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar siswa. Sebaliknya, siswa yang memiliki pola pikir berkembang (growth mindset) cenderung lebih aktif dalam belajar, berani menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Mereka memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan kesempatan untuk berkembang. Oleh karena itu, pengembangan pola pikir siswa menjadi salah satu aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam dunia pendidikan.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh, termasuk dalam membentuk pola pikir yang positif. Saya selaku peneliti melakukan wawancara dengan salah satu Guru BK di MA Miftahul Suren Dalam hal ini beliau berpesan bahwa, layanan bimbingan dan konseling (BK) memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, baik yang berkaitan dengan aspek akademik, pribadi, sosial, maupun karier. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah memberikan layanan konseling yang tepat untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan adalah konseling realitas. Konseling realitas merupakan pendekatan yang dikembangkan oleh William Glasser yang berfokus pada tanggung jawab pribadi, pilihan, dan perilaku saat ini. Pendekatan ini menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengontrol perilakunya sendiri serta bertanggung jawab atas pilihan yang diambil dalam kehidupannya. Konseling realitas membantu individu untuk memahami kebutuhan dasar yang dimiliki serta bagaimana cara memenuhi kebutuhan tersebut secara efektif.

Menurut Wubbolding (2017), dalam pelaksanaan konseling realitas digunakan sistem WDEP (Wants, Doing, Evaluation, Planning) sebagai kerangka kerja konseling yang

membantu individu memahami dan mengubah perilakunya secara lebih efektif. Tahap **Wants (W)** bertujuan membantu konseli mengidentifikasi kebutuhan, keinginan, tujuan, serta harapan yang ingin dicapai dalam kehidupannya. Tahap **Doing (D)** berfokus pada eksplorasi perilaku yang sedang dilakukan konseli saat ini, baik dalam bentuk tindakan, pikiran, maupun perasaan. Selanjutnya, pada tahap **Evaluation (E)** konseli diajak untuk menilai apakah perilaku yang dilakukan sudah efektif dalam membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Tahap terakhir, yaitu **Planning (P)**, membantu konseli menyusun rencana tindakan yang lebih realistis, bertanggung jawab, dan dapat dilaksanakan untuk mencapai perubahan yang diharapkan. Melalui penerapan sistem WDEP ini, konseli diharapkan mampu meningkatkan kesadaran terhadap pilihan-pilihan yang diambil, bertanggung jawab atas perilakunya, serta mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan produktif dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan (Glasser, 1998; Wubbolding, 2017).

Konseling realitas memiliki relevansi yang kuat dalam mengembangkan pola pikir siswa, karena pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada cara individu memandang dirinya sendiri dan lingkungannya. Dengan adanya kesadaran bahwa setiap individu memiliki kontrol terhadap pilihannya, siswa diharapkan mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif. Namun, dalam praktiknya, layanan bimbingan dan konseling di MA Miftahul Ulum Suren masih belum dimanfaatkan secara optimal dalam mengembangkan pola pikir siswa. Banyak layanan BK yang masih berfokus pada penanganan masalah disiplin atau pelanggaran aturan, sehingga aspek pengembangan diri siswa, termasuk pola pikir, kurang mendapatkan perhatian. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling realitas dalam mengembangkan pola pikir siswa di sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu penelitian yang dapat mengkaji secara empiris mengenai efektivitas konseling realitas dalam mengembangkan pola pikir siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan pola pikir siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling realitas, sehingga dapat diketahui sejauh mana pendekatan ini efektif dalam membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih baik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling realitas dalam mengembangkan pola pikir siswa di sekolah. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif, menggunakan data berupa angka, serta dianalisis dengan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh hasil yang lebih sistematis, terukur, dan dapat digeneralisasikan. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpul data, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Pendekatan ini sangat sesuai digunakan dalam penelitian eksperimen karena mampu menunjukkan hubungan sebab-akibat antara variabel bebas dan variabel terikat secara lebih jelas dan terukur.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen (eksperimen semu). Penelitian quasi eksperimen digunakan karena peneliti tidak

memungkinkan untuk melakukan pengontrolan secara penuh terhadap semua variabel luar yang dapat mempengaruhi jalannya penelitian. Hal ini biasanya terjadi dalam setting pendidikan, di mana peneliti tidak dapat mengatur kondisi kelas secara sepenuhnya seperti dalam eksperimen murni. Meskipun demikian, penelitian quasi eksperimen tetap memiliki kekuatan dalam menguji pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu. Dalam penelitian ini, desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design, yang termasuk dalam kategori desain eksperimen semu (quasi experimental design). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dengan cara membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada kelompok yang sama. Dengan demikian, peneliti dapat melihat perubahan yang terjadi sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan. Menurut Sugiyono (2019), desain One Group Pretest-Posttest dilakukan dengan memberikan tes awal (pretest) untuk mengetahui kondisi awal subjek penelitian, kemudian diberikan perlakuan (treatment), dan diakhiri dengan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah perlakuan. Perbedaan antara hasil pretest dan posttest menjadi dasar dalam menentukan

Hasil dan Pembahasan

Uji Validitas Instrumen

Uji validitas berguna untuk mengetahui validitas atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dari para responden. Kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Uji signifikan dilakukan dengan membandingkan. Nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan bantuan *IMB SPSS Vers 26*, tujuan uji validitas ini untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen dapat dianggap valid atau dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang diteliti. Hasil pengujian validitas item instrumen dapat dilihat pada Tabel Dibawah Ini :

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas Instrumen

No. Item	r hitung	r tabel	Keterangan
P1	0,895	0,359	Valid
P2	0,796	0,359	Valid
P3	0,890	0,359	Valid
P4	0,851	0,359	Valid
P5	0,906	0,359	Valid
P6	0,906	0,359	Valid
P7	0,850	0,359	Valid
P8	0,903	0,359	Valid
P9	0,948	0,359	Valid
P10	0,933	0,359	Valid
P11	0,948	0,359	Valid
P12	0,933	0,359	Valid
P13	0,924	0,359	Valid
P14	0,911	0,359	Valid
P15	0,930	0,359	Valid
P16	0,893	0,359	Valid
P17	0,959	0,359	Valid
P18	0,932	0,359	Valid
P19	0,960	0,359	Valid
P20	0,937	0,359	Valid
P21	0,869	0,359	Valid
P22	0,797	0,359	Valid
P23	0,421	0,359	Valid
P24	0,669	0,359	Valid
P25	0,640	0,359	Valid

(Sumber Data: Hasil olah data dengan IBM SPSS Statistic 26, 2026)

Tabel di atas adalah hasil uji validitas menggunakan *pearson correlation* menunjukkan semua nilai korelasi (r) hitung lebih besar dari (r) tabel, artinya sebuah instrumen tersebut dianggap valid. Hal ini menyatakan bahwa data yang diperoleh telah valid dan dapat dilakukan pengujian data lebih lanjut

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji realibilitas adalah suatu proses untuk mengevaluasi sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya. Realibilitas penting untuk memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan tujuan pengukuran dan menunjukkan konsistensi antara item-item yang telah diuji. Berikut adalah hasil dari pengujian realibilitas instrument yang dapat dilihat pada tabel 4.4 dibawah ini:

Tabel 4.4
Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Item
------------------	-----------

.972	25
------	----

(Sumber Hasil olah data IBM SPSS versi 26)

Berdasarkan tabel di atas *cronbach's alpha* bernilai 0,972. Dikatakan reliabel menurut Wuratna Sujarweni (2018) *cronbach's alpha* harus lebih dari 0,70. Jadi nilai koefisien reliabilitas diatas lebih besar dari 0,70 dapat disimpulkan bahwa item pernyataan kuesioner dinyatakan reliabel.

Hasil Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil penelitian. Data tersebut kemudian di analisis agar dapat memperoleh kesimpulan dari data hasil penelitian. Analisis data penelitian ini terdiri atas uji coba instrumen, analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil Pretes dan Posttes Siswa

Pengukuran statistik deskriptif variabel ini dilakukan untuk melihat gambaran data secara umum seperti nilai rata-rata (Mean) tertinggi (Max), terendah (Min) dan standar deviasi dari masing-masing data *pre-test* sebelum diberi perlakuan berupa Layanan Konseling Realitas dan data *post-test* setelah diberi perlakuan berupa konseling Realitas, sebagaimana hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdapat pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Pretes Siswa

No	Nama Responden	Skor	Kategori
1	ADLINA RIFKAH IDZIHAR	39	Rendah
2	ARISKA APRILIA PUTRI	40	Rendah
3	AYUNDA ROSA WULANDARI	37	Rendah
4	ELYA KEISA ADALIA	35	Rendah
5	FARDATUL HUMAIROH	40	Rendah
6	ANGGUN MAYSAROH	40	Rendah
7	FINA BAHJATUN NUFUS	60	Sedang
8	FITRIATUL FAJRIYAH	57	Sedang
9	INTAN NUR ARIFAH	48	Sedang
10	NADILATUS SOLEHA	35	Rendah
11	NAJMA AUFA AMILAH	60	Sedang
12	NURIL DIAN FARADILA	57	Sedang
13	NURIL KAMILAH MAULIDA	52	Sedang
14	SAFITRI DIAN NAURA DARINA	53	Sedang
15	SITI BADRIYAH WULANDARI	51	Sedang
16	SITI RITA RAMADANI	53	Sedang
17	ANA SAFITRI	40	Rendah
18	LAILATUL MUNAWWAROH	34	Rendah
19	NAYLA NADIFATUR ROHMAH	37	Rendah
20	SAFIRA IKA KRISTI	39	Rendah

Berdasarkan pada tabel 4.5 diperoleh skor *pre-tes* yaitu terdapat 9 orang siswa yang masuk kategori Sedang dan 11 orang siswa masuk kategori Rendah dan 0 siswa yang masuk kategori tinggi dan sangat tinggi, sedangkan hasil *post-test* menunjukkan skor dan kategori pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Post Test

No	Nama Responden	Skor	Kategori
1	ADLINA RIFKAH IDZIHAR	87	Sangat Tinggi
2	ARISKA APRILIA PUTRI	85	Sangat Tinggi
3	AYUNDA ROSA WULANDARI	84	Sangat Tinggi
4	ELYA KEISA ADALIA	86	Sangat Tinggi
5	FARDATUL HUMAIROH	88	Sangat Tinggi
6	ANGGUN MAYSAROH	82	Sangat Tinggi
7	FINA BAHJATUN NUFUS	89	Sangat tinggi
8	FITRIATUL FAJRIYAH	86	Sangat Tinggi
9	INTAN NUR ARIFAH	81	Sangat Tinggi
10	NADILATUS SOLEHA	90	Sangat Tinggi
11	NAJMA AUFA AMILAH	80	Tinggi
12	NURIL DIAN FARADILA	84	Sangat Tinggi
13	NURIL KAMILAH MAULIDA	80	Tinggi
14	SAFITRI DIAN NAURA DARINA	80	Tinggi
15	SITI BADRIYAH WULANDARI	87	Sangat Tinggi
16	SITI RITA RAMADANI	93	Sangat Tinggi
17	ANA SAFITRI	82	Sangat Tinggi
18	LAILATUL MUNAWWAROH	79	Tinggi
19	NAYLA NADIFATUR ROHMAH	83	Sangat Tinggi
20	SAFIRA IKA KRISTI	80	Tinggi

Hasil skor *post-test* yaitu terdapat 0 orang siswa yang masuk kategori rendah dan 5 orang siswa masuk kategori Tinggi dan 15 siswa masuk kategori Sangat tinggi.

Dari kedua data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 4.17 berikut ini.

Tabel 4.7 Analisis Data Deskriptif

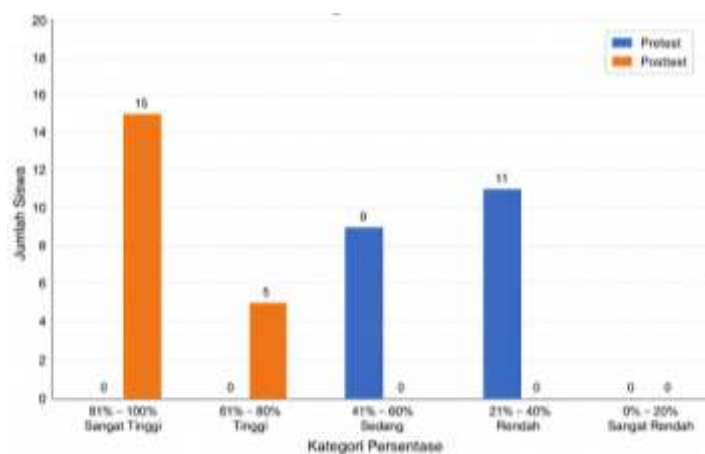
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	20	35.00	60.00	48.9500	8.83459
POSTTEST	20	79.00	93.00	84.3000	3.90816
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan tabel hasil statistik deskriptif *pre-test* menggambarkan distribusi skor Pola Pikir siswa diperoleh nilai minimum = 35,00, nilai maksimum = 60,00, mean (rata-rata) = 48,95, dan nilai standar deviasi = 8.834. Hasil tabel hasil statistik deskriptif *post-test* menggambarkan distribusi skor Pola Pikir siswa diperoleh nilai minimum = 79,00, nilai maksimum = 93,00, mean (rata-rata) = 84,30, nilai standar deviasi = 3,908. Hal ini dikatakan bahwa nilai mean (rata-rata) *pre-test* 48,95 < 84,30 nilai mean (rata-rata) *post-test*. Perbedaan hasil analisis *pre-test* dan hasil *post-test* Berdasarkan data yang telah diperoleh pada analisis statistik deskriptif maka dapat digambarkan perbedaan antara nilai statistik *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.8 dan gambar 4.2 berikut ini:

Tabel 4.8 Perbedaan Hasil Pola Pikir Siswa Pretest Dan Posttest

Persentase	Kategori	Nilai	
		Pretest	Posttest
81% – 100%	Sangat Tinggi	0	15
61% – 80%	Tinggi	0	5
41% – 60%	Sedang	9	0
21% – 40%	Rendah	11	0
0% – 20%	Sangat Rendah	0	0
Total		20	20

Gambar 4.1 Persentase Pretest dan Posttest



Analisis Statistik Inferensial

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memahami apakah data yang diteliti dari distribusi normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan dalam menguji normalitas data adalah uji *Kolmogorow-Smirnov*, peneliti menggunakan uji ini karena sampel yang digunakan berjumlah kecil. Dengan ketentuan jika signifikansi > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Dalam hal ini menggunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic 26*.

Hasil uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dapat dilihat pada Gambar 4.2 berikut:

Gambar 4.2
Uji Normalitas Pretest dan Posttest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.194	20	.076	.877	20	.076
POSTTEST	.122	20	.200 [*]	.946	20	.311

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan *kolmogorof Smirnov* dan *Shapiro- Wilk* adalah lebih besar dari jumlah signifikan $> 0,05$. Masing-masing hasil *pre-test* sebesar $0,076 > 0,05$ dan untuk hasil *post-test* sebesar $0,311 > 0,05$ artinya kedua *pre-test* dan *post-test* pada penelitian ini berdistribusi normal karena nilai sig $> 0,05$.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan uji t *pre-test* dan *post-test*. Uji hipotesis tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Uji hipotesis ini menggunakan rumus uji t. data yang digunakan adalah nilai *pre-test* dan *pos-test*. Adapun hasil uji t terlihat pada gambar di bawah ini: Gambar 4.3

Uji Hipotesis Pretest dan Posttest

Paired Samples Test								
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper		
Pair 1	PRETEST-POSTTEST	-35.35000	10.67843	2.38777	-40.34766	-30.35234	-14.805	<.001

Berdasarkan tabel *output paired samples test* di atas, diketahui *t hitung* bernilai negatif yaitu sebesar sebesar -14,805. *t hitung* bernilai negatif ini disebabkan karena nilai rata-rata hasil *pre-test* lebih rendah dari pada rata-rata hasil *post-test*. Konteks dalam kasus seperti ini maka nilai *tHitung* nilai negatif dapat bermakna positif, sehingga nilai *tHitung* menjadi 14,805.

Tahap selanjutnya mencari nilai *t tabel*, dimana *t tabel* dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($\alpha/2$). Nilai *output* di atas diketahui nilai df adalah sebesar 19 dan nilai $0,05/2$ sama dengan 0,025. Nilai ini gunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai pada distribusi nilai statistic. Nilai yang ditemukan adalah sebesar 2,0859 karena nilai $14,805 > 2,063$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dengan *post-test* yang artinya Efektifitas Konseling Realitas berpengaruh untuk Mengembangkan Pola Pikir Siswa di MA Miftahul Ulum Suren. Hasil tabel 4. uji t diperoleh nilai sig = 0,001, yang berarti lebih kecil dari nilai 0,05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan Konseling Realitas berpengaruh untuk Mengembangkan Pola Pikir Siswa di MA Miftahul Ulum Suren.

Perbandingan Presentasi pola pikir siswa

Berdasarkan pada *pre-test* yang diberikan rata-rata Pola pikir siswa 48,95. Hasil *post-test* diperoleh rata-rata Pola pikir siswa 84,30. Jumlah tersebut menunjukkan bahwa Pola pikir siswa setelah mendapatkan *treatment* dengan konseling Realitas ($48.95 < 84,30$) untuk

mengetahui Pola Pikir Siswa MA Miftahul Ulum Suren, analisa data presentase konstan model Goodwin dan Coater dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 & \frac{\text{post rate} - \text{base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\% \\
 &= \frac{\text{Rata rata posttest} - \text{rata rata Pretest}}{\text{rata rata pretes}} \times 100\% \\
 &= \frac{84,30 - 48,95}{48,95} \times 100 \\
 &= \frac{35,35}{48,95} \times 100\% \\
 &= 0,7 \times 100\% \\
 &= 70\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan persentase tingkat Pola pikir siswa, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan setelah pemberian *treatment* dengan menggunakan Konseling Realitas sebesar 70 % (Tinggi).

Pembahasan

Kondisi Pola Pikir Siswa Sebelum Konseling Realitas

Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata skor pola pikir siswa adalah 48,95. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi awal pola pikir siswa masih memerlukan pengembangan. Kondisi tersebut sesuai dengan latar belakang penelitian yang menjelaskan bahwa masih terdapat siswa yang mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta cenderung menghindari tantangan. dan kondisi tersebut dapat menghambat proses belajar siswa.

Pola pikir yang berkembang ditandai antara lain dengan keberanian menerima tantangan, kegigihan menghadapi kesulitan, memandang usaha sebagai bagian dari keberhasilan, menerima kritik, belajar dari kegagalan, menghargai proses belajar, terinspirasi dari keberhasilan orang lain, serta memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat berkembang. Oleh karena itu, skor pretest yang relatif rendah menunjukkan bahwa siswa masih memerlukan suatu layanan yang dapat membantu mereka mengevaluasi cara berpikir dan perilaku dalam menghadapi proses belajar.

Kondisi Pola Pikir Siswa Setelah Konseling Realitas

Setelah diberikan layanan konseling realitas, rata-rata skor meningkat menjadi 84,30. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir siswa ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut dapat dipahami melalui proses konseling realitas yang menggunakan sistem WDEP. Pada tahap Wants, siswa menentukan tujuan. Pada tahap Doing, siswa mengidentifikasi perilaku yang dilakukan. Pada tahap Evaluation, siswa menilai efektivitas perilaku tersebut. Selanjutnya, pada tahap Planning, siswa menyusun rencana perubahan. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk tidak hanya membicarakan permasalahan, tetapi juga melihat perilaku nyata yang dapat diubah. Hal tersebut sejalan bahwa konseling realitas menekankan tanggung jawab individu terhadap pilihan dan perilaku yang dilakukan saat ini.

Efektivitas Konseling Realitas terhadap Pola Pikir Siswa

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola pikir siswa sebelum dan sesudah

diberikan layanan konseling realitas. Perubahan juga terlihat dari peningkatan nilai rata-rata, yaitu: $\text{Pretest} = 48,95$ $\text{Posttest} = 84,30$ Peningkatan = 35,35% Secara persentase, peningkatan tersebut mencapai 35,35%.

Hasil tersebut mendukung kerangka berpikir yang menempatkan konseling realitas melalui WDEP sebagai perlakuan yang diarahkan untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih berkembang. Kerangka tersebut menghubungkan tahapan Wants, Doing, Evaluation, dan Planning dengan hasil yang diharapkan berupa meningkatnya keberanian menghadapi tantangan, ketekunan menghadapi hambatan, melihat usaha sebagai bagian dari keberhasilan, belajar dari kritik, dan mengambil inspirasi dari keberhasilan orang lain. Dengan demikian, secara statistik dan deskriptif, data simulasi menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam mengembangkan pola pikir siswa. Dimana nilai t_{tabel} dicari berdasarkan nilai df (*degree of freedom* atau derajat kebebasan) dan nilai signifikansi ($\alpha/2$). Nilai *output* di atas diketahui nilai df adalah sebesar 19 dan nilai $0,05/2$ sama dengan 0,025. Nilai ini digunakan sebagai dasar acuan dalam mencari nilai pada distribusi nilai statistic. Nilai yang ditemukan adalah sebesar 2,0859 karena nilai $14,805 > 2,063$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dengan *post-test* yang artinya Efektifitas Konseling Realitas berpengaruh untuk Mengembangkan Pola Pikir Siswa di MA Miftahul Ulum Suren.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Efektifitas Konseling Realitas berpengaruh untuk Mengembangkan Pola Pikir Siswa di MA Miftahul Ulum Suren sebanyak 20 responden, penelitian ini menggunakan uji t dengan menggunakan data *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan tabel *output paired samples test*, diketahui nilai $14,805 > 2,063$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata *pre-test* dengan *post-test* yang artinya Efektifitas Konseling Realitas berpengaruh untuk Mengembangkan Pola Pikir Siswa di MA Miftahul Ulum Suren. Berdasarkan tabel *output* hasil uji t diperoleh nilai $\text{sig} = 0,001$, yang berarti lebih kecil dari nilai 0,05, jika dilihat dari nilai proses perhitungan dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan konseling Realitas berpengaruh dalam meningkatkan pola pikir siswa di MA Miftahul Ulum Suren.

Selanjutnya, hasil persentase *pre-test* dan *post-test* pola pikir siswa terdapat perbandingan nilai antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil *pre-test* menunjukkan dari 20 sampel penelitian 0% memiliki kategori sangat tinggi, 0% memiliki kategori Tinggi, 9% memiliki kategori sedang dan 11% memiliki kategori rendah. Setelah diberikan perlakuan/*treatment* berupa layanan Konseling Realitas melalui Sistem WDEP terhadap Pola pikir Siswa dapat dilihat hasil *post-test* menunjukkan 15% memiliki kategori sangat tinggi, 5% memiliki kategori tinggi dan 0% kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *pre-test* dan hasil *post-test* dan dapat disimpulkan konseling Realitas berpengaruh dalam meningkatkan pola pikir siswa di MA Miftahul Ulum Suren.. Adapun perhitungan persentase tingkat pola pikir, dapat diketahui bahwa terdapat perubahan setelah pemberian *treatment* dengan menggunakan layanan konseling realitas Sistem WDEP sebesar 70 %.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan (Edisi revisi)*. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi (Edisi ke-2)*. Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. Sage Publications.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: Mengerti kekuatan pola pikir untuk perubahan besar dalam hidup Anda*. BACA.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. HarperCollins Publishers.
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun instrumen penelitian dan uji validitas reliabilitas*. Health Books Publishing.
- Musfiroh, T. (2018). *Pengembangan karakter anak melalui pendekatan growth mindset*. UNY Press.
- Maghfiroh, N. H., & Sukmawati, B. (2024). Bibliometric analysis: Mental health problems in a decade. *West Science Social and Humanities Studies*, 2(5), 706–715.
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil*. Rajawali Pers.
- Qisthi, Q. B., Maghfiroh, N. H., & Ulwiyah, I. (2025). Efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik reframing untuk meningkatkan kepekaan sosial siswa kelas XI SMAIT Al-Ghazali Jember. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(1).
- Riduwan. (2020). *Belajar mudah penelitian untuk guru, karyawan, dan peneliti pemula*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2)*. Alfabeta.
- Sukardi, D. K. (2018). *Pengantar pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah*. Rineka Cipta.
- Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy: Theories of psychotherapy series*. American Psychological Association.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Remaja Rosdakarya.
- Astuti, F. W., Sunawan, S., & Mugiarto, H. (2024). Effectiveness of group guidance on growth mindset for improving students' effort regulation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 87–94. <https://doi.org/10.15294/a5zxmc35>
- Damli, L. F., Yusuf, A., & Alam, A. A. F. (2026). Penerapan konseling realitas dengan teknik WDEP dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1–8.
- Fitri, G. S., Sugara, G. S., Sulistiana, D., & Bariyyah, K. (2022). Model pelatihan growth mindset untuk meningkatkan kegigihan (grit). *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 1–10.
- Giantari, N., & Ningsih, R. (2024). Profil growth mindset siswa berdasarkan sistem zonasi. *Coution: Journal Counseling and Education*, 5(2), 145–154.
- Novalina, S. D. (2015). Efektivitas konseling realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(2), 99–104. <https://doi.org/10.31289/analitika.v7i2.824>

- Rahman, D. H. (2015). Keefektifan teknik metafora dalam bingkai konseling realitas untuk meningkatkan harga diri siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(1), 47–53. <https://doi.org/10.21067/jki.v1i1.856>
- Yuliati, D. (2022). Pendekatan konseling kognitif-realitas dalam upaya mengembangkan penyesuaian diri siswa kelas X SMA Negeri 1 Bintan Timur. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 2693–2698. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.6765>