

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
REALITAS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat

Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

Siska Windia

Npm : 1211080070

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1442 H / 2020 M

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
REALITAS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK
MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh :

SISKA WINDIA

NPM : 1211080070

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

PEMBIMBING I : Andi Thahir, M.A., Ed.D

PEMBIMBING II : Dr. Oki Dermawan, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**

LAMPUNG

1442 H / 2020 M

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Dalam perkembangannya seringkali mereka menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu mereka dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Tugas perkembangan pada remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak. Tugas-tugas perkembangan masa remaja menggambarkan seberapa jauh perubahan yang harus dilakukan dan masalah yang timbul dari perubahan itu sendiri sehingga masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi.¹

Keyakinan individu terhadap dirinya, baik remaja maupun orang dewasa timbul karena mereka memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan bagian dari perkembangan kepribadian seseorang sebagai penentu seseorang bersikap dan bertingkah laku sekaligus sebagai penentu keberhasilan mereka dalam belajar. Menurut Bandura kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan.²

¹ Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, terj.Istiwidiyant dan soedjarwo,erlangga,Jakarta,1998. h 209

² Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih, *Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*, Jurnal Psikologi 2003, No. 2, 67 – 71, Issn : 0215 – 8884, h.68

Al-Qur'an Surat Ali-Imran ayat 139 menjelaskan :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*”. (Q.S. Ali-Imran :139)³

Pada hakikatnya dimata Allah orang yang beriman adalah orang yang dimuliakan oleh Allah dan dinilainya sebagai makhluk yang terbaik. Ayat tersebut juga nampak bahwa orang yang percaya diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan tidak sedih serta tidak mengalami kegelisahan merupakan orang-orang yang beriman.

Rasa kurang percaya diri bisa juga disebabkan oleh perasaan cemas dan tidak tenang serta perasaan-perasaan lain yang mengikutinya seperti malas, kurang sabar, sulit, susah atau rendah diri. Hal ini yang membuat individu menjadi ragu akan kemampuan dalam dirinya. Rasa percaya diri merupakan suatu keyakinan terhadap segala aspek yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Jadi orang yang percaya diri memiliki rasa optimis dengan kelebihan yang dimiliki dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

³ Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung h. 67

Rasa kurang percaya diri muncul karena adanya ketakutan, keresahan, khawatir, rasa tak yakin yang diiringi dengan dada berdebar-debar kencang dan tubuh gemetar yang bersifat kejiwaan atau masalah kejiwaan anak yang disebabkan rangsangan dari luar. Siswa yang mempunyai rasa percaya diri tinggi dapat memahami kelebihan dan kelemahan yang dimiliki. Rasa percaya diri merupakan sikap mental optimisme dari kesanggupan anak terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan segala sesuatu dan kemampuan diri untuk melakukan penyesuaian diri pada situasi yang dihadapi. Sikap optimisme inilah yang akan menjadikan orang itu percaya terhadap dirinya.

Aktualisasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menemukan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal kepercayaan diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki kepercayaan diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya. Dengan kepercayaan diri saat maju didepan kelas, dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menjawab pertanyaan. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam diri siswa dapat membantu mencapai prestasi dan hasil belajar yang lebih baik lagi. Anak yang ragu terhadap kemampuan diri sendiri/tidak percaya diri saat pembelajaran Bahasa Indonesia biasanya kurang dapat berbicara atau menyampaikan pesan kepada orang lain.

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan menyadari kemampuan yang ada dalam dirinya, mengetahui dan menyadari bahwa dirinya memiliki bakat, keterampilan atau keahlian sehingga peserta didik akan bertindak sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Adapun hasil pra penelitian terhadap peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame dengan melihat beberapa indikator yang dikembangkan dari teori Angelis tentang aspek – aspek individu yang memiliki kepercayaan diri. Aspek-aspek kepercayaan diri tersebut adalah tingkah laku, emosi dan spiritual.⁴ Maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas XII

No	Indikator Percaya Diri	Jumlah Peserta Didik	Presentase
1	Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan	12	24%
2	Individu merasa diterima oleh kelompoknya	20	40%
3	Individu memiliki ketenangan sikap	18	36%
Jumlah		50 Peserta Didik	100 %

Sumber : Hasil Pra-penelitian di MA Muhammadiyah Sukarame.

⁴ Ni Luh Asri, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Singaraja* Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling Volume: Vol. 2. No: 1. Tahun:2014

Tabel tersebut menunjukkan bahwa peserta didik kelas XII di MA Muhammadiyah Sukarame yang memiliki permasalahan kepercayaan diri berjumlah 50 peserta didik. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan salah satu wali kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terkait masalah kepercayaan diri peserta didik pada tingkah lakunya terlihat ketika peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap materi yang dibahas mereka lebih memilih diam, sering merasa malu ketika tampil untuk berbicara dan mempresentasikan tugas dihadapan teman-teman sekelasnya, kadang juga gugup ketika diskusi kelompok karena merasa tidak ada ide yang bisa disumbangkan, sedangkan jika dilihat dari aspek emosi peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri belajar, mereka merasa kecewa serta putus asa ketika pendapatnya kurang bisa diterima oleh teman-temannya.

Hal itu yang membuat mereka menjadi lebih minder dan enggan untuk aktif dalam kegiatan belajar. Tak jarang pula mereka menyalahkan keadaan dirinya, dan kurang bersyukur bila membandingkan kemampuannya dengan teman-teman lainya⁵.

Hasil wawancara tersebut, sesuai dengan hasil wawancara peserta didik yang dapat disimpulkan bahwa, beberapa dari mereka sering merasa malu ketika harus berdiri dan berbicara didepan teman-teman sekelasnya untuk mempresentasikan tugas. Ketika guru memberikan pertanyaan, beberapa dari mereka lebih memilih diam.

⁵ Hasil wawancara dengan Wali kelas XII IPS, 10 juli 2019.

Jangankan menjawab pertanyaan dari guru, ingin bertanya pun malu dan ragu untuk menyampaikan gagasan yang dipunya. Ketika ulangan, terkadang muncul hasrat untuk menyontek, dari pada salah mengerjakan, padahal mereka sadar bahwa jawaban temannya pun belum tentu benar.⁶

Penjelasan dari peserta didik dan wali kelas tersebut senada dengan variabel terikat yang merupakan item-item dari 3 indikator masalah yang akan diteliti, yaitu indikator Tingkah laku, emosi dan spiritual.

Dampak negatif dari kurangnya kepercayaan diri peserta didik dapat menimbulkan hambatan besar pada bidang kehidupan pribadi, sosial, karir dan belajar. Dalam bidang belajar, peserta didik yang kurang percaya diri tampak dengan menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajar, menyontek yang merupakan gambaran kurangnya percaya diri pada kemampuannya, tidak adanya keberanian untuk bertanya dan menanggapi penjelasan guru serta gugup ketika berbicara didepan teman-teman sekelas.⁷

Untuk menghindari masalah kepercayaan diri maka diperlukan satu alternatif yang tepat dengan menggunakan layanan konseling kelompok, karena kepercayaan diri tidak hanya melibatkan diri sendiri namun melibatkan orang lain agar terjadinya interaksi yang dinamis. Interaksi tersebut dapat terjadi antar individu maupun kelompok sehingga masing-masing individu tersebut dapat memberikan gagasan, ide, pengetahuan, pengalaman untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok.

⁶ Hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas XII IPS , tanggal 10 juli 2019

⁷ Mastur,sugiharto,sukiman, *Konseling kelompok dengan rustrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa*, Jurnal bimbingan konseling semarang,September 2012, h. 75. Tersedia di <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok, dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok.⁸

Menurut Corey, perasaan dan pikiran negatif serta penolakan diri harus dilawan dengan cara berpikir yang rasional dan logis, yang dapat diterima menurut akal sehat, serta menggunakan cara verbalisasi yang rasional.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penggunaan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik” kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame”. Yang diharapkan secara optimal peserta didik dapat mengalami perubahan dan mencapai peningkatan yang baik setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

B. Identifikasi Masalah

Ditinjau dari latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah berjumlah 50 peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame.
2. Kurangnya kepercayaan diri peserta didik saat diminta untuk menjawab pertanyaan dan mengemukakan ide/pendapat.

⁸ Sri Marjanti, *Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X Ips 6 Sma 2 Bae Kudus Tahun Pelajaran 2014/2015*, Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 1 No. 2 Tahun 2015 Issn 2460-1187

3. Kepercayaan diri rendah dapat dilihat dari aspek tingkah laku dan emosi peserta didik. Peserta didik menunjukkan rasa takut, gugup saat berbicara di depan orang banyak.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari agar masalah tidak terlalu meluas dan menyimpang, maka dalam penelitian ini peneliti hanya berfokus pada : pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti merumuskan masalah yang dapat dijadikan kajian penelitian, sebagai berikut “Apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik Kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame?”

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan penelitian

Mengetahui pengaruh konseling kelompok terhadap kepercayaan diri peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame.

b. Manfaat praktis

1) Bagi peserta didik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

2) Bagi peneliti

Penelitian ini nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penulis membuat ruang lingkup penelitian ini agar lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah:

1. Objek penelitian

Objek pada penelitian ini adalah Konseling kelompok;

2. Subjek penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame

3. Ruang Lingkup Tempat

Tempat dalam penelitian ini adalah MA Muhammadiyah Sukarame.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Pengertian konseling kelompok secara umum adalah pemberian bantuan kepada sekelompok siswa baik yang sudah ditentukan jumlahnya maupun yang sudah terbentuk apa adanya. Konseling kelompok menurut Sukardi adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.⁹

Menurut Winkel, konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada orang lain dalam memahami dirinya dan lingkungannya yang mempunyai tujuan ingin dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada waktu berkumpul, saling tergantung pada proses kerja sama, dan mendapatkan keputusan pribadi dari interaksi psikologis dengan seluruh anggota yang bergabung dalam suatu satuan.¹⁰

⁹ Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta:Rieneka Cipta, 2008), h. 68

¹⁰ Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), h. 548

Berdasarkan dari pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengertian konseling kelompok adalah konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama. Pokok bahasan tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari serta untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dalam mempertimbangkan segala keputusan atau tindakan tertentu, sehingga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri peserta didik dalam hubungan sosial.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Kehidupan kelompok dalam hidup seseorang memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Pengaruh kelompok memiliki peranan yang positif dan negatif, sehingga akan tercapai dengan maksimal suatu layanan konseling dalam kelompok terlebih dahulu harus menentukan tujuan yang akan ditentukan bersama. Menurut Dewa Ketut Sukardi, tujuan konseling kelompok, meliputi:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.¹¹

¹¹ Dewa Ketut Sukardi, *Op.Cit.* h.68

Sementara itu, tujuan konseling kelompok yang dikemukakan Winkel adalah sebagai berikut:

- a. Masing-masing anggota kelompok menemukan jati dirinya berdasarkan pemahaman diri, sehingga lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadianya;
- b. Masing-masing anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling berkontribusi dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka;
- c. Masing-masing anggota kelompok memperoleh kemampuan kontrol atas diri dan hidupnya, mula-mula kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya;
- d. Masing-masing anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan membuat mereka lebih peka terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri;
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih terstruktur dan terarah;
- f. Masing-masing anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan antusias.

- g. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.¹²

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan terhadap orang lain. Dalam suasana konseling kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi dari pada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana konseling kelompok mereka lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu. Dalam konseling kelompok konseli juga berlatih untuk dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya serta meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan pada orang lain serta meningkatkan pikirannya.

Berdasarkan pendapat di atas, yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam hubungan sosial peserta didik maka dengan konseling kelompok diharapkan akan timbul sikap positif terhadap keadaan diri dan lingkungan peserta didik. Dengan adanya konseling kelompok maka dapat membantu peserta didik agar dapat meningkatkan kepercayaan diri pada saat mengemukakan pendapat dan dalam diskusi kelompok, sehingga rasa percaya diri meningkat.

¹² M. Edi kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta, Bandung, 2013 h.10

3. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

1) Tahap awal kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (a) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kehadirannya; (b) berdoa; (c) menjelaskan pengertian konseling kelompok; (d) menjelaskan tujuan konseling kelompok; (e) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok; (f) menjelaskan asas-asas konseling kelompok; (g) melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: (a) menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok; (b) tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut; (c) mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: (a) mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian; (b) memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu; (c) membahas masalah terpilih secara tuntas; (d) menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: (a) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri; (b) anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing; (c) membahas kegiatan lanjutan; (d) pesan serta tanggapan anggota kelompok; (e) ucapan terima kasih; (f) berdoa; (g) perpisahan.¹³

¹³ M.Edi Kurnanto, Op.cit. h. 137-172

B. Pendekatan Realitas

1. Pengertian Pendekatan Realitas

Konseling realitas ini adalah konseling yang didasarkan pada teori dari *William Glasser* yang bertumpu pada prinsip bahwa semua motivasi dan perilaku adalah dalam rangka memuaskan salah satu atau lebih kebutuhan manusia.¹⁴ Dalam pendekatan ini, konselor bertindak aktif, direktif, didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dan sebagai model model bagi konseli. Di samping itu, konselor juga membuat kontrak kepada konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.¹⁵

a. Konsep Dasar

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, dimana kebutuhannya bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik pada masing-masing individu. Ketika seseorang dapat memenuhi apa yang diinginkan, kebutuhan tersebut terpuaskan.

¹⁴Filasufah, Efektifitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen pada Siswa MAN Yogyakarta III), *Jurnal Hisbah*, Vol. 13, No. 1, Juni 2016, h. 30.

¹⁵Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2016), h. 235.

Tetapi, jika apa yang diperoleh tidak sesuai dengan keinginan, maka orang akan frustrasi, dan pada akhirnya akan terus memunculkan perilaku baru sampai keinginannya terpuaskan. Artinya, ketika timbul perbedaan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, membuat individu terus memunculkan perilaku-perilaku yang spesifik. Jadi, perilaku yang dimunculkan adalah bertujuan, yaitu dibentuk untuk mengatasi hambatan antara apa yang diinginkan dengan apa yang diperoleh, atau muncul karena dipilih oleh individu.¹⁶

b. Konsep Utama Teori Realitas Kelompok

Glasser mengatakan didalam buku *Konseling Kelompok* bahwa tanggung jawab merupakan inti dari teori Realitas. Sebagai usahanya untuk memperbaharui inti dari teori realita, Glasser mengeksplorasi tema tingkah laku adalah usaha untuk mengendalikan persepsi dalam kelompok terhadap dunia luar, mencocokkan dunia batin dengan dunia pribadi individu, Glasser percaya bahwa orang yang mempelajari itu akan mampu mengembalikan hidup mereka lebih efektif.¹⁷

Oleh karena itu, anggota kelompok akan dapat mencegah masalah-masalah potensial yang mungkin menyebabkan kelompok menggunakan teori realitas. Menurut Corey, ada delapan yang menjadi ciri khas dari teori realitas, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Terapi realitas menolak konsep tentang penyakit mental (medis). Teori ini beranggapan bahwa pembentukan perilaku adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban.

¹⁶Gantina Komalasari, *Op.Cit* h. 239.

¹⁷ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: ALFABETA, 2014), h. 79.

2. Teori realitas menyamakan gangguan mental dengan perilaku atau tingkah laku yang tidak dipertanggungjawabkan dan sebaliknya, menyamakan mental yang sehat dengan perilaku yang dipertanggungjawabkan.
3. Teori realitas lebih memfokuskan pada tingkah laku sekarang terlebih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Terapis realitas tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap terapi menekankan perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
4. Teori realitas berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lampau. Teori ini berpendapat bahwa masa lampau seseorang tidak dapat dirubah, tapi masa sekarang dan yang akan datang bisa diubah.¹⁸
5. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, menempatkan pokok kepentingan pada peran konseli dalam menilai kualitas tingkah laku konseli sendiri dalam menentukan apa yang menyebabkan kegagalan yang dialami konseli.
6. Teori ini tidak memandang konsep tradisional tentang tranferensi sebagai hal yang penting melainkan sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadinya.
7. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, kekeliruan yang dilakukan oleh konseli, bagaimana perilaku konseli sekarang hingga konseli tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana konseli bisa terlibat dalam suatu rencana tingkah laku yang berhasil dan berlandaskan pada tingkah laku yang bertanggungjawab.

¹⁸ Edi Kurnanto, *Op.Cit*, h.79.

8. Terapi ini meniadakan hukuman. Menurut Glasser pemberian hukuman untuk mengubah tingkah laku adalah tidak efektif dan akan membawa kegagalan. Menggunakan pernyataan yang mencela juga termasuk hukuman, biarkan konseli menerima konsekuensi yang wajar dari perilakunya sendiri.
9. Glasser menyatakan konseli perlu belajar mengoreksi diri apabila konseli berbuat salah dan mengembangkan diri apabila konseli berbuat benar.¹⁹

Secara lebih rinci, Glasser menjelaskan kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis manusia, meliputi:

a. Cinta (*Belonging/Love*)

Salah satu kebutuhan psikologis manusia adalah kebutuhannya untuk merasa memiliki dan terlibat atau melibatkan diri dengan orang lain. Kebutuhan ini disebut Glasser sebagai *identity society*, yang menekankan pentingnya hubungan personal. Beberapa aktivitas yang menunjukkan kebutuhan ini antara lain: persahabatan, acara perkumpulan tertentu, dan keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi dalam tiga bentuk: *social belonging*, *work belonging*, dan *family belonging*.

b. Kekuasaan (Power)

Kebutuhan akan kekuasaan (power) meliputi kebutuhan untuk berprestasi, merasa berharga, dan mendapatkan pengakuan.

¹⁹*Ibid*, h. 79.

Kebutuhan ini biasanya di ekspresikan melalui kompetisi dengan orang-orang, di sekitar kita, memimpin, mengorganisir, menyelesaikan pekerjaan sebaik mungkin, menjadi tempat bertanya atau meminta pendapat bagi orang lain, melontarkan ide atau gagasan dan sebagainya.

c. Kesenangan (Power)

Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Pada anak-anak, terlihat dalam aktivitas bermain. Kebutuhan ini muncul sejak dini, kemudian terus berkembang hingga dewasa. Misalnya, berlibur untuk menghilangkan kepenatan, bersantai, melucu, humor, dan sebagainya.²⁰

d. Kebebasan (Freedom)

Kebebasan (freedom) merupakan kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan dan tidak bergantung pada orang lain, misalnya membuat pilihan (aktif pada organisasi kemahasiswaan), memutuskan akan melanjutkan studi pada jurusan apa, bergerak dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain.

Kebutuhan-kebutuhan tersebut bersifat universal, tetapi dipenuhi dengan cara yang unik oleh masing-masing manusia (*picture album*: berisi gambaran tentang bagaimana kita akan memenuhi kebutuhan tersebut, atau disebut juga keinginan). Glasser memiliki pandangan yang optimis tentang kemampuan dasar manusia, yaitu kemampuan untuk belajar memenuhi kebutuhannya dan menjadi orang yang bertanggung jawab.

²⁰ Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h. 235.

Tingkah laku yang bertanggung jawab merupakan upaya manusia mengontrol lingkungan untuk memenuhi kebutuhan dan menghadapi realita yang dialami dalam kehidupannya. Dapat dirumuskan, pandangan Glasser tentang manusia adalah sebagai berikut:

1. Setiap individu bertanggung jawab terhadap kehidupannya
2. Tingkah laku seseorang merupakan upaya mengontrol lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.
3. Individu ditantang untuk menghadapi realita tanpa mempedulikan kejadian-kejadian di masa lalu, serta tidak memberi perhatian pada sikap dan motivasi di bawah sadar.
4. Setiap orang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu pada masa kini.²¹

c. Proses dan Teknik Konseling

1. Proses Konseling

Pendekatan ini melihat konseling sebagai proses rasional yang menekankan pada perilaku sekarang dan saat ini. Artinya, konseli ditekankan untuk melihat perilakunya yang dapat diamati dari pada motif-motif bawah sadarnya. Dengan demikian, konseli dapat mengevaluasi apakah perilakunya tersebut cukup efektif dalam memenuhi kebutuhannya atau tidak. Jika dirasa perilaku-perilaku yang ditampilkan tidak membuat konseli merasa puas, maka konselor mengarahkan untuk melihat peluang-peluang yang dapat dilakukan dengan merencanakan tindakan yang lebih bertanggungjawab.

²¹Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h. 236.

Perilaku yang bertanggung jawab merupakan perilaku-perilaku yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi, oleh Glasser disebut sebagai penerimaan terhadap realita.²²

Menurut Glasser, hal-hal yang membawa perubahan dari penolakan ke penerimaan realitas yang terjadi selama proses konseling adalah:

1. Konseli dapat mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan apa yang dipersepsikan tentang kondisi yang dihadapinya. Disini konseli terdorong untuk mengenali dan mendefinisikan apa yang mereka inginkan untuk memenuhi kebutuhannya. Setelah mengetahui apa yang diinginkan, konseli lalu mengevaluasi apakah yang ia lakukan selama ini memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.
2. Konseli fokus kepada perilaku sekarang tanpa terpaku pada permasalahan masa lalu. Tahap ini merupakan kesadaran konseli untuk memahami bahwa kondisi yang dialaminya bukanlah hal yang bisa dipungkiri. Kemudian mereka mulai menentukan alternatif apa saja yang harus dilakukan. Disini konseli mengubah perilaku totalnya, tidak hanya sikap dan perasaan, namun yang diutamakan adalah tindakan dan pikiran.
3. Konseli mau mengavaluasi perilakunya, merupakan kondisi dimana konseli membuat penilaian tentang apa yang telah ia lakukan terhadap dirinya berdasarkan sistem nilai yang berlaku di masyarakat.

²² *Ibid*, h.242.

4. Apakah yang dilakukan dapat menolong dirinya atau sebaliknya, apakah realistis atau dapat dicapai. Mereka menilai kualitas perilakunya, sebab tanpa penilaian pada diri sendiri, perubahan akan sulit terjadi. Evaluasi ini mencakup seluruh komponen perilaku total.
5. Konseli mulai menetapkan perubahan yang dikehendaknya dan komitmen terhadap apa yang telah direncanakan. Rencana-rencana yang ditetapkan harus sesuai dengan kemampuan konseli, bersifat konkrit atau jelas pada bagian mana dari perilakunya yang akan diubah, realistis dan melibatkan perbuatan positif. Rencana itu juga harus dilakukan dengan segera dan berulang-ulang.²³

2. Teknik Konseling

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya dilakukan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi konseli yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu konseli untuk menciptakan identitas keberhasilan.

Menurut Corey terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan konseli
- b. Menggunakan humor
- c. Mengonfrontasikan konseli dan menolak dalih apapun
- d. Membantu konseli dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan

²³ *Ibid*, h. 242.

- e. Bertindak sebagai model dan guru
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan terapi “kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan konseli dengan tingkah lakunya yang tidak realisatis
- h. Melibatkan diri dengan konseli dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.²⁴

3. Tahap-Tahap Konseling

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli.²⁵ Corey mengemukakan tahap-tahap teknik lain yang digunakan dalam teori ini.

Menurut William Glasser adalah :

1. Mengembangkan Suatu Hubungan

Pada tahap awal, usaha terapi ini adalah membangun hubungan yang baik dengan setiap anggota kelompok (*attending*).

Orang biasanya terlibat dalam kelompok karena butuh berhubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, pimpinan kelompok dapat memenuhi kebutuhan tersebut pada langkah awal. Proses ini dipakai oleh pimpinan kelompok (konselor) melalui penyaringan.

²⁴ *Ibid*, h. 243.

²⁵ Gantina Komalasari, *Op.Cit* h 243.

2. Fokus Pada Perilaku Sekarang

Teori ini berfokus pada perbuatan serta pikiran yang dilakukan sekarang dan bukan pada pemahaman, perasaan, pengalaman masa lalu ataupun motivasinya yang tidak disadari. Langkah ini terfokus pada proses pilihan. Anggota kelompok diminta untuk konsentrasi pada pengontrolan perilaku mereka sekarang.

3. Mengevaluasi Tingkah Laku

Setiap anggota kelompok dapat memperbaiki kualitas hidup melalui proses evaluasi terhadap kelompok, kemudian kepada anggota kelompok diajarkan kebutuhan pokok dan diminta untuk mengidentifikasi keinginan setiap anggota kelompok. Setiap anggota kelompok ditantang untuk mengevaluasi apakah yang anggota kelompok lakukan bisa memenuhi kebutuhannya atau tidak.

4. Pengembangan Rencana

Langkah ini meliputi perencanaan, menasehati, membantu, dan mendorong. Tahap ini berdasarkan pada penyelesaian tahap ketiga, perencanaan tindakan adalah individual, tetapi anggota dan pimpinan kelompok dapat sangat efektif memberikan masukan dan sugesti yang akan membuat perencanaan potensial.

5. Mendapatkan Suatu Keterikatan

Pada tahap ini anggota kelompok mendapatkan suatu keterikatan dengan rencana yang sudah dirancang dengan bantuan konselor. Anggota harus memiliki tanggung jawab penuh untuk menjalankan rencana nya untuk perubahan pada diri konseli.

Konselor juga harus dapat menumbuhkan rasa keterikatan pada rencana yang dibuat oleh konseli agar perubahan yang lebih baik itu dapat terealisasi.

6. Tidak Ada Kata Maaf

Anggota kelompok tidak akan berhasil dalam rencana bila sering memaafkan kesalahannya.

7. Tidak Ada Hukuman

Dalam teori ini konselor tidak menggunakan hukuman untuk konseli yang tidak dapat melakukan rencana yang telah disusunnya itu. Akan tetapi konselor harus mempertanyakan pada diri konseli mengapa komitmen yang telah dibuat dan disepakati menjadi tidak terealisasi dengan benar, dan konselor tidak menyalahkan konseli atas apa yang telah dilakukan konseli yang menyebabkan tujuan hidupnya tidak tercapai.

8. Tidak Pernah Berhenti

Perubahan memerlukan waktu, khususnya jika konseli memiliki sejarah kegagalan yang panjang. awal konsistensi ini diinternalisasikan oleh konseli. Mereka menyadari bahwa pemimpin layaknya teman baik yang tidak pernah berupayamembantu dengan susah payah. Dengan kenyataan ini, mereka selalu menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba perilaku yang baru, dan proses perubahan itu dapat dimulai.²⁶

²⁶Edi Kurnanto, *Op.Cit.* h. 83.

Untuk menambah efektivitas layanan konseling kelompok pada pendekatan realitas maka perlu penerapan layanan konseling kelompok dalam islam yaitu:

- a. Pengakuan. Apabila seseorang yang berdosa telah mengakui kesalahannya dan kezalimannya pada dirinya di hadapan Allah lalu ia bertobat dengan tobat yang sebenar-benarnya, maka sesungguhnya Allah akan menerima tobatnya tersebut dan mengampuni semua dosa dan kesalahannya dengan izin-Nya.
- b. Belajar. Dengannya mampu menghapuskan ataupun mengalihkan perilaku buruk dan juga menyerap perilaku baik.
- c. Sadar. Kesadaran di sini adalah kesadaran dari seseorang akan penyebab yang mendorongnya melakukan kesalahan dan memahaminya dengan baik serta memahami permasalahan kejiwaan yang dialaminya.
- d. Tobat. Tobat adalah satu-satunya harapan bagi siapa pun yang berbuat kesalahan, agar kesalahan yang dilakukannya mendapatkan ampunan dari-Nya.
- e. Doa. Doa adalah memanjatkan suatu permohonan kepada Allah agar dia memberikan pertolongan dan bantuan-Nya.²⁷

²⁷ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Terj. (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 185.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, dapat diketahui bahwa keseluruhan tahap dalam Konseling Realitas tersebut merupakan rangkaian proses yang jika dilaksanakan secara tepat dan efektif, akan menjadi salah satu solusi atas permasalahan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Dan konseli harus percaya bahwa Allah SWT telah memberikan kemampuan-kemampuan kepada hamba-hambanya dan janganlah takut terhadap masalah yang dihadapi karena Allah SWT dapat membantu segala kesusahan atau kesulitan yang kita hadapi.

Pada penelitian ini, penulis berperan sebagai peimpin kelompok dan mencoba mengkonseling peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka. Pelaksanaan layanan konseling kelompok ini akan peneliti lakukan mulai dari tahap awal konseling, pemberian *treatment* hingga tahap akhir konseling kelompok dengan pendekatan realitas dan penerapan islami.

d. Tujuan Konseling Realitas

Adapun tujuan dari konseling realiatas ini antara lain adalah untuk membantu konseli mencapai identitas berhasil. Konseli yang mengetahui identitasnya, akan menegetahui langkah-langkah apa yang akan ia lakukan di masa yang akan datang dengan segala konsekuensinya. Bersama-sama konselor, konseli dihadapkan pada kenyataan hidup, sehingga dapat memahami dan mampu menghadapi realitas.²⁸

²⁸Gantina Komalasari, *Op. Cit*, h. 252.

e. Peran dan Fungsi Konselor

Menurut Nanang Rusmana menjelaskan bahwa konselor terapi realitas berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan anggota kelompok dengan cara-cara yang mampu membantu anggota kelompok menghadapi keadaan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan anggota kelompok lain.

Glasser menegaskan bahwa terkadang konselor harus mendorong orang dengan cara yang tidak “manis”. Misalnya, dalam menyikapi pilihannya yang salah, konselor harus berani mengkomunikasikan kepada konseli bahwa konselor itu telah mengambil langkah yang salah. Akan tetapi hendaknya sikap itu tidak berkonotasi penolakan terhadap konseli. Tugas dasar dari seorang konselor dalam konseling kelompok realitas ini adalah melibatkan diri dengan anggota kelompok dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan. Dan tugas terapis adalah bertindak sebagai pembimbing yang membantu setiap anggota kelompok agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realitas.²⁹

C. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Percaya diri pada dasarnya merupakan suatu keyakinan untuk menjalani kehidupan, mempertimbangkan pilihan dan membuat keputusan sendiri pada diri sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu.

²⁹Edi Kurnanto, *Op.Cit.* h. 85.

Artinya keyakinan dan percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukannya.

Allah telah memberi jaminan bagi mukmin yang memiliki kepercayaan diri dan nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Terdapat di dalam Al-Quran ayat yang menunjukkan tentang kepercayaan diri salah satunya ialah Q.S Yunus: 62

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٦٢

Artinya: *Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.*³⁰

Menurut Mastuti kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya, mengembangkan dirinya, mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.³¹

Menurut Hambali, Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada di hadapannya dengan tenang, keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan.³²

³⁰ *Al-Quran dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung

³¹ Mustuti, indri. *50 kiat percaya diri*, (Jakarta: Hi-fest publishing, 2007), h. 13.

³² Syaifullah, *Tips Percaya Diri*, (Yogyakarta: Garailmu, 2010), h. 49.

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, merasa bebas, tidak malu dan tertahan sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat. Afiatin dan Martaniah merumuskan beberapa aspek dari Lauster dan Guilford yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu :

1. Individu merasa kuat terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan ketrampilan yang dimiliki. Ia merasa optimis, cukup abisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu
2. menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.
3. Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini dilandasi oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
4. Individu memiliki ketenangan sikap. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.³³

³³Afiatin, T. & Martaniah, S.M.. 1998. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, No. 6, Tahun III, 1998.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan yang dimaksud kepercayaan diri merupakan keeyakinan pada diri sendiri dan sikap tentang, keyakinan yang kuat serta sanggup berdiri sendiri mampu meraih kesuksesan dengan berpijak pada usaha sendiri, penuh kemandirian dan tanpa pengaruh dari orang lain.

2. Ciri-ciri rasa percaya diri

Setiap individu mempunyai rasa percaya diri yaitu dapat mengatur dirinya dalam bersikap yang baik dalam bersikap dan bergaul atau bersosialisasi, terbuka dalam kelompok, aktif, mudah menyesuaikan diri pada situasi baru, bertanggung jawab, dan tidak mementingkan diri sendiri.

Orang yang mempunyai harga diri tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri dan percaya terhadap kemampuan dirinya yang tinggi. Menurut syaifullah, ciri-ciri kepercayaan diri adalah:

- a. Sikap positif terhadap kemampuan, penampilan dan keterampilan diri sendiri;
- b. Toleransi terhadap kebebasan orang lain;
- c. Optimis;
- d. Tidak tergantung pada dukungan orang lain;
- e. Tidak malu;
- f. Tidak membanding-bandingkan diri dengan orang lain;
- g. Kemampuan membangun hubungan pribadi;

- h. Kreatif dan aktif menyelesaikan masalah; dan
- i. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan perbuatan.³⁴

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kepercayaan Diri

Menurut Middlebrook (dalam Mahrit), ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan kepercayaan diri, yaitu:

a. Pola Asuh

Keluarga merupakan faktor utama yang mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan anak dimasa yang akan datang.

Dari ketiga pola asuh baik itu otoriter, demokratis, dan permisif, menurut Hurlock (dalam Mahrita) pola asuh demokratis adalah model yang paling cocok yang mendukung pengembangan percaya diri pada anak, karena pola asuh demokratis melatih dan mengembangkan tanggung jawab serta keberanian menghadapi dan menyelesaikan masalah secara mandiri.

b. Jenis Kelamin

Peran jenis kelamin yang disandang oleh budaya terhadap kaum perempuan maupun laki-laki memiliki efek sendiri terhadap perkembangan rasa percaya diri.

Perempuan cenderung dinggap lemah dan harus dilindungi, sedangkan laki-laki harus bersikap sebagai makhluk kuat, mandiri dan mampu melindungi.

³⁴Syaifullah, *Op.Cit.*, h. 21.

c. Pendidikan

Pendidikan seringkali menjadi ukuran dalam menilai keberhasilan seseorang, berarti semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi pula anggapan orang lain terhadap dirinya.

Mereka yang memiliki jenjang pendidikan yang rendah biasanya merasa tersisih dan akhirnya tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya. Sedangkan yang memiliki jenjang pendidikan yang tinggi semakin terpacu untuk menunjukkan kemampuannya.

d. Penampilan Fisik

Individu yang memiliki tampilan fisik yang menarik lebih sering diperlakukan dengan baik dibandingkan dengan individu yang mempunyai penampilan kurang menarik.

4. Cara Menumbuhkan Percaya Diri

Menurut Fatimah untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

a. Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

b. Memberi penghargaan yang jujur terhadap diri

Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.

c. Positif Thinking

Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalambenak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.

d. Gunakan *Sel Affirmation*

Menggunakan *sel affirmation* memerangi *negatif thinking*, contohnya: “Saya pasti bisa!”

e. Berani Mengambil Resiko

Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantanganyang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.

f. Belajar Mensyukuri dan Menikmati Rahmat Tuhan

Individu tersebut harus dapat melihat dirinya secara positif.

g. Melakukan Tujuan yang Realistik

Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistis atau tidak. Tujuan yang realistis akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.³⁵

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja didasarkan pada asumsi, bahwa kepercayaan diri tidaklah datang begitu saja, tetapi hal tersebut perlu dipelajari, perlu dibentuk. Menurut Walgito salah satu cara adalah dengan kebiasaan untuk menanamkan sifat percaya diri tersebut dengan memberikan suasana atau kondisi demokratis,

yaitu individu dilatih untuk dapat mengemukakan pendapat kepada pihak lain, dilatih berpikir mandiri dan diberi suasana yang aman sehingga individu tidak takut berbuat kesalahan. Suasana demokratis memungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan belajar dari pengalaman.³⁶

5. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Para ahli berkeyakinan bahwa kepercayaan diri bukanlah diperoleh secara instant, melainkan proses berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orang tua. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor yang amat mendasar bagi pembentukan kepercayaan diri.

³⁵Herni Rosita, *Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa*, Artikel 10502099, h. 7.

³⁶Tina Afiatin dan Budi Andayani, *Peningkatan kepercayaan diri remaja*, JURNAL PSIKOLOGI 1998, No 2, 35 — 46, ISSN : 0215 — 8884, h 37.

Sikap orang tua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat ini.

Orang tua menunjukkan kasih sayang, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus pada anak, akan membangkitkan kepercayaan diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan dinilai di mata orang tuanya. Meskipun ia melakukan kesalahan, dengan sikap orang tua anak melihat dirinya tetaplah berharga dan dihargai.³⁷

Ada proses tertentu didalam pribadi seseorang sehingga terjadinya pembentukan kepercayaan diri, secara garis besar melalui proses berikut:

- (a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu;
- (b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihannya;
- (c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri; dan
- (d) Pengalamn di dalam menjalani berbagai aspek kehidupannya dengan menggunkan segala kelebihann yang ada pada dirinya.

³⁷Hakim, Thursan, *Pengembangan Diri*, (Yogyakarta: Liberty, 1999), h. 56.

D. Kajian Relevan

Penelitian relevan yang mendukung penelitian ini yaitu :

1. Hasil penelitian Putri Novia Pratama membuktikan bahwa dari hasil penelitiannya bahwa konseling perorangan dengan pendekatan realitas dapat meningkatkan kepercayaan diri di Panti Asuhan Al Huda Semarang.³⁸
2. Hasil penelitian Iltizamah menunjukkan bahwa percaya diri pada siswa mengalami peningkatan setelah pemberian layanan konseling kelompok dengan strategi Realitas atau Pendekatan Realitas.
3. Dalam penelitiannya diperoleh dari hasil uji hipotesis dengan nilai $\text{asyp.sig} = 0,001 < \alpha = 0,028$ yang artinya signifikan atau terbukti dari hasil analisis data percaya diri menggunakan uji wilcoxon, dari hasil pretest dan posttest.³⁹
4. Failasufah. 2016. Jurnal. Yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III). Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa MAN Yogyakarta III. Hal tersebut dapat dilihat pada out-put perhitungan statistik nonparametris uji Wilcoxon dengan hasil $0,028 < 0,05$ dan $Z = -2.201a$,

³⁸ Putri Novia Pratama Upaya Mengatasi Kepercayaan Diri Rendah Kelayan Melalui Konseling Perorangan Dengan Pendekatan Realitas. Lib.unnes.ac.id/10780/1/6652.pdf (26 Februari 2018. 19.20 WIB)

³⁹ Iltizamah Pengaruh Penggunaan Strategi Realita Dalam Konseling Kelompok Terhadap Rasa Percaya Diri. Jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/610/435 (2 Maret 2018. 10.48 WIB)

artinya bahwa skor motivasi belajar mengalami peningkatan dari sebelum treatment dan sesudah treatment. Sementara itu pada kelompok kontrol tidak ada peningkatan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test dalam motivasi belajar, hal tersebut dapat dilihat pada out-put perhitungan statistik nonparametris uji Wilcoxon dengan hasil $0,136 > 0,05$ dan $Z = -1.490$ a

5. Nur Azieanne BT. Abdul Hamid. 2016. *Skripsi*, yang berjudul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Realita Terhadap Perubahan Perilaku Prokrastinasi Siswa SMA Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2015/2016.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menyatakan pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap perubahan perilaku prokrastinasi pada siswa SMA Negeri 6 Medan Tahun ajaran 2015/2016 pada taraf, hal ini terlihat dari analisis data test awal (*pre-test*) prokrastinasi siswa dengan rata-rata = 142,5 (tinggi), setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menjadi = 81,70 (rendah) sehingga Hipotesis H₁ diterima dan H₀ ditolak. Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap perubahan perilaku prokrastinasi siswa SMA 6 Negeri Medan Tahun ajaran 2015/2016.

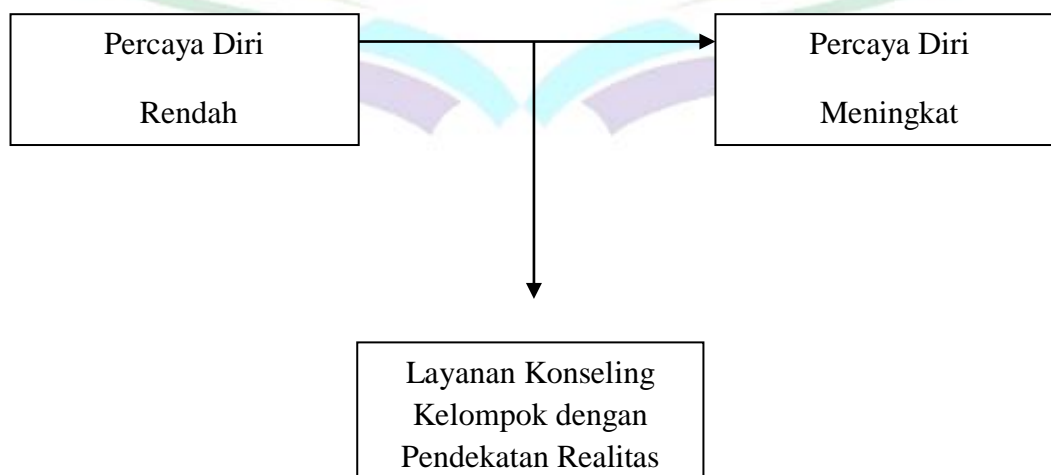
Dari beberapa kajian relevan diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik realita dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dan dependen. Bila dalam penelitian ada variabel moderator dan intervening, maka juga perlu dijelaskan, mengapa variabel itu ikut dilibatkan dalam penelitian.

Pertautan antar variabel tersebut, selanjutnya dirumuskan ke dalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu pada setiap penyusunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis. Kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan.⁴⁰ Oleh karena itu, kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 2.1 sebagai berikut:

Gambar 1
Kerangka Berfikir



⁴⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: ALFABETA, 2013), h. 91.

F. Hipotesis

1. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum ada jawaban yang empirik dengan data.⁴¹

- 1) Mengetahui adakah pengaruh pendekatan realitas secara signifikan dalam meningkatkan percaya diri peserta didik dengan layanan konseling kelompok pada peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah sukame. Berdasarkan latar belakang masalah, teori dan kerangka berfikir maka hipotesis yang penulis ajukan adalah :
- 2) **H₀** : Percaya diri peserta didik tidak dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah sukame
- 3) **H_a** : Percaya diri peserta didik dapat ditingkatkan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan realitas pada peserta didik kelas XII MA Muhammadiyah sukame

⁴¹Sugiono, *Op.cit* h. 96.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. & Martaniah, S.M. Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, No. 6, Tahun III, 1998.
- Al-Qur'an dan Terjemahannya, Solo: PT Tiga Serangkai, 2014
- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014.
- C.Trihendradi, *7 langkah mudah melakukan analisis statistik menggunakan SPSS17*, Yogyakarta: Andi, 2009.
- Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, terj. Istiwidiyanti dan Soedjarwo, Erlangga, Jakarta, 1998.
- Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks, 2016.
- Hakim, Thursan, *Pengembangan Diri*, Yogyakarta: Liberty, 1999.
- M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Terj, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Mustuti, Indri. *50 kiat percaya diri*, Jakarta: Hi-fest publishing, 2007.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: ALFABETA, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rieneka Cipta, 2008.
- Syaifulloh, *Tips Percaya Diri*, Yogyakarta: Garailmu, 2010.
- Tina Afiatin dan Budi Andayani, *Peningkatan kepercayaan diri remaja*, JURNAL PSIKOLOGI 1998.
- Winkel, WS, Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Insitusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.