

**PENERAPAN KONSELING REALITAS TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 1 KOTABUMI LAMPUNG UTARA
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



Oleh
Miftahul Janah
NPM: 1811080441

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/ 2022 M**

**PENERAPAN KONSELING REALITAS TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMK
NEGERI 1 KOTABUMI LAMPUNG UTARA
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



Oleh
Miftahul Janah
NPM: 1811080441

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembimbing II: Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444 H/ 2022 M**

ABSTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tentang penerapan layanan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik. Permasalahan pada penelitian ini terkait dengan rendahnya kepercayaan diri peserta didik sehingga dalam proses pembelajaran terdapat peserta didik yang merasa malu untuk bertanya, tidak berani mengungkapkan pendapat dan gugup saat berbicara didepan kelas. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor internal atau eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri peserta didik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan konseling realitas, dan faktor-faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri serta bagaimana perubahan yang dirasakan oleh peserta didik setelah di berikan konseling realitas di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus. Prosedur pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Partisipan penelitian ini adalah peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung utara. Dalam menentukan subjek dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Purposive Sampling* dengan hasil subjek penelitian adalah 3 (tiga) peserta didik dengan inisial MA, AY dan SPN.

Hasil Penelitian yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kotabumi mengenai pelaksanaan konseling realitas. Dalam hal ini penulis melihat pelaksanaan konseling realitas menggunakan struktur WDEP. Faktor - faktor yang menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri ketiga peserta didik yang memiliki masalah kepercayaan diri adalah faktor internal yaitu berasal dari dalam diri peserta didik. Hal tersebut berdasarkan hasil konseling peneliti bersama dengan 3 (tiga) peserta didik sekaligus hasil wawancara dengan guru BK. Perubahan yang dirasakan oleh peserta didik setelah diberikan konseling realitas membawa perubahan kearah yang lebih positif bagi peserta didik. Peserta didik merasa senang, lega serta terbantu karena setelah melaksanakan konseling realitas peserta didik merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, sudah berani dalam mengungkapkan pendapatnya didepan kelas, lebih aktif pada proses pembelajaran dikelas serta berani bertanya saat diberikan kesempatan oleh guru. dan Masing – masing peserta didik mampu melaksanakan rencana – rencana yang sudah disepakati bersama peneliti. Hal tersebut dibuktikan dengan perubahan perilaku peserta didik setelah dilaksanakannya pelaksanaan konseling dengan teknik realitas.

Kata kunci : Konseling Realitas, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

This study describes the application of reality counseling services to students' self-confidence. The problem in this study is related to the low self-confidence of students so that in the learning process there are students who feel embarrassed to ask questions, do not dare to express opinions and are nervous when speaking in front of the class. This can happen because of internal or external factors that can affect the level of self-confidence of students. The purpose of this study was to analyze the implementation of reality counseling, and the factors that cause a lack of self-confidence and how changes are felt by students after being given reality counseling at SMK Negeri 1 Kotabumi, North Lampung.

This research is included in the type of qualitative research with a case study research design. Data collection procedures using the method of observation, interviews, and documentation. The participants of this study were students of class XI at SMK Negeri 1 Kotabumi, North Lampung. In determining the subjects in this study using the purposive sampling technique with the results of the research subjects were 3 (three) students with the initials MA, AY and SPN.

The results of the research conducted at SMK Negeri 1 Kotabumi regarding the implementation of reality counseling. In this case the author sees the implementation of reality counseling using the WDEP structure. The factors that cause the low self-confidence of the three students who have self-confidence problems are internal factors that come from within the students. This is based on the results of the researcher's counseling with 3 (three) students as well as the results of interviews with the counseling teacher. The changes felt by students after being given reality counseling bring changes in a more positive direction for students. Students feel happy, relieved and helped because after carrying out reality counseling students feel confident in their abilities, have the courage to express their opinions in front of the class, are more active in the learning process in class and dare to ask questions when given the opportunity by the teacher. and Each student is able to carry out plans that have been agreed with the researcher. This is evidenced by changes in the behavior of students after the implementation of counseling with reality techniques

Keywords: Reality Counseling, Confidence

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul Janah
NPM : 1811080441
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara Tahun pelajaran 2021/2022 ”**skripsi ini sepenuhnya karya penelitian saya sendiri. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya penelitian saya di prodi bimbingan konseling pendidikan islam UIN Raden Intan Lampung, bukan duplikat atau plagiat kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dan ketidak wajaran dalam karya dan penelitian ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Bandar Lampung, 20 Juni 2022
Yang membuat pernyataan

Miftahul Janah
NPM: 1811080441



**KEMENTRIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara Tahun Pelajaran 2021/2022

**Nama : Miftahul Janah
NPM : 1811080441
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP.19760427200711015


Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed
NIP.197811142009122003

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.P
NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENERAPAN KONSELING REALITAS TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMK NEGERI 1 KOTABUMI LAMPUNG UTARA TAHUN PELAJARAN 2021/2022** yang disusun oleh: **MIFTAHUL JANAH, NPM. 1811080441**, Program Studi **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari **Selasa, Tanggal 08 November 2022**.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : **Dr. Rika Damayanti, M.Kep, NS, Sp.Kep.J** (.....)

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D** (.....)

Penguji Pendamping II : **Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed** (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nova Erlina, M.Pd

NIP 19640828 198803 2 002



MOTTO

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ

وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٢٦٩﴾

“Allah menganugerahkan Al Hikmah (kefahaman yang dalam tentang Al Quran dan As Sunnah) kepada siapa yang dikehendaki-Nya. dan Barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak. dan hanya orang-orang yang berakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah) Q.S Al-Baqarah ayat 269.”¹



¹Al-Quran Dan Terjemah, Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah (Bandung: Diponegoro, 2010).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobil'aalamin puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan rasa syukur yang tak terhingga skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua Ibu dan Bapak tercinta, saya mempersembahkan sebuah karya untuk ibuku tercinta dan tersayang (Sri Hayati) dan bapak tercinta (Miftakhudin) yang telah memberikan saya kekuatan dan mengajarkan saya untuk terus berusaha, dan tak lupa juga memberikan saya restu dan doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya. Terimakasih atas kasih sayang, dan dukungan terbaiknya selama ini, atas segala usaha dan jerih payah pengorbanan, kerja keras membesarkan saya hingga saya dititik ini sehingga saya lebih bersemangat dalam meraih mimpi. Terimakasih atas pengorbanan kedua orang tua tercinta. Terimalah keberhasilan berwujud gelar sarjana pendidikan sebagai bukti tanda cinta kasih dan baktiku untuk ibu dan bapak.
2. Untuk kakakku terkasih (Mar'atus Sholehah, S.Pd.I) dan (Titi Komariah, S.Pd) terimakasih atas doa, kasih sayang, kesabaran dan dorongan semangatnya yang selalu memotivasi saya sehingga saya sampai dititik ini.
3. Adik Angkatku Sita Saputri terimakasih selalu menemani dan mendukung dalam proses pengerjaan skripsi ini.
4. Almamaterku tercinta UIN Raden Intan Lampung tempatku mengais ilmu, semoga semakin jaya, berkualitas dan semakin mengedepankan nilai-nilai kebaikan.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 27 Mei 2000 di desa Purwosari, Kecamatan Padang Ratu, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis adalah anak ketiga dari 3 bersaudara dari pernikahan Bapak Miftakhudin dan Ibu Sri Hayati. Dengan Kakak pertama Mar'atus Sholehah, Kakak Kedua Titi Komariah.

Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SDN 2 Sendang Mukti, kemudian SMP Negeri 1 Purworejo, selanjutnya SMA Negeri 1 Kalirejo, lulus pada tahun 2018.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahapeserta didik Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Selanjutnya, pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) di desa Sridadi, Kecamatan Kalirejo, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMA YP Unila Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar sarjana dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Penyelesaian Proposal skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga terselesainya skripsi ini, rasa hormat dan terima kasih penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Bapak Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku Sekertaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Bapak Dr. H. Andi Thahir, M.A., Ed.D selaku Pembimbing satu dan Ibu Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dari awal penyusunan sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen bimbingan konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan saran dan bimbingannya sehingga penulisan proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Miftakhudin dan Ibu Sri Hayati yang selalu mendo'akan, memberi materi, memberi semangat dan menjadi motivasi bagi penulis.

7. Teman-teman BKPI angkatan 2018, Eva Panca Lestari, Sadila Renadhea dan Santina Sari yang telah membantu dan memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Serta semua teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah berjasa membantu penyelesaian penulisan proposal skripsi ini.

Dengan bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak tersebut penulis mengucapkan terimakasih, semoga semua kebaikan dan keikhlasan yang telah diberikan, dicatat sebagai amal ibadah oleh Allah SWT. Dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan-Nya bagi hamba-hambahnya yang telah mempersembahkan yang baik kepada semuanya. Akhirnya, dengan rasa yang mendalam penulis memohon Ridho serta berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya. Amin ya Rabbal'alamin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Bandar Lampung, Juni 2022

Miftahul Janah
NPM: 1811080441

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
H. Metode Penelitian	16
1. Jenis Penelitian	16
2. Desain Penelitian	16
3. Sumber Data Penelitian	18
4. Subjek dan Tempat Penelitian	19
5. Alat Pengumpulan Data	19
6. Teknik Analisis Data	20
7. Uji Keabsahan Data	21

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Individual.....	23
1. Pengertian Konseling Individual	23
2. Perbedaan Konseling individu dan Bimbingan Individu	24
3. Keterampilan Dasar Konseling Individu.....	25
4. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual	29

5.	Proses atau Model Konseling Individual	30
6.	Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling	38
7.	Kegiatan Pendukung Konseling Individual	38
B.	Teknik <i>Realitas</i>	40
1.	Pengertian Teori <i>Realitas</i>	40
2.	Konsep Dasar Teori <i>Realitas</i>	40
3.	Tujuan Pendekatan <i>Realitas</i>	41
4.	Peran dan Fungsi Konselor	41
5.	Teknik-teknik <i>Realitas</i>	42
6.	Tahap-tahap Pelaksanaan Pendekatan <i>Realitas</i>	42
7.	Kelebihan dan Kekurangan <i>Realitas</i>	45
C.	Kepercayaan diri	45
1.	Pengertian Kepercayaan Diri	45
2.	Proses Pembentukan Kepercayaan Diri	48
3.	Ciri-ciri Kepercayaan Diri	49
4.	Cara Menumbuhkan Rasa Kepercayaan Diri	50
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi kepercayaan Diri	51

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A.	Sejarah Singkat SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara	52
B.	Penyajiaan Fakta dan data Lapangan	53

BAB IV ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN

A.	Analisis Data Penelitian	56
B.	Temuan Penelitian	64
C.	Pembahasan	77

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	80
B.	Rekomendasi.....	80

DAFTAR RUJUKAN LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
2. Verbatim
3. Absensi
4. Surat Balasan Penelitian
5. Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul **Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara**. Untuk memahami isi dalam proposal ini diperlukannya penegasan dengan cara penjelasan pengertian istilah yang terdapat didalam judul. Adapun hal-hal yang perlu penulis jelaskan adalah sebagai berikut:

1. Penerapan adalah suatu perbuatan mempraktekkan suatu teori, metode dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan yang diinginkan oleh suatu kelompok atau individu atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya. Pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan.¹
2. Konseling Individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.²
3. Pendekatan Realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.³

¹ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer* (Jakarta: Modern English Perss, 2002), 1598.

² Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), 62.

³ Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karnell, "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada

4. Kepercayaan diri adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.⁴

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan suatu kegiatan yang sistematis untuk menciptakan kenyamanan belajar agar peserta didik dapat dengan antusias dan aktif mengembangkan potensinya serta terbentuk kecerdasan ilmiah dan emosionalnya⁵ Salah satu komponen pendidikan yang disediakan *Student Outreach* adalah Area Konseling Konseling. Dalam rangka meningkatkan mutu dan kualitas peserta didik, diselenggarakan kegiatan bimbingan dan konseling bagi masyarakat umum dan peserta didik. Bab 1 pasal 1 ayat 1. “pendidikan diartikan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara”.⁶ Paragraf berikut menjelaskan bahwa pendidikan nasional adalah pendidikan berdasarkan UUD 1945, Pancasila, yang berakar pada nilai-nilai agama dan budaya suku bangsa Indonesia serta menjawab tuntutan perkembangan zaman.⁷ Pada dasarnya, pendidikan adalah proses menciptakan

Peserta didik Sekolah Di Medan),” *Journal Of Guidance and Counseling* 2 (2021): 31–40, <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1433>.

⁴ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Cv. Haji Masagung, 1995), 25.

⁵ Ara Hidayat, *Pengelolaan Pendidikan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 85.

⁶ Mamat Supriatna, *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013).

⁷ *Undang-Undang Sisdiknas UURI No. Th 2003* (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), 3.

lingkungan yang kondusif bagi pengembangan diri manusia. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi saat ini menuntut semua profesional untuk meningkatkan dan memperkuat konsep-konsep ilmiah mendasar yang mendasari praktik profesinya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan.

Dalam Al-Qur'an Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-qur'an surah Al Mujadilah (58: 11) yang berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجْلِسِ
فَاَفْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ ۗ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا ۗ يَرْفَعُ اللّٰهُ
الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ ۗ وَالَّذِيْنَ اٰتُوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ
خَبِيْرٌ

Artinya : *Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, "Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*⁸

Berdasarkan ayat di atas, dapat kita simpulkan bahwa orang yang terpelajar (berilmu) memiliki kedudukan yang tinggi di mata Allah SWT. Dan Allah meninggikan derajat orang yang terpelajar (berilmu) beberapa derajat. Oleh karena itu, setiap manusia harus berjihad untuk menuntut ilmu. Karena dengan ilmu seseorang dapat bernalar dan berargumentasi tentang ciptaan Allah. Ini mengarah pada

⁸ Al Huda, *1 Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.

kesalahan. Karena ketakwaan inilah manusia memiliki kedudukan yang mulia dan terhormat di mata Allah SWT.

Salah satu unsur terpenting dalam pendidikan adalah nasihat konseling. Bimbingan dan bimbingan di sekolah adalah kesadaran dan komitmen para profesional dan profesional untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya serta mengatasi dan mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. Selama ini, peserta didik membutuhkan banyak bimbingan dan dukungan karena mereka mengarahkan tujuan hidup mereka menuju masa depan yang lebih cerah dan memperluas wawasan dan pengetahuan mereka tentang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.⁹ Bimbingan konseling artinya konselor (pembimbing) berkomunikasi dengan konseli (peserta didik) melalui wawancara dan hubungan timbal balik, sehingga konselor dapat berkomunikasi dengan konseli untuk menanggapi dan mengarahkan sehingga konseli bisa melihat masalah sendiri, mampu menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya, dan mampu memecahkan masalah yang dihadapinya.¹⁰

Sebagaimana yang terkandung dalam firman Allah surat Al-Baqarah ayat 151 yang berbunyi:

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا
وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ
تَكُونُوا تَعْلَمُونَ ﴿١٥١﴾

Artinya: *sebagaimana (kami telah menyempurnakan nikmat Kami kepadamu) Kami telah mengutus kepadamu Rasul diantara kamu yang membacakan ayat-ayat Kami kepada kamu dan mensucikan kamu dan mengajarkan kepadamu Al*

⁹ Mera Hartuti, "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik VIII SMPN 28 Bandar Lampung" (Bandar Lampung: Skripsi BK UIN Lampung, 2018), 2.

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 26.

*kitab dan Al-Hikmah, serta mengajarkan kepada kamu apa yang belum kamu ketahui.*¹¹

Setiap individu (peserta didik) diciptakan oleh Tuhan yang Maha Esa di bekali potensi-potensi, sikap serta perilaku seseorang salah satunya kepercayaan diri pada individu (peserta didik) tersebut, namun tidak semua individu (peserta didik) mampu mengungkap potensi dirinya. Demikian juga setiap individu (peserta didik) pasti memiliki masalah, akan tetapi kompleksitasnya berbeda antara satu dengan yang lain. Oleh sebab itu individu (peserta didik) harus di bantu untuk mengenali masalahnya melalui pelayanan BK di sekolah salah satunya dengan pemberian layanan konseling individu, agar dapat membantu mengatasi masalah peserta didik serta mengembangkan segala potensi yang dimiliki oleh setiap peserta didik secara optimal sehingga masing-masing peserta didik dapat berguna bagi diri sendiri, lingkungan sekolah dan masyarakat pada umumnya.

Tidak seluruh remaja, terutama sebagai pelajar di Sekolah Menengah Atas, dapat melewati fase perkembangan remajanya dengan baik serta sinkron dengan norma dan tugas perkembangan yang diemban, bisa menggapai tujuan serta harapan semua orang termasuk keluarga. Remaja atau peserta didik yg belum sanggup mencapai tugas-tugas perkembangan secara baik ditimbulkan lantaran beliau belum mempunyai keyakinan diri yg baik. Setiap individu wajib memiliki agama diri yg baik supaya sanggup memulai & melakukan sesuatu harus mempunyai kepercayaan diri yang baik agar mampu memulai dan melakukan sesuatu secara maksimal dan apabila hal yang dilakukannya itu belum berhasil, tidak harus menyerah tapi harus kembali melihat dalam dirinya dan mengoptimalkan rasa percaya dirinya untuk bangkit kembali.¹²

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahan* (Jakarta: CV Penerbit J-Art, 2004), 23.

¹² Aditya Juli Priyatna, "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS

Kepercayaan diri adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatasi segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali. Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.¹³ Percaya diri merupakan faktor terpenting dalam membentuk karakter seseorang, sebagai penentu sikap dan perilaku seseorang, dan sebagai penentu keberhasilan belajar.¹⁴

Percaya diri merupakan faktor terpenting dalam membentuk karakter seseorang, sebagai penentu sikap dan perilaku seseorang, dan sebagai penentu keberhasilan belajar.

Kemendikbud menjelaskan bahwa pada aspek percaya diri pada kurikulum 2013, perilaku peserta didik akan dicatat dengan menggunakan indikator rasa percaya diri. Adapun indikatornya dijelaskan sebagai berikut. Menurut Muhadjir Effendy dalam Yan Vita selaku kepala kemdikbud pada tahun 2016 indikator aspek percaya diri antara lain sebagai berikut:

1. Berani tampil di depan kelas
2. Tidak mudah putus asa
3. Berani mengemukakan pendapat terhadap suatu masalah atau topik
4. Mengajukan diri sebagai ketua kelas atau pengurus kelas lain
5. Mengajukan diri untuk mengerjakan tugas atau soal di papan tulis
6. Berani mencoba hal-hal baru yang bermanfaat
7. Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu

SMA Negeri 3 Bandar Lampung” (Bandar Lampung: Skripsi BK UIN Lampung, 2019), 3.

¹³ Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*.

¹⁴ Panut Panuju, Umami Ida, *Psikologi Remaja* (Yogyakarta: PT.Tiara Wacana Yogya, 2005), 6.

8. Mampu membuat keputusan dengan tepat dan cepat¹⁵

Selain itu pendapat Heris Hendriana, dkk dalam Delina, Afrilianto, & Rohaeti mengatakan bahwa indikator utama rasa percaya diri atau *self-confidence* yaitu : 1) Percaya kemampuan sendiri 2) Mandiri dalam pengambilan keputusan 3) Memiliki konsep diri yang positif 4) Berani menyampaikan pendapat

Peserta didik harus memiliki harga diri yang positif agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Rasa percaya diri yang positif memungkinkan peserta didik untuk dengan mudah beradaptasi dan berinteraksi dengan peserta didik lain. Kepercayaan diri yang positif juga merupakan syarat utama bagi seorang individu untuk menjadi sukses sendiri. Kepercayaan diri adalah sikap yang memberi seseorang kekuatan untuk melakukan sesuatu, dengan sikap percaya diri mampu mengatur diri sendiri, mengarahkan emosinya, dan memiliki keterampilan untuk mengungkapkan perasaan dan tindakannya tanpa pengaruh teman atau orang lain.

Tapi tidak seluruh individu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Kurangnya percaya diri menunjukkan bahwa terdapat perilaku dan sikap yang negative sehingga menjadi sebuah masalah yang harus mendapat perhatian. Guna membantu peserta didik dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri, maka peneliti akan memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan realitas. Pendekatan Realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku

¹⁵ Yan Vita, "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Peserta didik Kelas 1 SDN Tegalombo 1 Kali Jambe Sragen" (Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe, 2016), 125. Tersedia (Online) di Jurnal Internasional Vol. 1, No. 2, Juli-Desember 2016. ISSN: 2527-8231 (P), 2527-8177 (E), diakses Senin 9 September 2019 pukul 09:25 WIB.

saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.¹⁶

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 didepan teman-teman sekelasnya, kadang juga gugup ketika diskusi kelompok karena merasa tidak ada ide yang bisa di sumbangkan, Di sisi lain, seorang peserta didik yang berjuang dengan kepercayaan diri dalam studinya akan merasa kecewa secara emosional dan putus asa jika teman-temannya tidak menerima pendapatnya. Hal ini membuat mereka merasa minder dan enggan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran..

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling Bapak Fernando Fahmi S. Pd di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara, hari Rabu 30 Maret 2022, dapat disimpulkan bahwa:

“...memang rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik menjadi masalah yang sering dihadapi oleh guru bimbingan dan konseling, jadi di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara memang ada beberapa peserta didik yang mempunyai permasalahan berkenaan dengan kepercayaan diri atau dapat dikatakan kepercayaan diri peserta didik rendah. Kami disini mengetahui bahwa ada peserta didik yang mempunyai permasalahan rendahnya kepercayaan diri dari hasil analisis angket yang kami bagikan pada peserta didik. namun tidak cukup sampai itu sebagai guru bimbingan dan konseling kami bekerja sama dengan wali kelas, guru mata pelajaran serta peserta didik untuk mengetahui apakah hasil analisis angket yang

¹⁶ Rahmadi Tarmizi, Yeni Karnell, “Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta didik Sekolah Di Medan).”

kami sebar memang sesuai dengan yang terjadi dilapangan. dan memang pada faktanya bahwa permasalahan rendahnya kepercayaan diri terjadi pada beberapa peserta didik”

Kemudian terdapat hasil wawancara dengan peserta didik yang sejalan dengan dengan pemaparan guru BK, yaitu sebagai berikut:

“...sebenarnya saya memang merasa bahwa saya kurang percaya diri, saya malu saat harus bicara didepan kelas, saya juga merasa takut kalau diminta untuk mengungkapkan pendapat saat ditanya guru, hal ini sudah saya rasakan sejak lama tapi gak tau mau merubahnya bagaimana.”

Terdapat juga hasil wawancara guru BK yang menjelaskan faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri berikut pemaparannya

“...menurut saya sebenarnya banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri salah satunya kemungkinan besar dia pernah mendapatkan penolakan atau bullying dari teman-temannya sehingga dia merasa minder dengan apa yang ada di dalam dirinya sendiri selain itu bisa jadi dia merasa banyak kekurangan sehingga hal ini membuat dia tidak percaya diri ketika berada dilingkungan sekolah.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan peserta didik dapat disimpulkan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki permasalahan rendahnya kepercayaan diri di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara. Faktor yang menyebabkan hal tersebut adalah karena faktor internal dari peserta didik itu sendiri seperti merasa malu dan takut untuk mengungkapkan pendapatnya.

Dengan demikian, berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, Bahwa upaya guru BK untuk mengatasi kurang percaya diri peserta didik itu sangat penting, maka

penulis tertarik untuk melakukan pengamatan lebih lanjut dengan judul “penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara”.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

Adapun sub-fokus pada penelitian ini adalah:

1. Pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.
2. Faktor-faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.
3. Perubahan yang dirasakan oleh peserta didik setelah diberikan konseling realitas di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara?
2. Apa faktor-faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara?
3. Bagaimana perubahan yang dirasakan oleh peserta didik setelah diberikan konseling realitas di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pelaksanaan konseling realitas, dan faktor-faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri serta bagaimana perubahan yang dirasakan oleh peserta didik

setelah di berikan konseling realitas di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberikan manfaat ilmiah, setidaknya bisa dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dalam dunia pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu memberikan kegunaan praktis sebagai berikut:

- a. Bagi penulis guna menambah wawasan akademik dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama menempuh studi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- b. Bagi Guru, sebagai bahan masukan untuk dapat lebih memperhatikan pelaksanaan konseling individu terhadap kepercayaan diri peserta didik.
- c. Bahan masukan bagi para guru bimbingan dan konseling agar dapat berperan dengan sesuai yang diharapkan.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelusuran pada penelitian yang ada, telah ditemukan beberapa hasil pencarian karya ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

1. Penelitian dalam jurnal psiko-edukasi yang ditulis oleh prasilva andro sunarko dengan judul "*Pelaksanaan Proses Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Menangani Kasus Kepercayaan Diri Yang Rendah Empat Peserta didik Di Yayasan Komunitas Sahabat Anak*".

Penelitian ini menggunakan pendekatan realitas melalui teknik WDEP pada empat peserta didik di Yayasan Komunitas Sahabat Anak. Pengumpulan data dilakukan

dengan kegiatan observasi, skala penilaian, dan wawancara. Setelah dilakukan proses konseling, menunjukkan adanya perubahan seperti peserta didik mulai mencoba membaca di depan kelas, dan sudah mulai mengurangi kebiasaan menyontek saat mengerjakan tugas, sudah mulai percaya diri ketika presentasi di depan kelas walaupun ada rasa takut salah dan malu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok melalui pendekatan realitas yang efektif untuk mengurangi kasus kepercayaan diri pada peserta didik.¹⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Prasilva andro sunarko mempunyai persamaan dalam hal yang akan diteliti peneliti yaitu sama-sama penelitian kualitatif dan memakai pendekatan realitas. yang membedakannya peneliti menggunakan konseling individu dan permasalahannya kepercayaan diri serta lokasi yang diteliti berbeda.

2. Penelitian dalam jurnal BK Unesa yang ditulis oleh Ahmad Iman Al Hanif dengan judul "*Penerapan Konseling Realita Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik*".

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling kelompok realita dapat meningkatkan motivasi belajar yang rendah pada peserta didik kelas X AV 3 SMK Negeri 2 Surabaya Tahun Pelajaran 2012-2013. Hal tersebut diperoleh berdasarkan perhitungan dengan uji statistic non parametric dengan menggunakan uji tanda, bahwa dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 8$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,04. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05

¹⁷ Prasilva Andro Sunarko, "Pelaksanaan Proses Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Menangani Kasus Kepercayaan Diri Yang Rendah Empat Peserta didik Di Yayasan Komunitas Sahabat Anak," *Journal Psiko-Edukasi* 32-41 (2018).

maka dapat disimpulkan bahwa harga $0,04 < 0,05$. Berdasarkan hasil penghitungan di atas mean pre-test sebesar 216,5 mean post-test sebesar 274 dan selisih mean pre-test dan mean post-test sebesar 57,5. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor yang signifikan pada tingkat motivasi belajar peserta didik antara sebelum dan sesudah diberikan konseling realita.¹⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Iman Al Hanif menunjukkan bahwa mempunyai perbedaan dalam hal yang akan diteliti peneliti dengan permasalahan kepercayaan diri dan menggunakan konseling individu, menggunakan penelitian kualitatif.

3. Penelitian dalam jurnal yang ditulis oleh Ratna Br Karo Sekali dengan judul "*Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Peserta didik Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung*".

Berdasarkan hasil penelitian tentang perubahan penerimaan diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung disimpulkan bahwa secara umum penerimaan diri peserta didik dapat ditingkatkan melalui konseling individual realitas. Kesimpulan konkrit yang diperoleh adalah (1) sebelum diberikan konseling individu realitas yaitu peserta didik kelas XI termasuk dalam kriteria self acceptance rendah dengan persentase sebesar 48%. (2) Deskripsi penerimaan diri setelah menerima konseling individu realitas peserta didik kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung dengan persentase 64% kriteria sedang. (3) Terdapat perbedaan penerimaan diri peserta didik kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung

¹⁸ Ahmad Iman Al Hanif, "Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik," *Jurnal BK UNESA* 3, no. 1, (2013): 191–99.

sebelum dan sesudah diberikan layanan konsultasi realitas individu.¹⁹

4. Penelitian dalam jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling yang ditulis oleh Nasratul Khumaerah dengan judul "*Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik Smk Negeri 3 Makassar*".

Hasil penelitian menerangkan bahwa teknik konseling kelompok realitas mampu meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Di mana dalam penelitian ini peserta didik diharapkan untuk tidak lagi terpengaruh dengan pendapat orang lain. Peserta didik menjadi lebih percaya akan kemampuan dan potensi yang dimilikinya, tidak lagi merasa ragu dengan pilihannya dan mampu mempertanggung jawabkan pilihan yang dipilihnya. Diharapkan pula agar peserta didik mampu menghadapi setiap tantangan yang diperoleh dalam usaha mengembangkan kemandiriannya dan mampu bangkit kembali dari keterpurukan-keterpurukan, serta tidak cepat berputus asa dari kegagalan tersebut. dengan demikian peserta didik akan mampu berkembang dengan optimal dan dapat mencapai cita-citanya kelak di masa depan.²⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Nasratul Khumaerah mempunyai perbedaan dalam hal yang akan diteliti peneliti dengan permasalahan kepercayaan diri dan konseling individu sedangkan persamaannya menggunakan pendekatan realitas.

5. Penelitian dalam Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia yang ditulis oleh Keni Sri Utami Ningsih dan Bakhrudin All Habsy dengan judul "*Konseling Kelompok Realita*

¹⁹ Ratna Br Karo Sekali, "Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Peserta didik Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung," *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran* 1, no. 2, (2020): 135–47.

²⁰ Nasratul Khumaerah, "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik SMK Negeri 3 Makassar," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1 no. 2, (2015): 125–32.

Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta didik SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.

Hasil penelitian menerangkan bahwa konseling kelompok realita efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik. Hal ini dapat diketahui dari perhitungan SPSS 20.00 for Windows diketahui *thitung* adalah sebesar 8,037 dan angka probabilitas (Sig. (2-tailed) adalah 0,000 dengan $df = 10$. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga *ttabel* pada taraf signifikan 5% uji dua pihak dengan $df = 10$, sehingga diketahui harga *ttabel* adalah 2,228. Karena harga *thitung* (8,037) lebih besar dari harga *ttabel* (2,228) atau $8,037 > 2,228$ dan nilai probabilitas yang diperoleh adalah 0.000 lebih kecil dari 0.005. Dengan demikian, dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok realita efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik kelas VII B SMP Negeri 1 Kedungpring Lamongan.²¹ Penelitian ini mempunyai perbedaan diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Keni Sri Utami Ningsih dan Bakhrudin All Habsy, pada penelitiannya ia ingin mengetahui konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri peserta didik smp negeri 1 kedungpring lamongan, sedangkan pada penelitian yang saat ini sedang penulis lakukan penulis ingin mengetahui penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik.

Oleh sebab itu, peneliti mengambil kesimpulan sesuai yang sudah dijelaskan diatas, maka diadakan penelitian yang berjudul “penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara”.

²¹ Keni Sri Utami Ningsih, Bakhrudin All Habsy, “Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta didik SMP,” *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 6, no. 1, (2020).

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah metode ilmiah yang bertujuan untuk memperoleh data untuk penggunaan atau tujuan tertentu. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian akademik dengan standar, etnologi, alasan, studi kasus, fenomenologi, dan narasi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menjelaskan masalah. John W. Creswell mendefinisikan metode kualitatif sebagai metode penyelidikan dan pemahaman makna oleh sekelompok individu atau kelompok orang yang dipandang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses penelitian kualitatif ini mencakup pertanyaan-pertanyaan penting seperti mengajukan atau pertanyaan prosedural, mengumpulkan data khusus dari partisipan, menganalisis data secara induktif dari mata pelajaran khusus ke mata pelajaran umum, dan menafsirkan makna data termasuk upaya.²²

Berdasarkan karakteristik tersebut, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang sama dengan penelitian kualitatif. Peneliti memilih jenis penelitian kualitatif ini karena ingin memperoleh data yang deskriptif dan terstruktur.

2. Design Penelitian

Menurut John W Creswell, metode penelitian kualitatif membagi desain penelitian menjadi lima bagian yaitu : Etnografi, merupakan sebuah penelitian kualitatif dimana seorang peneliti mengurikan dan menafsirkan pola bersama dan belajar nilai-nilai, prilaku, keyakinan,dan bahasa dari berbagai kelompok. Ground Theory adalah prosedur kualitatif yang secara sistematis menghasilkan

²² John W Creswell, *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 4-5.

teori yang menggambarkan proses, tindakan, atau interaksi pada topik substansi pada tingkat konseptual yang luas, *Case Studies* merupakan sebuah eksplorasi dari suatu system yang terikat atau suatu kasus/beragam kasus yang dari waktu ke waktu melalui pengumpulan data yang terdalam serta melibatkan berbagai sumber informasi yang kaya dalam suatu konteks, Fenomenologi adalah studi yang berusaha menemukan “esensi” makna dalam fenomena yang dialami oleh banyak orang, sedangkan Narasi adalah studi dan definisi yang berfokus pada deskripsi naratif, narasi, atau rangkaian peristiwa terkait. bisa diselesaikan. pengalaman manusia.²³

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain studi kasus. Studi kasus adalah salah satu strategi yang digunakan peneliti untuk menyelidiki kegiatan satu orang atau lebih dalam kaitannya dengan kasus yang berkaitan dengan peristiwa, waktu dan kegiatan.

Menurut Robert K. Yin menjelaskan bahwa studi kasus adalah salah satu metode pendekatan pada penelitian ilmu-ilmu sosial dimana secara umum pendekatan tersebut lebih sesuai jika pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan “bagaimana” atau “mengapa”. Berikut penjelasannya: “Secara umum, studi kasus merupakan strategi yang lebih cocok bila pokok pertanyaan suatu penelitian berkenaan dengan *how* atau *why*, bila peneliti hanya memiliki sedikit peluang untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang akan diselidiki, dan bila mana fokus penelitiannya terletak pada fenomena yang kontemporer (masa kini) di dalam kehidupan nyata”.²⁴ Metode penelitian menurut Robert K. Yin di bedakan menjadi 3 tipe yaitu: Eksplanatoris, Eksploratoris, dan Deskriptif.

²³ Ibid, 20-21.

²⁴ Robert K. Yin, *Studi Kasus: Desain&Metode* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 1.

3. Sumber Data Penelitian

Sumber data pada saat melaksanakan penelitian adalah subjek yang bisa didapat apabila didalam penelitian dilakukan pengumpulan data dengan cara wawancara, dan sumber data bisa dikatakan sumber data yang responden, yakni dimana narasumber menjawab seluruh pertanyaan - pertanyaan dalam penelitian, pertanyaan dapat dilakukan secara tertulis maupun dengan ucapan atau lisan.²⁵

a. Sumber data primer

Yang dimaksud sumber data primer yaitu data yang didapatkan dari narasumber yang mengetahui secara riil dan jelas tentang masalah yang ingin di teliti. Data ini dibuat dengan maksud untuk menyelesaikan masalah yang hendak ditangani dengan mengumpulkan sendiri data sumber pertama penelitian secara langsung. Data primer diperoleh dari sumber pertama melalui observasi di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara, yaitu:

- 1) Guru BK SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara untuk memperoleh, mengetahui dan mendapatkan informasi yang di butuhkan.
- 2) Peserta didik di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara yang mengalami kurang percaya diri.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang ditemukan melalui sumber: literatur, baik buku maupun artikel, dan situs-situs di Internet. Data sekunder adalah sumber data yang penulis ambil dari sumber yang ada, yaitu:

- 1) Rencana pelaksanaan layanan (RPL)
- 2) Foto kegiatan konseling
- 3) Absen peserta didik

²⁵ Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi) (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), 309.

4. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara yang terletak di Jalan Bougenville No.48 Kelapa Tujuh Kotabumi Lampung Utara.

5. Alat Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi kualitatif merupakan observasi yang di dalamnya peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu-individu di lokasi penelitian. Dalam pengamatan ini, peneliti merekam/mencatat baik dengan cara terstruktur maupun semistruktur (misalnya, dengan mengajukan sejumlah pertanyaan yang memang ingin diketahui oleh peneliti) aktivitas-aktivitas dalam lokasi penelitian. Para peneliti kualitatif juga dapat terlibat dalam peran-peran yang beragam, mulai dari sebagai non-partisipan hingga partisipan utuh.

Observasi dalam penelitian ini, objek yang diamati adalah perilaku peserta didik dan proses kerja guru BK di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara. Untuk mendapatkan informasi bagaimana penerapan konseling individu menggunakan teknik realitas terhadap kepercayaan diri.

b. Wawancara

Dalam wawancara kualitatif, peneliti dapat melakukan *face-to-face interview* (wawancara berhadapan-hadapan) dengan partisipan, mewawancarai mereka dengan telepon, atau terlibat dalam *focus group interview* (interview dalam kelompok tertentu) yang terdiri dari enam sampai delapan partisipan per kelompok. Wawancara-wawancara seperti ini tentu saja memerlukan pertanyaan-pertanyaan yang secara umum tidak terstruktur (*unstructured*) dan bersifat

terbuka (*open-Ended*) yang dirancang untuk memunculkan pandangan dan opini dari para partisipan.

Dalam melakukan wawancara di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara penulis memakai teknik Wawancara Semi setruktur dalam aplikasinya wawancara menemukan permasalahan secara terbuka dan tidak kaku. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data awal penelitian.

c. Dokumentasi

Selama proses penelitian, peneliti juga bisa mengumpulkan dokumen-dokumen kualitatif. Dokumen ini bisa berupa dokumen publik (seperti, koran, makalah, laporan kantor) ataupun dokumen privat (seperti, buku harian, diary, surat, e-mail). Dokumentasi adalah sebuah catatan peristiwa yang telah berlalu dan berbentuk gambar/foto tulisan atau dokumen penting lainnya. Pada bagian ini peneliti menggunakan foto-foto saat penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Langkah-langkah dalam teknik analisis data adalah sebagai berikut:

1. Mengelola dan menyiapkan data untuk analisis. Langkah ini mungkin melibatkan menyalin wawancara, memindai bahan, memasukkan data lapangan, atau menyortir dan mengatur data ke dalam jenis yang berbeda tergantung pada sumbernya.
2. Membaca keseluruhan data. Langkah pertama adalah mengembangkan pengertian umum dari informasi yang Anda terima dan memikirkan implikasi umumnya. Apa gagasan umum yang tercakup dalam kata-kata peserta? Apa nada gagasannya? Bagaimana Anda menilai kedalaman, kredibilitas, dan penceritaan informasi? Pada tahap ini, peneliti

kualitatif dapat menulis catatan khusus atau pemikiran umum tentang data yang diperoleh..

3. Menganalisis lebih detail dengan meng-coding data. Coding adalah proses pengolahan bahan/informasi menjadi segmen-segmen tertulis sebelum menginterpretasikannya (Rossman dan Rallis). Langkah ini mencakup beberapa langkah yaitu dengan mengambil data tertulis atau grafik yang dikumpulkan selama proses pengumpulan, bagi kalimat (atau paragraf) atau gambar ke dalam kategori, dan beri label kategori tersebut dengan istilah tertentu. , yang seringkali didasarkan pada terminologi/bahasa yang sebenarnya keluar dari partisipan.
4. Proses coding untuk mendeskripsikan setting, orang-orang, kategori, dan tema-tema yang akan di analisis.
5. Tunjukkan bagaimana deskripsi dan tema ini disajikan dalam laporan naratif/kualitatif.
6. Langkah terakhir dalam analisis data adalah menginterpretasi atau memaknai data.²⁶

7. Uji keabsahan data

Dalam penelitian kualitatif, data yang ada dari berbagai sumber diperoleh melalui berbagai jenis triangulasi.

a. Triangulasi sumber

Digunakan untuk melihat data yang diambil dari sumbernya dan menguji keabsahan data tersebut. Narasumber yang dimaksud adalah guru dan peserta didik.

b. Triangulasi Teknik

²⁶ John W Creswell, *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*, 2009, 276-283.

Prosedur ini dimaksudkan untuk menggunakan metode untuk mengambil data tentang peristiwa yang diperoleh dengan menggunakan berbagai metode seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kami kemudian membandingkan data yang diperoleh dan juga menyimpulkan untuk menemukan data yang dapat diandalkan.

c. Triangulasi waktu

Yaitu digunakan dengan cara pengecekan yang dilakukan secara langsung atau observasi, wawancara atau metode yang lainnya dengan waktu yang tidak bersamaan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk mengecek keabsahan data. Dalam prakteknya peneliti menggunakan data hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 1 Kotabumi Lampung Utara, dan studi lapangan untuk memcocokkan teori yang digunakan untuk perbandingan dengan penelitian sebelumnya dan literatur yang ada.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individual**

1. **Pengertian Konseling Individual**

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar konseli memecahkan kesulitannya.¹

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.²

Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.³ Konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah konseling akan teratasi secara efektif dan upaya- upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Implikasi lain pengertian “jantung hati” ialah apabila seorang konselor telah menguasai dengan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu.

¹ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007), 18.

² Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), 84.

³ Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 105.

Konseling individual adalah kunci semua kegiatan bimbingan dan konseling. Karena jika menguasai teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses konseling yang lain. Proses konseling individu berpengaruh besar terhadap peningkatan konseli karena pada konseling individu konselor berusaha meningkatkan sikap peserta didik dengan cara berinteraksi selama jangka waktu tertentu dengan cara beratap muka secara langsung untuk menghasilkan peningkatan- peningkatan pada diri konseli, baik cara berpikir, berperasaan, sikap, dan perilaku.⁴

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di Indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 “pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termasuk dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia”. Berkenaan dengan hal tersebut maka dapat dikemukakan bahwa dasar dari bimbingan dan konseling disekolah adalah pancasila yang merupakan dasar falsafah dan pandangan hidup bangsa Indonesia.⁵

2. Perbedaan Konseling Individu dan Bimbingan Individu

Konseling individu menurut Mortensen, konseling individu adalah pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan tujuan agar individu

⁴ Holipah, “The Of Individual Counseling Service to Improve Student’s Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung.” *Journal Counseling*, 2011.

⁵ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah* (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), 24-25.

mampu memahami dan memiliki kemampuan untuk menghadapi masalahnya.⁶

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling individu adalah suatu proses bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli atau konselor kepada individu yang bertujuan agar individu mampu memahami dan mampu dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi.

Bimbingan individu adalah proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli agar konseli memahami karakteristik yang ada pada dirinya. Bimbingan pribadi meliputi pencapaian kemampuan, sikap, pengetahuan, menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai hubungan interpersonal yang baik, dan lain-lain.

Dari penjelasan diatas dapat penulis simpulkan bahwa bimbingan individu adalah suatu proses bantuan yang diberikan konselor kepada konseli agar konseli dapat memahami karakteristik yang ada pada dirinya dengan baik, mampu menghormati diri sendiri dan orang lain, mencapai hubungan interpersonal yang baik, dan sebagainya.

3. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan dasar konseling menurut Ivey:

1) Attending

Perilaku menghampiri klien yang mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan. Perilaku attending yang baik adalah kombinasi ketiga komponen tersebut sehingga memudahkan konselor untuk membuat klien terlibat pembicaraan dan terbuka. Attending yang baik dapat meningkatkan harga diri

⁶ Musifuddin, "Providing Information and Individual Counseling Services To Increase Student Cylics in MA NW Wanasaba Musifuddin Hamzanwadi University" (2017), 695.

klien, menciptakan suasana yang aman dan mempermudah ekspresi perasaan klien dengan bebas.

2) *Opening* (pembukaan)

Opening merupakan ketrampilan atau teknik berguna untuk membuka atau memulai komunikasi serta hubungan konseling. Hal ini dapat berupa menyambut kehadiran klien serta membicarakan topik netral dan sebagainya.

3) Empati

Empati merupakan suatu cara untuk menyatakan perasaan konselor terhadap pemersalahan konseli, konselor seperti merasakan terhadap apa yang dirasakan konseli.

4) *Restatement* (pengulangan)

Restatement merupakan teknik yang dipakai konselor untuk mengulang atau menyatakan kembali pertanyaan klien (sebagian atau seluruhnya) yang dianggap penting.

5) Refleksi

Merupakan teknik yang digunakan oleh seorang konselor guna untuk memamntulkan perasaan atau sikap yang terkandung dibalik pernyataan konseli.

6) *Clarification* (klarifikasi)

Clarification merupakan teknik teknik yang digunakan untuk mengungkapkan kembali isi pernyataan klien dengan memakai kata-kata yang baru. Contohnya, pada intinya, pada dasarnya.

7) *Paraphrasing* Merupakan teknik konselor dalam menangkap pesan yang tersirat dibaling pernyataan konseli.

8) Eksplorasi merupakan teknik konselor untuk konselor dalam menggali permasalahan konseli secara lebih mendalam.

9) Konfrotasi (pertentangan)

Konfrotasi merupakan ketrampilan atau teknik yang dipakai untuk konselor menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau ingkronguensi dalam diri klien kemudian konselor mengumpan balik kepada klien.

10) Interpretasi (penafsiran)

Interpretasi merupakan ketrampilan ataupun teknik yang digunakan konselor dimana atau karena tingkah laku klien ditafsirkan atau diduga serta dimengerti dengan di komunikasika kembali dnegan klien. Selain itu didalam interpretasi konselor menggali dari makna yang terdapat dibelakang kata-kata klien atau tindakan klien yang telah diceritakan oleh klien tersebut bertujuan unutup membantu klien agar lebih mudah memahami diri sendiri bila mana klien bersedia mempertimbngkan dengan pemikiran terbuka.

11) Pertanyaan terbuka (*openened question*)

Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan atau teknik sebagi pemancing klien agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman serta pemikirannya dapat dugunakan teknik pertanyaan terbuka (*opened question*). Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata mengapa atau apa sebabnya. Pertanyaaan yang seperti itu akan membuat klient kesuliatan untun menjawab, jika klien tidak mengerti apa alasannya atai sebabsebabnya. Oleh karena itu lebih baik menggunakan kata tanya apakah, bagaimana, adakah, dan dapatkah.

12) Pertanyaan tertutup (*closed question*)

Didalam proses konseling tidak elamanya menggunakan pertanyaan terbuka, dalam hal-hal tertentu dapat pula dugunakan pertanyaan tertutup, yang harus dijawab dengan kata ya atau tidak atau bisa jujan

dengan katakata yang singkat. Tujuan pertanyaan tertutup untuk :

1. Mengumpulkan informasi
2. menjernihkan atau memperjelas sesuatu
3. menghentikan pembicaraan klien yang melantur atau menyimpang jauh.

13) *Leading* (pengarahan)

Keterampilan konselor untuk mengarahkan konselinya agar pembicaraan kien dari satu hal ke hal yang lain secara langsung dan dengan menggunakan kalimat tanya.

14) Fokus

Seorang konselor hendaknya mampu untuk membuat fokus melalui perhatiannya yang terseleksi terhadap pembicaraan dengan klien. Fokus membantu klien untuk memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan dengan klien tersebut. Ada beberapa fokus yang dapat dilakukan oleh seorang konseor yaitu :

1. Fokus pada diri klien
2. Fokus pada diri orang lain
3. Fokus pada topik
4. Fokus mengenai budaya.

15) Ringkasan atau kesimpulan (*summarizing*)

Ketrampilan konselor untuk menyimpulkan atau meringkat mengenai apa yang telah dikemukakan klien pada proses komunikasi konseling. Atau proses memadu padankan beberapa ide serta perasaan dalam satu pertanyaan pada akhir suatu proses wawancara konseling untuk membantu klien serta konselor dalam menggabung bagian-bagian yang telah dibicarakan, mengklarifikasi serta memfokuskan sejumlah ide yang bertebaran, membantu klien menyadari kamajuan yang telah dicapainya, membantu mengakhri proses wawancara konseling, serta memberi keyakinan kepada

klien bahwa konselor meresapi pesan klien. Tujuan menyimpulkan sementara adalah untuk :

1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan.
2. Menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara tahap.
3. Meningkatkan kualitas diskusi
4. Serta mempertajam fokus pada wawancara konseling.

16) Pengakhiran (*termination*)

Keterampilan konselor untuk mengakhiri komunikasi konseling, baik untuk dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya maupun mengakhiri karena komunikasi konseling benar-benar telah berakhir.⁷

4. Tujuan Dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu konseli menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya. Kemudian membantu dalam mengoreksi presepsinya terhadap lingkungan, agar konseli bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.⁸ Lebih lanjut prayitno mengemukakan tujuan khusus konseling individu dalam 5 hal. Yakni, fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

⁷ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, 2014.

⁸ Prayitno, *Konseling Perorangan* (Padang, Universitas Negeri Padang, 2005), 52.

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile ada sembilan tujuan dari konseling perorangan, yakni:⁹

- 1) Tujuan perkembangan yakni konseli dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut (seperti perkembangan kehidupan sosial, pribadi, emosional, kognitif, fisik, dan sebagainya).
- 2) Tujuan pencegahan yakni konselor membantu konseli menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan.
- 3) Tujuan perbaikan yakni konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- 4) Tujuan penyelidikan yakni menguji kelayakan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengetesan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru dan sebagainya.
- 5) Tujuan penguatan yakni membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, difikirkan, dan dirasakan sudah baik.
- 6) Tujuan kognitif yakni menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif.
- 7) Tujuan fisiologis yakni menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat.
- 8) Tujuan psikologis yakni membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi, dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.

5. Proses Atau Model Konseling Individual

Menurut para ahli:

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer “proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan

⁹ Hibana Rahman S, *Bimbingan Dan Konseling Pola* (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 85.

memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseli)”¹⁰

Setiap tahapan proses konseling individu membutuhkan keterampilan- keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling individu tidak mencapai rapport. Dengan demikian proses konseling individu ini tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor konseli) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan:¹¹

a. Tahap awal konseling Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor hingga berjalan proses konseling sampai konselor dan konselimenemukan definisi masalah konseli atas dasar isu, kepedulian, atau masalah konseli. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan konseli

hubungan konseling bermakna ialah jika konseli terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna,dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan konseli, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh factor konseloryakni-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga)

¹⁰ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek*,50.

¹¹ Ibid.

konselor mampu melibatkan konseli terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah,

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana konseli telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan konseli akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada konseli. Sering konseli tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah konseli. Demikian pula konseli tidak memahami potensi apa yang dimilikinya., maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli, dan di proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan konseli. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh konseli dan apakah konselor tidak keberatan. (2) Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan konseli apa pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan konseli dan konselor.

Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab konseli, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Berangkat dari definisi masalah konseli yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada : (1) penjelajahan masalah konseli; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah konseli.

Menilai kembali masalah konseli akan membantu konseli memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri konseli menuju perubahan. Tanpa perspektif maka konseli sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian konseli lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar konselinya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan reassessment (penilaian kembali) dengan melibatkan konseli, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika konseli bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.
- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika : pertama, konseli merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk

mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu konseli menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangandiri.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan konseli agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu : pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar konseli selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka konseli sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang konseli sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan konseli. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.

4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi konseli sudah berfikir realistik dan percaya diri. Tujuan-tujuan tahap akhir adalah sebagai berikut:

a. Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Konseli dapat melakukan keputusan tersebut karena dia sejak awal sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu dia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri. Saat ini dia sudah berfikir realistik dan dia tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai tujuan utama yang diinginkan.

b. Terjadinya transfer of learning pada diri konseli

Konseli belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling. Artinya, konseli mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

c. Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling konseli sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

d. Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan konseli. Sebelum ditutup ada beberapa tugas

konseli yaitu: pertama, membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Menurut Egan model ini adalah untuk menolong orang agar bisa “mengelola masalah yang mereka hadapi dalam hidup secara lebih efektif dan mencoba mengembangkan kesempatan-kesempatan yang sebelumnya tidak di gunakan” dan “menolong orang agar lebih baik dalam menolong dirinya sendiri dikehidupan sehari-hari”. Dasar dari model ini adalah pemberdayaan klien untuk dirinya sendiri. Model ini memusatkan perhatian pada agenda klien, mencoba mengajak klien untuk “melakukan sesuatu” yang bisa mengarahkan mereka pada tujuan yang mereka pilih dan bermanfaat. Model ini akan lebih efektif jika konselor memberikan perhatian lebih pada kondisi-kondisi tertentu dimana konselor melakukan pendekatan kepada klien berdasarkan kejujuran (*genuineness*), penghargaan (*respect*), dan empati (*emphaty*). Cara mendengar aktif yang baik harus selalu diingat selama proses. Egan memberikan kunci dari cara mendengar aktif ini, yaitu Soller.

Menurut Tyler dalam Rosjidan menyatakan bahwa tujuan dari proses konseling adalah membuat atau berusaha agar klien bisa menguasai kehidupan. Sedangkan Stefflre dalam Rosjidan menggambarkan bahwa konseling adalah suatu proses teachinglearning yang dilakukan agar klien klien mempelajari dirinya sendiri.

Dalam proses konseling akan dibatasi sebagai prosedur sistematis dimana intervensi konselor dalam kehidupan orang lain (klien) dengan tujuan menolong orang tersebut untuk merubah tingkah lakunya. Proses konseling lebih jauh dapat digambarkan sebagai suatu keberlanjutan interaksi antara konselor dan klien. Proses tersebut dimulai pada waktu persetujuan atau “kontrak”

antara konselor dan klien untuk memasuki sesi hubungan tersebut.

Hubungan konseling tidak terjadi begitu saja tetapi ada beberapa tahap-tahap atau langkah-langkah yang dilalui dalam proses konseling tersebut. Secara garis besar ada beberapa tahapan atau langkah-langkah dalam proses konseling. Tahap-tahap dalam proses konseling secara umum Capuzzi dan Gross, yaitu:

- a. Tahap 1 : Pengembangan/pembinaan hubungan. Pada tahap ini adanya inisiatif untuk mempertemukan/bertemu antara konselor dan klien, membangun/membina hubungan baik antara konselor dengan klien, mengumpulkan informasi (data) mengenai klien, dan menentukan tujuan yang akan dicapai dalam konseling.
- b. Tahap 2 : Memperdalam penggalan. Pada tahap ini merupakan pondasi yang dibangun pada tahap 1 kemudian memilih pendekatan dan strategi secara teoritis yang sesuai, selanjutnya menggali kedalaman emosi dinamika kognitif klien, merumuskan masalah, mencari alternatif pemecahan masalah, kemampuan dalam pengambilan keputusan dan mengevaluasi ulang penentuan tujuan dari tahap 1.
- c. Tahap 3 : Menetapkan dan memecahkan masalah. Pada tahap ini berbekal dari dua tahap sebelumnya, konselor berupaya untuk memfasilitasi, mendemonstrasikan, mengajarkan, menyediakan lingkungan yang nyaman dan aman dalam pengembangan perubahan. Aktivitas klien difokuskan pada pengevaluasian emosional dan dinamika kognitif, mencoba tingkah laku baru baik didalam sesi maupun di luar sesi konseling, dan membuang atau menghilangkan perilaku yang tidak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling.

- d. Tahap 4 : Pengakhiran dan tindak lanjut. Tahap ini merupakan tahap untuk menutup sesi konseling selanjutnya pada tahap akhir ini menentukan prioritas yang akan ditindak lanjuti sesuai dengan metode dan prosedurnya.¹²

6. Beberapa Indikator Keberhasilan Konseling

- a) Menurunnya kecemasan konseli
- b) Mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis, dan berguna
- c) Harus ada perjanjian kapan rencananya akan dilaksanakan sehingga pada pertemuan berikutnya konselor sudah berhasil mengecek hasil rencananya. Mengenai evaluasi, terdiri dari beberapa hal yaitu:
 - 1) Konseli menilai rencana perilaku yang akan dibuatnya
 - 2) Konseli menilai perubahan perilaku yang telah terjadi pada dirinya
 - 3) Konseli menilai proses dan tujuan konseling.

7. Kegiatan Pendukung Konseling Individual

Sebagaimana layanan-layanan lain, konseling individu juga memerlukan kegiatan pendukung. Adapun kegiatan-kegiatan pendukung layanan konseling individu adalah: aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.¹³

- 1) Pertama, aplikasi instrumentasi. Dalam layanan konseling individu, hasil instrumentasi baik berupa tes maupun non tes dapat digunakan secara langsung maupun tidak langsung dalam layanan. Hasil tes, hasil ujian, hasil AUM (Alat

¹² Mulawarman, *Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan* (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017), 12-14.

¹³ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, 164.

Ungkap Masalah), sosiometri, angket dan lain sebagainya dapat dijadikan konten (isi) yang diwacanakan dalam proses layanan konseling individu.

- 2) Kedua, himpunan data. Seperti halnya hasil instrumentasi, data yang tercantum dalam himpunan data selain dapat dijadikan pertimbangan untuk memanggil peserta didik juga dapat dijadikan konten yang diwacanakan dalam layanan konseling individu. Selanjutnya, data proses dan hasil layanan harus didokumentasikan di dalam himpunan data.
- 3) Ketiga, konferensi kasus. Seperti dalam layanan-layanan yang lain, konferensi kasus bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli untuk memperoleh dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak terutama pihak yang diundang dalam konferensi kasus untuk pengentasan masalah konseli. Konferensi kasus bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling individu. Pelaksanaan konferensi kasus setelah layanan konseling individu dilakukan untuk tindak lanjut layanan. Kapanpun konferensi kasus dilaksanakan, rahasia pribadi konseli harus tetap terjaga dengan ketat.
- 4) Keempat, kunjungan rumah. Bertujuan untuk memperoleh data tambahan tentang konseli. Selain itu juga untuk memperoleh dukungan dan kerja sama dari orang tua dalam rangka mengentaskan masalah konseli. Kunjungan rumah juga bisa dilaksanakan sebelum dan sesudah layanan konseling individu.
- 5) Kelima, alih tangan kasus. Tidak semua masalah yang dialami individu menjadi kewenangan konselor.

B. Realitas

1. Pengertian Teori Realitas

Teori realitas dikembangkan oleh William Glasser, seorang psikolog dari California. Ciri yang sangat khas dari teori ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian masa lalu, tetapi mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Teori ini juga tidak memberikan perhatian pada motif-motif bawah sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih menekankan pada pengubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan tersebut.¹⁴

Pendekatan Realitas merupakan salah satu model pendekatan konseling yang sistemnya berfokus pada tingkah laku sekarang. Pendekatan realitas adalah pendekatan konseling dengan bentuk modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan klien untuk fokus perubahan yang membuatnya mampu keluar dari permasalahannya.¹⁵

2. Konsep dasar Teori Realitas

Pada dasarnya setiap individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya, di mana kebutuhan bersifat universal pada semua individu, sementara keinginan bersifat unik bagi setiap individu. Ketika seseorang berhasil memenuhi kebutuhannya, menurut Glasser orang tersebut mencapai identitas sukses. Pencapaian identitas sukses ini terkait pada konsep 3R, yaitu keadaan di mana individu dapat menerima kondisi yang dihadapinya. Konsep tersebut

¹⁴ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling* (Pangkep: Guepedia, 2019), 53.

¹⁵ Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karnell, "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta didik Sekolah Di Medan)."

adalah *responsibility* (tanggungjawab), *Reality* (kenyataan), *Right* (kebenaran).¹⁶

3. Tujuan Pendekatan Realitas

Tujuan umum dasar pendekatan realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan mereka dan memperjelas tujuan-tujuan mereka.¹⁷

Menurut corey dalam buku Namora Lumongga Lubis, tujuan pendekatan realitas adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangna emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar diri individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu). Kematangan emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggungjawab terhadap tingkah lakunya.¹⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pendekatan realitas adalah membantu individu untuk mengetahui kematangan emosional dan individu tersebut dapat mengetahui langkah-langkah yang akan di lakukan sehingga dapat mencapai keberhasilan.

4. Peran dan fungsi Konselor

Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah Melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu

¹⁶ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 269.

¹⁸ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Prenada Media Group, 2014), 188.

menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.¹⁹

5. Teknik - Teknik Realitas

Adapun fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Menurut Corey, teknik-teknik yang dapat dilakukan berupa:²⁰

- a. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
- b. Menggunakan humor
- c. Mengkonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien
- d. Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik
- e. Bertindak sebagai guru/model
- f. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi
- g. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengkonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
- h. Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

6. Tahap-tahap Pelaksanaan Pendekatan Realitas

Dalam menerapkan pelaksanaan pendekatan realitas, Wubbolding dalam Corey mengembangkan sistem WDEP. Setiap huruf WDEP mengacu pada kumpulan strategi: W= *wantsandneeds* (keinginan-keinginan dan kebutuhan kebutuhan), D= *direction anddoing* (arah dan tindakan), E= *self evaluation* (evaluasi diri), dan P=

¹⁹ Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*, 55.

²⁰ Ibid.

planning (perencanaan). Di samping itu, perlu untuk diingat bahwa dalam pendekatan realitas harus terlebih dulu diawali dengan pengembangan keterlibatan.

Oleh karena itu sebelum melaksanakan tahapan dari sistem WDEP harus didahului dengan tahapan keterlibatan (*involment*). Berikut ini bahasan mengenai tahapan-tahapan pendekatan realitas:²¹

1) Pengembangan keterlibatan (*involment*)

Dalam tahapan ini konselor mengembangkan kondisi fasilitatif konseling, sehingga klien terlibat dan mengungkapkan apa yang dirasakannya dalam proses konseling.

2) Eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants and needs*)

Dalam tahapan eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi konselor berusaha mengungkapkan semua kebutuhan dan klien beserta persepsi klien terhadap kebutuhannya. Eksplorasi kebutuhan dan keinginan dilakukan terhadap kebutuhan dan keinginan dalam segala bidang, meliputi kebutuhan dan keinginan terhadap keluarga, orangtua, guru, teman-teman sebaya, sekolah, guru, kepala sekolah, dan lain-lain. Konselor, ketika mendengarkan kebutuhan dan keinginan klien, bersifat menerima dan tidak mengkritik.

3) Eksplorasi arah dan tindakan (*direction and doing*)

Eksplorasi tahap ini dilakukan untuk mengetahui apa saja yang telah dilakukan klien guna mencapai kebutuhannya. Tindakan ini dilakukan oleh klien yang dieksplorasi berkaitan dengan masa sekarang. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan

²¹ Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2009).

tindakan masa sekarang dan membantu individu membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Dalam melakukan eksplorasi arah dan tindakan, konselor berperan sebagai cermin bagi klien. Tahap ini difokuskan untuk mendapatkan kesadaran akan total perilaku klien. Membicarakan perasaan klien bisa dilakukan asalkan dikaitkan dengan tindakan yang dilakukan oleh klien.

4) Evaluasi diri (*self evaluation*)

Tahap ini dilakukan untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan konselor dalam rangka memenuhi kebutuhan dan keinginannya yang efektif dalam memenuhi kebutuhan.

5) Rencana dan Komitmen (*planning and commitment*)

Tahap terakhir dalam perilaku realitas. Di tahap ini konselor bersama klien membuat rencana tindakan guna membantu klien memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perencanaan yang baik harus memenuhi prinsip SAMICCC, yaitu:

- 1) Sederhana (*simple*)
- 2) Dapat dicapai (*attainable*)
- 3) Dapat diukur (*measureable*)
- 4) Segera dilakukan (*immediate*)
- 5) Keterlibatan klien (*involved*)
- 6) Dikontrol oleh pembuat perencanaan atau klien (*controlled by planner*)
- 7) Komitmen (*committed*)
- 8) Secara terus-menerus dilakukan (*continuously done*)

Setiap tahapan pada konseling di atas harus dilalui dengan baik dan tuntas, jika setiap tahap belum tuntas maka tahap berikutnya akan

terhambat. Keberhasilan setiap tahapan dalam proses pendekatan realitas sangat tergantung pada sebelumnya. Karena itu, setiap tahap konseling membutuhkan keseriusan konselor untuk membantu klien mengenali, memahami, mengevaluasi dan merencanakan tindakan selanjutnya.

7. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Realitas

1) Kelebihan

- a. Jangka waktu terapi relatif pendek
- b. Klien diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri
- c. Pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi klien dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah ia buat

2) Kekurangan

- a. Tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia
- b. Di satu sisi terapi ini juga memandang peristiwa masa lalu sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.²²

C. Kepercayaan diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa adanya kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada

²² Rifda Elfiah, Ice Anggralisa, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3 (2016): 47–62, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang urgen untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok.²³

Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.²⁴

Loekmono mengemukakan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam individu sendiri. Norma dan pengalaman keluarga, tradisi kebiasaan dan lingkungan sosial atau kelompok dimana keluarga itu berasal.²⁵

Hakim berpendapat, rasa percaya diri secara sederhana bisa dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.²⁶

Kepercayaan diri menurut Zakiah Darajat adalah percaya kepada diri sendiri yang ditentukan oleh pengalaman-pengalaman yang dilalui sejak kecil. Orang yang percaya pada diri sendiri dapat mengatais segala faktor-faktor dan situasi, bahkan mungkin frustrasi, bahkan mungkin frustrasi ringan tidak akan terasa sama sekali.

²³ Gufron, dkk. *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 33.

²⁴ Ibid, 35.

²⁵ Nur Ashriati, Asmadi Alsa dan Titin Suprihatin, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2006): 47–58.

²⁶ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 2002, 6.

Tapi sebaliknya orang yang kurang percaya diri akan sangat peka terhadap bermacam-macam situasi yang menekan.²⁷

Menurut Psikolog W.H. Miskell di tahun 1939 telah mendefinisikan arti percaya diri dalam bukunya yang bertuliskan “Percaya diri adalah kepercayaan akan kemampuan sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri atau self confident adalah kepercayaan akan kemampuan terbaik diri sendiri yang memadai dan menyadari kemampuan yang dimiliki serta perilaku dan sikapnya, dapat memanfaatkannya secara tepat untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain. Kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang dan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal pengalaman-pengalaman sejak kecil diri dalam individu sendiri. Dalam Al- Qur'an juga dijelaskan terkait kepercayaan diri yakni dalam QS Al- Imran ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.*(Al-Imran ayat 139)²⁸

²⁷ Darajat, *Kesehatan Mental*, 1995, 25.

²⁸ Al-Quran Dan Terjemah, *Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah* (Bndung: Diponegoro, 2010).

2. Proses Pembentukan Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri yang melekat pada diri individu bukan bawaan sejak lahir atau turunan anak melainkan hasil proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Kita sering merespon berbagai rangsangan atau fenomena dari luar kemudian kita mempresepsikannya. Bila kita mempresentasikan secara perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya. Secara garis besar terbentuknya rasa percaya diri yang kuat pada seseorang terjadi melalui empat proses antara lain:

- 1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- 2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- 3) Pemahaman dan reaksi positif seorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- 4) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.²⁹

Berdasarkan paparan diatas proses pembentukan kepercayaan diri jadi jika kurangnya pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangannya ketika bersosialisasi akan menjadikan

²⁹ Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, 2002, 6.

individu tersebut menjadi tertutup, malu dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang percaya diri.

3. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Kepercayaan pada diri sendiri yang sangat berlebihan tidak selalu berarti bersikap yang positif. Ini umumnya menjerumus pada usaha tak kenal lelah. Orang yang terlalu percaya diri sering tidak hati-hati dan seenaknya. Tingkah laku mereka sering menyebabkan konflik dengan orang lain. Seseorang yang bertidak percaya diri secara berlebihan, sering memberikan kesan kejam dan lebih banyak lawan dari pada kawan.³⁰

Rasa percaya diri memiliki ciri-ciri diantaranya adalah mempunyai sikap yang tenang dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, mempunyai potensi yang memadai, mampu menetralsir ketegangan yang muncul diberbagai situasi, mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilannya, memiliki kecerdasan yang menunjang, dan mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, selalu bereaksi positif dalam menghadapi masalah, memiliki pendidikan formal yang cukup, memiliki latar belakang keluarga yang baik.³¹

Menurut Lauster dalam Ashriati, seseorang yang memiliki ciri-ciri kepercayaan diri positif, yaitu:³²

- 1) Percaya akan kemampuan diri sendiri, adalah suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap gejala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi serta mengevaluasi peristiwa yang terjadi.

³⁰ Lauster, Peter. *Tes Kepribadian* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 14.

³¹ Bimo Walgito, *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karier)*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010), 196.

³² Nur Baiti Hisbi, "Pengaruh Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Kelas VII Di MTs Miftahul Huda Muncar Banyuwangi 2009-2010" (Malang: UIN Maliki, 2010), 47.

- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, adalah dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk menyakini tindakan yang diambil.
- 3) Memiliki sikap positif pada diri sendiri, adanya penilaian yang baik dalam diri sendiri baik, dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri.
- 4) Berani mengungkapkan pendapat, adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan segala sesuatu dalam diri yang diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

4. Cara Menumbuhkan Rasa Kepercayaan Diri

Menurut Fatimah dalam Herni Rosita untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:³³

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.

³³ Herni Rosita, "Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahapeserta didik", di Akses Tgl 07 April 2019, Pukul: 14.15 WIB.

c) *Positif Thinking*

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

d) *Gunakan Sel Affirmation*

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

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Antony (dalam Kusri, Prihartanti) Ada dua faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

a) *Faktor Internal*

Faktor internal adalah faktor yang muncul dalam diri seorang, berkenaan dengan hal tersebut dapat diidentifikasi dua faktor intern yang dapat menumbuhkan kebanggaan percaya diri pada peserta didik, diantaranya yaitu:

1. Orang yang merasa puas terhadap dirinya baik secara jasmani maupun batiniah.
2. Adanya pemberian kepercayaan penuh terhadap peserta didik.

b) *Faktor Eksternal*

Faktor yang mempengaruhi percaya diri diantaranya faktor sosial. Melalui kegiatan ini dapat menumbuhkembangkan percaya diri pada individu adalah hubungan dengan anggota keluarganya yaitu ibu, bapak, saudara, dan teman-temannya.³⁴

³⁴ Aditya Juli Priyatna, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun 2019/2020” (Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019), 54.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditya Juli Priyatna. “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X IPS SMA Negeri 3 Bandar Lampung.” UIN Bandar Lampung, 2019.
- . “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas X Ips SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun 2019/2020.” Bandar Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2019.
- Ahmad Iman Al Hanif. “Penerapan Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta didik.” *Jurnal BK UNESA* 3 (2013): 191–99.
- Ara Hidayat. *Pengelolaan Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Bimo Walgito. *Bimbingan Dan Konseling (Studi Dan Karier)*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2010.
- . *Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah*. Yogyakarta: Andi Offset, 1989.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an Dan Terjemahan*. Jakarta: CV Penerbit J-Art, 2004.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Gufron, dkk. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011.
- Hellen. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching, 2005.

Herni Rosita. "Hubungan Antara Perilaku Asertif Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahapeserta didik," n.d.

Hibana Rahman S. *Bimbingan Dan Konseling Pola*. Jakarta: Rineka Cipta, 2003.

Hisbi, Nur Baiti. "Pengaruh Percaya Diri Terhadap Prestasi Belajar Peserta didik Kelas VII Di MTs Miftahul Huda Muncar Banyuwangi 2009-2010." Malang UIN Maliki, 2010.

Holipah. "The Of Individual Counseling Service to Improve Student's Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung." *Journal Counseling*, 2011.

John W Creswell. *Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.

Keni Sri Utami Ningsih. "Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta didik SMP." *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 6 (2020).

Lauster, Peter. *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.

Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

Mamat Supriatna. *Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.

Mera Hartuti. "Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik VIII SMPN 28 Bandar Lampung." Bandar Lampung, 2018.

Mulawarman. *Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2017.

Musifuddin. "Providing Information and Individual Counseling Services To Increase Student Cylics in MA NW Wanasaba Musifuddin Hamzanwadi University," 2017.

Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media Group, 2014.

- Nasratul Khumaerah. "Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik SMK Negeri 3 Makassar." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1 (2015): 125–32.
- Nur Ashriati, Asmadi Alsa dan Titin Suprihatin. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik." *Jurnal Psikologi* 1 (2006): 47–58.
- Panut Panuju, Umami Ida. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT.Tiara Wacana Yogya, 2005.
- Peter Salim dan Yenny Salim. *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Perss, 2002.
- Prasilva Andro Sunarko. "Pelaksanaan Proses Konseling Kelompok Pendekatan Realitas Untuk Menangani Kasus Kepercayaan Diri Yang Rendah Empat Peserta didik Di Yayasan Komunitas Sahabat Anak." *Journal Psiko-Edukasi* 32–41 (2018).
- Prayitno. *Konseling Perorangan*. Padang, Universitas Negeri Padang, 2005.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karnell. "Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta didik Sekolah Di Medan)." *Journal Of Guidance and Counseling* 2 (2021): 31–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1433>.
- Ratna Br Karo Sekali. "Upaya Meningkatkan Penerimaan Diri (Selfacceptance) Peserta didik Melalui Konseling Individu Dengan Pendekatan Realita Kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung." *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran* 1 (2020): 135–47.
- Rifda Elfiah, Ice Anggralisa. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Elas X MAN Krui Lampung Barat T.P 2015/2016." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3 (2016): 47–62. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

Robert K. Yin. *Studi Kasus: Desain&Metode*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.

Rukaya. *Aku Bimbingan Dan Konseling*. Pangkep: Guepedia, 2019.

Siti Nur'aini. "Peningkatan Self Esteem Pada Peserta Didik Melalui Konseling Realitas Kelas VIII C Di Smp Negeri 28 Bnadar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018." Lampung, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017.

Thursan Hakim. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara, 2005.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Undang-Undang Sisdiknas UURI No. Th 2003. Jakarta: Sinar Grafika, 2013.

Willis S. Sofyan. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta, 2007.

Yan Vita. "Penguatan Sikap Percaya Diri Melalui Dreams Book Bagi Peserta didik Kelas 1 SDN Tegalombo 1 Kali Jambe Sragen." Sragen: SDN Tegalombo 1 UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kalijambe, 2016.

Zakiah Darajat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Cv. Haji Masagung, 1995.