

**PELAKSANAAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 1 ABUNG TIMUR
LAMPUNG UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam**

Oleh:

Berti Nova Sari

1911080277



Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



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

1445 H/ 2024 M

**PELAKSANAAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN
KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK DI SMAN 1 ABUNG TIMUR
LAMPUNG UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling
Pendidikan Islam**

Oleh:

BERTI NOVA SARI

1911080277



Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.SI

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan, nilai-nilai, dan potensi dirinya sendiri. Ini melibatkan kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan, mengatasi hambatan, dan menghadapi tantangan dengan keyakinan. Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam pengembangan pribadi dan kesuksesan seseorang, karena dapat mempengaruhi motivasi, interaksi sosial, kinerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian case study research (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Design yang digunakan adalah single case design yaitu suatu penelitian studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus aja “Kepercayaan” merupakan salah satu kata yang digunakan untuk membuat seseorang merasa memiliki kepercayaan diri dalam dirinya sendiri, kepercayaan merupakan kata yang sangat diperlukan seseorang dalam dirinya karena dengan adanya kepercayaan ini maka seseorang akan merasa bahwa dirinya ini bisa untuk bersosialisasi di lingkungan dan dirinya berhak ada di halayak ramai. “faktor” pada kata factor ini maka peserta didik memiliki faktor pendukung untuk memiliki ketidakpercayaan diri yang ada pada dirinya, factor yang di alami peserta didik yaitu faktor lingkungan, ekonomi dan teman, ini adalah factor pendukung peserta didik yang memiliki ketidakpercayaan diri pada dirinya sendiri.

Kepercayaan diri rendah di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara ini memiliki dua faktor yaitu faktor eksternal dan juga internal dimana kedua faktor ini sangat lah menentukan kepercayaan diri yang ada dalam diri peserta didik tersebut, faktor eksternal yaitu lingkungan, prestasi, teman, dan sekolah dari factor tersebut maka muncul lah ketidakpercayaan diri yang timbul pada diri nya, lalu faktor intenal berasal dari dalam dirinya sendiri yaitu slalu merasa jelek dan berbeda dari teman-teman yang lain, dan juga berupa faktor ekonomi yaitu minder dengan keadaan ekonomi yang dimilikinya saat ini, dan merasa kalau tidak memiliki uang maka tidak ada teman ataupun orang lain yang ingin dekat dengan nya, dari kedua faktor ini merupakan faktor yang dialami peserta didik mengalami ketidakpercayaan diri peserta didik.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Konseling Realitas, Peserta Didik

ABSTRACT

Self-confidence is a belief or positive attitude that a person has regarding his or her own abilities, values, and potential. It involves a strong belief in the ability to achieve goals, overcome obstacles, and face challenges with confidence. Self-confidence is an important factor in a person's personal development and success, because it can influence motivation, social interactions, performance, and overall quality of life.

In this research, the researcher used a qualitative method with a case study research type and was descriptive in nature. The design used is a single case design, namely a case study research that emphasizes research only on one case unit. "Trust" is one of the words used to make someone feel that they have self-confidence in themselves, trust is a word that a person really needs in themselves. because with this belief, a person will feel that he is able to socialize in the environment and that he has the right to be in crowded places. "factor" in the word factor means that students have supporting factors to have self-doubt in themselves, factors experienced by students are environmental, economic and friend factors, these are supporting factors for students who have no self-confidence in themselves. Alone.

Low self-confidence at SMAN 1 Abung Timur, North Lampung has two factors, namely external and internal factors, where these two factors really determine the self-confidence that exists within the students, external factors namely environment, achievement, friends and school. This then creates a lack of self-confidence that arises in him, then internal factors come from within himself, namely always feeling ugly and different from other friends, and also in the form of economic factors, namely feeling inferior about his current economic situation, and feel that if you don't have money then there are no friends or other people who want to be close to them. These two factors are the factors experienced by students who experience lack of self-confidence.

Keywords: Self-confidence, Reality Counseling, Students

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara”**

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 08 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Berti Nova Sari
NIM. 1911080277



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

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)783260

PERSETUJUAN

Judul skripsi : **Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai
Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri
Peserta Didik di SMA Negeri 1 Abung
Timur Lampung Utara**
Nama : **Berti Nova Sari**
NPM : **1911080277**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqsyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Busmayari, S.Ag., M.Ed.
NIP. 1975081020090110013

Iip Sugiharta, M.Si
NIP. 198112172023211009

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

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



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN KONSELING REALITAS SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK Di SMA NEGERI 1 ABUNG TIMUR LAMPUNG UTARA”** oleh: **BERTI NOVA SARI, NPM: 1911080277**, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari/tanggal: **Kamis, 28 Maret 2024.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Guntur Cahaya Kusuma, MA

(.....)

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M. Pd.

(.....)

Penguji Utama : Nova Erlina, S.IQ., M.Ed

(.....)

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag, M.Ed

(.....)

Penguji Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. H.E. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (Qs. *Asy-Syarh*: 5-6)



PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirrohim, saya ucapkan banyak terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada;

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk ayahanda Budi Yanto dan Sri Hidayanti yang telah menyayangi, mengasihi, mendidik, dan selalu menjadi semangat saya serta senantiasa selalu mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan. Terima kasih selalu menjadi penguat dan pengingat paling hebat dan sudah menjadi tempatku untuk pulang.
2. Kedua Adik yang saya cintai, Rizki Saputra Jaya dan Zakilla Olivia yang selalu memberikan semangat dan do'a.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung

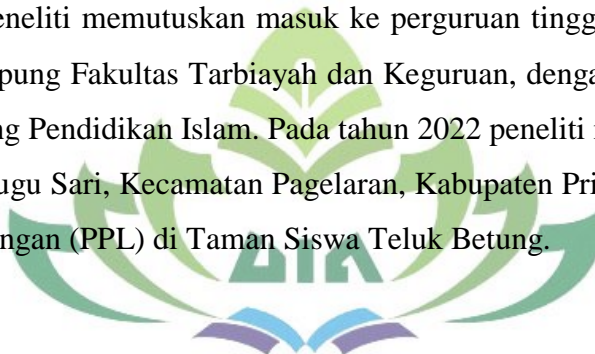


RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Berti Nova Sari. Peneliti lahir di desa Pakuon Agung, kec. Muara Subgkai, kab. Lampung Utara tepatnya pada tanggal 25 November 2000, yang merupakan putri pertama dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Bundi Yanto dan Ibu Sri Hidayanti. Rizki Saputra Jaya dan Zakilla Olivia merupakan saudara peneliti.

Pendidikan yang telah peneliti tempuh yang pertama adalah masuk pada pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK Negeri Pembina pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2007. Sekolah dasar di SDN 03 Karya Sakti pada tahun 2007 dan lulus pada tahun 2013. Sekolah Menengah Pertama Peneliti dihabiskan di SMPN 1 Kota Bumi Lampung Utara pada tahun 2013 kemudian lulus pada tahun 2016. Pendidikan peneliti di tingkat atas ditempuh di SMA Negeri 1 Abung Timur pada tahun 2016 dan kemudian lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 peneliti memutuskan masuk ke perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, dengan memilih Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2022 peneliti menjalankan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Lugu Sari, Kecamatan Pagelaran, Kabupaten Pringsewu, dan menjalankan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Taman Siswa Teluk Betung.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung Serta shalawat beriring salam pada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita kejalan yang diridhoi Allah SWT.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang selalu melindungi dan melancarkan pembuatan skripsi, terima kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua yang telah mengasuh, mendidik, membesarkan peneliti dengan rasa cinta dan kasih sayang yang tulus serta doa, dukungan dan semangat yang diberikan kepada peneliti hingga akhir hayat. Disini peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M. Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M. S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
3. Indah Fajriani, M. Psi, Psikolog selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
4. Busmayaril, S.Ag. M. Ed, selaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penelitian skripsi ini;
5. Iip Sugiharta, M. Si, selaku Dosen Pembimbing II. Terimakasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;
7. Rekan-rekan seperjuangan BKPI yang telah memberikan semangat, do" a serta bantuan baik petunjuk berupa saran-saran khususnya kelas G dan Teriamaksih .

Semoga amal baik Bapak, Ibu serta rekan-rekan diterima dan akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan bagi setiap pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, November 2023



Berti Nova Sari
1911080277

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAB	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
H. Metode Penelitian	9
I. Sistematika Penelitian	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
1. Konseling Realitas	13
1. Pengertian Konseling Realitas	13
2. Konsep Dasar Konseling Realitas	13
3. Tujuan Pendekatan Konseling Realitas	13
4. Ciri-Ciri Pendekatan Realitas	14
5. Teknik Konseling Realitas	
6. Tahap- Tahap Konseling Realitas	
2. Kepercayaan Diri	18
a. Pengertian Kepercayaan Diri	18
b. Karakteristik Kepercayaan Diri	18
c. Ciri-Ciri Percaya Diri	19
d. Jenis-Jenis percaya diri	19
e. Indikator Kepercayaan Diri	19
f. Faktor-Faktor mempengaruhi kepercayaan diri	19
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN	21
A. Gambaran Umum Objek	21
1. Profil SMAN 1 Abung Timur	21
2. Sarana dan Prasarana Sekolah SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara	22
3. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah SMAN 1 Abung Timur	22
4. Jumlah Peserta Didik.....	23
5. Data Guru	23

6. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling	23
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	24
1. Bagaimana proses pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara?	24
2. Apa faktor penyebab kurangnya kepercayaan didik peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara?	26
BAB IV ANALISIS PENELITIAN	28
A. Analisis Data Penelitian.....	32
1. Factor kepercayaan diri rendah yang dialami peserta didik SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.....	32
2. Proses pelaksanaan Konseling Realitas peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara	30
B. Temuan Penelitian	34
1. Factor- factor yang mempengaruhi peserta didik mengalami rendahnya kepercayaan diri di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara	36
2. Pelaksanaan Konseling Realitas Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.....	36
BAB V PENUTUP	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Rekomendasi	37
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

1. Tabel 1.1 Indikator Kepercayaan Diri	5
2. Tabel 1.2 Masalah Kepercayaan Diri Peserta Didik kelas XI IPA 1 SMAN 1 Abung Timur.....	5
3. Table 1.3 Profil SMA Negeri 1 Abung Timur	21
4. Table 1.4 Jumlah Peserta didik	23
5. Table 1.5 Data Guru	23



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	43
2. Surat Balasan Peneitian	44
3. Rencana Pelaksanaan Layanan	45
4. Data Peserta Didik yang Mengikuti Bimbingan Konseling Realitas	45
5. Dokumentasi Bersama Guru Bk	46
6. Dokumentasi Bersama Peserta Didik	47



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai langkah awal untuk memperjelas pokok pembahasan, maka peneliti merasa perlu penjelasan judul dengan makna atau definisi yang terkandung di dalamnya. Adapun judul skripsi yang dimaksud adalah *“Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara”*. Pada judul ini peneliti ingin melihat bagaimana pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya untuk Menumbuhkan Kepercayaan Diri, dalam menangani kurangnya kepercayaan diri di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara. Bahwa peneliti akan menegaskan judul sebagai berikut:

1. Pelaksanaan

Pelaksanaan berasal dari kata laksana yang artinya menjalankan atau melakukan suatu kegiatan, jadi pelaksanaan merupakan suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci, pelaksanaan biasanya digunakan setelah perencanaan sudah dilihat siap. Secara sederhana pelaksanaan bisa diartikan penerapan.¹ Dalam pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan dalam penelitian ini berarti melihat Guru Bimbingan dan Konseling dalam Melakukan suatu kegiatan layanan konseling individu dengan konseling realitas dalam menangani perilaku tidak percaya diri di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

2. Konseling Realitas

Konseling Realitas adalah pendekatan dalam konseling yang bertujuan untuk membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih objektif dan berdasarkan realitas yang ada. Metode ini melibatkan identifikasi dan pengevaluasian situasi aktual, pemahaman terhadap pengaruh pikiran dan perilaku, serta pengembangan strategi untuk mengatasi masalah dan mencapai perubahan positif. Dalam konteks peningkatan kepercayaan diri, konseling realitas dapat membantu peserta didik memperoleh persepsi yang lebih akurat tentang diri mereka sendiri,

¹Nurdin Usman, Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002).

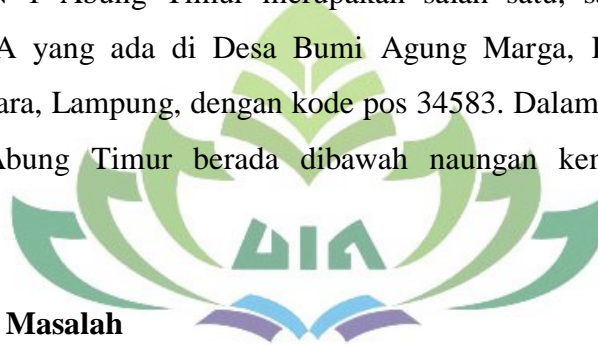
mengatasi ketidakpercayaan dan rasa rendah diri, serta mengembangkan sikap yang lebih positif dan percaya diri dalam menghadapi tantangan sehari-hari.²

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah keyakinan atau sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan, nilai-nilai, dan potensi dirinya sendiri. Ini melibatkan kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan, mengatasi hambatan, dan menghadapi tantangan dengan keyakinan. Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam pengembangan pribadi dan kesuksesan seseorang, karena dapat mempengaruhi motivasi, interaksi sosial, kinerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, individu cenderung merasa lebih berani mengambil risiko, menjalani perubahan, dan meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.³

4. SMAN 1 Abung Timur

SMAN 1 Abung Timur merupakan salah satu, satuan pendidikan dengan tahapan SMA yang ada di Desa Bumi Agung Marga, Kec. Abung Timur, Kab. Lampung Utara, Lampung, dengan kode pos 34583. Dalam menjalankan kegiatannya SMAN 1 Abung Timur berada dibawah naungan kementerian pendidikan dan kebudayaan.



B. Latar Belakang Masalah

Perkembangan profesi konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling di Indonesia telah diawali sejak tahun 1960-an. Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kurikulum sekolah sejak tahun 1965 yang mencantumkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang tidak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan di sekolah.⁴ Bimbingan dan konseling berasal dari dua kata yaitu Bimbingan dan Konseling, bimbingan merupakan terjemahan dari kata *guidance* yang arti di dalamnya terkandung beberapa makna. Seetser dan stone mengemukakan bahwa

²M A Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi)* (Deepublish, 2018).

³Jusuf Blegur, S M Pustaka, and A I 241/JTI/2019, *Soft Skills Untuk Prestasi Belajar: Disiplin Percaya Diri Konsep Diri Akademik Penetapan Tujuan Tanggung Jawab Komitmen Kontrol Diri* (SCOPINDO MEDIA PUSTAKA, 2020).

⁴Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, and Karsih, "Karsih, Teori Dan Teknik Konseling," *Jakarta: PT. Indeks*, 2011, 5.

Guidance berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, or steer*, artinya menunjukkan, mengarahkan, menentukan dan mengatur ataupun mengemudikan.⁵

Guru bimbingan dan konseling wajib menguasai serta menerapkan standar kompetensi konselor yang telah ditentukan sebagai landasan dalam melaksanakan kegiatan layanan (Departemen Pendidikan Nasional, 2008). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia tahun 2008, merumuskan standar kompetensi guru bimbingan dan konseling ke dalam empat kompetensi pendidik, yaitu: (1) kompetensi pedagogik; (2) kompetensi kepribadian; (3) kompetensi sosial; serta (4) kompetensi profesional. Guru bimbingan dan konseling harus menguasai dua komponen penting, yakni kompetensi akademik dan kompetensi profesional. Termasuk di dalamnya rincian kompetensi akademik guru bimbingan dan konseling untuk mengenal secara mendalam konseli yang hendak dilayani serta menguasai khasanah teoretik dan prosedural termasuk teknologi dalam bimbingan dan konseling.⁶

American School Counselor Association (ASCA) mengemukakan bahwa konseling adalah merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, dan juga penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor pada peserta didik. Dan juga konselor menggunakan pengetahuan dan juga keterampilan yang mereka punya untuk dapat membantu peserta didik dalam mengatasi masalahnya.⁷

Pendidikan yang berhasil melibatkan tidak hanya pencapaian akademik, tetapi juga perkembangan pribadi peserta didik, salah satu aspek penting dalam perkembangan pribadi adalah kepercayaan diri.⁸ Kepercayaan diri yang kuat dapat memengaruhi motivasi, interaksi sosial, kinerja akademik, dan kualitas hidup secara keseluruhan, maka penting untuk mengeksplorasi metode dan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.⁹

Dan juga ada pengertian konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang

⁵Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Prestasi Pustakaraya

⁶Departemen Pendidikan Nasional. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah (2008).

⁷Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling: Dalam Berbagai Latar Kehidupan" (*Bandung: Refika Aditama*), 2016, h 10.

⁸Syaipul Amri, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu," *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–70.

⁹Wahyu Bagja Sulfemi, "Pengaruh Rasa Percaya Diri Dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru," *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2020): 157–79.

ahli(Konselor) kepada peserta didik yang sedang mengalami masalah (klien) yang akan menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi oleh klien.¹⁰

Dalam Al-Qur'an dimana konsep pendidikan berilmu itu sendiri di jelaskan dalam Al-Quran surah A-Kahfi (66) yang berbunyi:

قَالَ لَهُ مُوسَى هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰ أَنْ تُعَلِّمَنِي مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا

Artinya: “Musa berkata kepadanya, “Bolehkah aku mengikutimu agar engkau mengajarkan kepadaku (ilmu yang benar) dari apa yang telah diajarkan kepadamu (untuk menjadi) petunjuk?”

Berdasarkan ayat di atas dapat kita simpulkan bahwa orang yang terpelajar (berilmu) dan memiliki kedudukan yang tinggi di mata Allah SWT, dan Allah akan meninggikan derajat orang yang terpelajar (berilmu) beberapa derajat. Oleh karna itu setiap manusia harus giat dalam menuntut ilmu. Karena apabila seseorang hidup dengan ilmu maka orang tersebut memiliki ketakwaan dan juga kesalehan yang membuat manusia itu kedudukannya lebih mulia dan terhormat di mata Allah SWT, dan Allah akan meninggikan derajat orang yang terpelajar (berilmu) beberapa derajat. Oleh karna itu setiap manusia harus giat dalam menuntut ilmu. Karena apabila seseorang hidup dengan ilmu maka orang tersebut memiliki ketakwaan dan juga kesalehan yang membuat manusia itu kedudukannya lebih mulia dan terhormat dimata Allah SWT. Konseling realitas adalah pendekatan yang menarik dalam konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, melibatkan identifikasi situasi aktual, pemahaman terhadap pengaruh pikiran dan perilaku, serta pengembangan strategi untuk mengatasi hambatan dan mencapai perubahan positif.¹¹

Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam perkembangan pribadi dan akademik peserta didik, Peserta didik yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih termotivasi, lebih percaya pada kemampuan diri dan memiliki sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri.¹²

¹⁰Prayitno dan Erman Amti, ‘Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling’, Jakarta: Rineka Cipta, 1996, 47.

¹¹Mutiara Icmi Simanjuntak, “PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018” (UIN Raden Intan Lampung, 2018).

¹²Dewi Kusuma Wardani, “Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 8 Surakarta,” *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi* 4, no. 2 (2018).

Rasa percaya diri dapat menjadi sebuah dorongan bagi peserta didik untuk melakukan kegiatan yang mampu mengaktualisasi diri peserta didik dalam mengenal dan memahami dirinya secara maksimal. Hal yang termasuk kepercayaan atas kemampuannya dalam menghadapi yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan pendapat.¹³

Dalam Al-Qur'an dimana kamu jangan merasa lemah dijelaskan dalam Al-Quran surah Ali 'Imran (139) yang berbunyi:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”.

Berdasarkan terjemahan ayat diatas, Allah memerintahkan kepada manusia untuk tidak merasa lemah dan bersedih karena manusia paling tinggi derajatnya apabila kamu orang yang beriman, dan apabila seseorang bersikap percaya diri sama saja dengan berperasangka baik dengan diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengamati masalah di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara dengan jumlah peserta didik kelas X berjumlah 98 peserta didik, kelas XI berjumlah 56 peserta didik dan kelas XII berjumlah 92 peserta didik, jadi jumlah keseluruhan dari kelas X sampai XII berjumlah 255 peserta didik. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Eisy Puspita Kusumayati, S.Sos., M.Si bahwasannya peserta didik di SMAN 1 Abung Timur ini memiliki kepercayaan diri yang rendah.¹⁴

Adapun dibawah ini Indikator kepercayaan diri peserta didik, yaitu sebagai berikut :

¹³M.Mufarohah, “Thesis Hubungan Percaya Diri Dengan Intensitas Perilaku Menyontek Siswa Madrasah Aliyah Salafiyah Bangil Pasuruan” (UIN Maulana malik Ibrahim, 2013)

¹⁴Puspita Eisy, ” Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara,” 21 November 2023.

Tabel 1.1
Indikator Kepercayaan Diri

No	Indikator	Aspek
1.	Keyakinan akan kemampuan	Mimik wajah yakin selama pembelajaran.
2.	Kemandirian	Melakukan perannya dalam mengerjakan tugas tanpa bergantung pada jawaban temannya.
3.	Keberanian dalam bertindak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengungkapkan pendapat 2. Terlibat dalam proses pengumpulan data 3. Berbicara lancar ketika ingin menjawab pertanyaan 4. Mengatur kontak mata ketika berbicara dengan orang lain
4.	Tidak memiliki keinginan untuk dipuji secara berlebihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berekspresi secara wajar ketika mendapatkan penguatan dari guru (hadiah, pujian)

Sumber: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI

Adapun Peserta didik tersebut menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Abung Timur adalah sebagai berikut:

Tabel 1.2
Masalah Kepercayaan Diri Peserta Didik kelas XI IPA 1 SMAN 1 Abung Timur

No	Indikator	Aspek	Peserta Didik		
			L S	D N	O S
1.	Keyakinan akan kemampuannya	1. Menunjukkan wajah yakin selama pembelajaran	-	√	√
2.	Kemandirian	1. Melakukan perannya dalam tugas kelompok tanpa bergantung pada temannya	-	√	-

3.	Keberanian dalam bertindak	1. Mengungkapkan pendapat	-	√	√
		2. Terlibat dalam proses pengumpulan data		-	√
		3. Berbicara dengan lancar ketika menjawab	-	√	-
		4. Mengatur kontak mata ketika berbicara dengan orang lain	-	-	√
4.	Tidak memiliki keinginan untuk dipuji secara berlebihan	1. Bereksresi secara wajar ketika mendapat penguatan dari guru (hadiah,pujian)	-	-	-

Sumber: Dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Abung Timur Lampung

Utara.

Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara diketahui bahwa peserta didik tersebut merupakan siswa yang mempunyai kepercayaan diri yang sangat rendah dibandingkan dengan peserta didik yang lain. Untuk Dn adalah salah satu peserta didik yang memiliki kepercayaan diri rendah, Os pun memiliki kepercayaan diri rendah, tetapi Ls adalah peserta didik yang sangat bermasalah dengan kepercayaan diri yang ia miliki dari pada kedua peserta didik yang lain Ls ini ialah peserta didik yang sangat bermasalah akan kepercayaan dirinya, mereka memiliki rendahnya kepercayaan diri karena mempunyai factor yang berbeda-beda sehingga mereka mempunyai rendahnya kepercayaan diri dalam diri mereka. Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara juga menjelaskan bahwa pada dasarnya peserta didik yang mempunyai rendahnya kepercayaan diri ini memiliki factor pendukung sehingga mereka merasa bahwa dirinya tidak pantas untuk ada dilingkungan sekolah ataupun masyarakat. Rendahnya kepercayaan diri ini juga bisa disebabkan karena ada ketakutan yang ada pada diri pesrta didik.¹⁵

Berdasarkan hal tersebut, maka upaya yang dilakukan oleh Guru Bimbingan dan Koseling adalah dengan memberikan Konseling individu menggunakan pendekatan

¹⁵Ibid.

Konseling Realitas kepada peserta didik yang memiliki rendahnya kepercayaan diri. Menurut Willian Glasser Konseling realitas lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan alternatif bantuan tidak usah melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang dipentingkan bagaimana klien dapat sukses mencapai hari depannya, karena manusia dalam kehidupan mempunyai kebutuhan dasar, yaitu cita dan harga diri. Setiap orang akan belajar memenuhi kebutuhannya dengan bertingkah laku normal, yaitu 3 R (Right, Responsibility, dan Reality) dimana masa yang penting dalam penanaman adalah usia 2-5 tahun dengan peranan orang tua dan sekolah sebagai faktor yang menentukan.¹⁶

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan judul **“Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Abung Timur”**

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya Menumbuhkan Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara Dan sub fokus pada penelitian ini adalah :

1. Proses pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Abung Timur Lampung Utara.
2. Faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Abung Timur Lampung Utara.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana langkah-langkah pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara?
2. Apa faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui langkah-langkah pelaksanaan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.
2. Untuk mengetahui faktor penyebab kurangnya kepercayaan diri di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

¹⁶Corey,Gerald. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Belmont, CA: Brooks/Cole

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat untuk menambah ilmu dan pengetahuan bagi peneliti.
 - b. Penelitian ini dpat di harapkan memberikan kontribusi dalam proses Pelaksanaan Konseling Realitas sebagai upaya menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.
2. Secara Praktis
 - a. Memberikan tambahan wawasan informasi bagi Guru BK di sekolah dalam proses Pelaksanaan Konseling Realitas Sebagai Upaya menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.
 - b. Penelitaian ini memberikan kesempatan atau pengalaman kepada peneliti turun langsung ke lapangan untuk meningkatkan pemahaman Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelusuran terhadap berbagai pustaka yang sesuai dengan tema penelitian perlu dilakukan agar tidak terjadi duplikasi karya ilmiah atau pengulangan penelitian yang sudah diteliti oleh pihak lain dengan permasalahan yang sama yaitu :

1. Penelitian dalam Jurnal Magister Psikologi yang ditulis oleh Susi Diriyanti Novalina dengan Judul “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri.”¹⁷

Persamaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan layanan bimbingan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian diatas berfokus pada Efektifitas Konseling Realitas untuk meningkatkan penyesuaian diri. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti diatas berfokus pada Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

2. Penelitian yang dilakukan Siska Windia dalam jurnal yang berjudul “ Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realitas Terhadap Kepercayaan Diri

¹⁷Susi Diriyanti Novalina, “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri,” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 7, no. 2 (2015): 99–104.

Peserta Didik MA Muhammadiyah Sukarame”. Persamaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama sama menggunakan layanan bimbingan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian diatas berfokus pada pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan realitas terhadap kepercayaan peserta didik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih berfokus pada Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

3. Penelitian yang dilakukan Nasratul Khumaerah dalam jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik SMKN 3 Makasar.”¹⁸

Persamaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama sama menggunakan layanan bimbingan konseling realitas. Perbedaan antara jurnal diatas dengan jurnal yang akan diteliti adalah penelitian diatas berfokus pada penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih berfokus pada Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Keni Sri Utami Ningsih dan Bakhrudin All Habsy dalam jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia dengan Judul Jurnal “Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMPN 1 Kedungpring Lamongan.”¹⁹

Persamaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti ialah sama sama menggunakan layanan konseling realitas untuk menyesuaikan diri peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian diatas berfokus pada konseling kelompok realita untuk meningkatkan penyesuaian diri. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih berfokus pada Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Janah dalam jurnal yang berjudul “Penerapan Konseling Realitas Terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMKN 1 Kotabumi Lampung Utara”.

¹⁸Nasratul Khumaerah “Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik SMK Negeri 3 Makasar,” *Jurnal Psikologo Pendidikan dan Konseling* 1 no 2, (2015) : 125-32.

¹⁹Keni Sri Utami Ningsih, bakhrudin All Habsy, “ Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP,” *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 6, no. 1, (2020)

Persamaan antara Jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama menggunakan layanan bimbingan konseling realitas mengenai kepercayaan diri peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti adalah penelitian diatas berfokus pada penerapan konseling realitas terhadap kepercayaan diri peserta didik. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti lebih berfokus pada pada Pelaksanaan Konseling Realitas upaya menumbuhkan rasa kepercayaan diri peserta didik di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, penelitian ini seperti mengungkapkan fenomena atau gejala-gejala objek secara tertulis dan menggunakan perkataan dari orang lain atau mengamati peserta didik dengan dideskripsikan fenomena yang terdapat disekolah atau dilapangan.²⁰ Jhon Cresswel mengatakan bahwa metode kualitatif adalah sebuah cara untuk memahami dan juga menggali informasi sejumlah kelompok maupun individu, proses penelitian ini adalah seperti mengajukan adanya, pertanyaan, mengumpulkan data, dan juga menganalisa data, serta menjelaskan makna data tersebut.

2. Design Penelitian

Design pada penelitian ini menggunakan Desain pada penelitian ini menggunakan cash study research (studi kasus). Design yang digunakan adalah single case design yaitu suatu penelitian studi kasus yang menekankan penelitian hanya pada sebuah unit kasus saja. Penelitian ini digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum atau generalis. Hal ini serupa dengan pernyataan Jhon W. Cresswell bahwa penelitian sebagai instrument kunci (*researcher as key instrument*) dalam mengumpulkan informasi, dokumentasi, serta wawancara. Sehingga penelitian yang digunakan oleh penulis adalah mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana proses penggunaan teknik konseling realitas dalam menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik di SMA Negeri 1 Abung Timur Lampung Utara.

3. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

²⁰ John W Creswell, *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset Memilih Di Natara Lima Pendektan*, 3rd ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).

Data Primer merupakan data yang bersumber dari orang pertama atau informan yang mengetahui secara jelas dan rinci tentang permasalahan yang sedang di teliti. Dalam hal ini adalah Guru BK SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

b. Data Skunder

Data Skunder merupakan data yang didapat dari sumber kedua atau melalui perantara orang dan buku-buku. Adapun termasuk data sekunder dalam penelitian ini adalah peserta didik SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara.

4. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Abung Timur yang beralamatkan di desa Bumi Agung Marga, Kecamatan Abung Timur, Kabupaten Lampung Utara. Yang akan diteliti peneliti adalah mengenai pelaksanaan Konseling Realitas untuk upaya menumbuhkan kepercayaan peserta didik.

5. Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data tantangan penelitian ini yaitu Guru BK dan peserta didik kelas XI yang mempunyai kepercayaan diri rendah di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara berjumlah 3 Peserta didik.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam kualitatif terdiri dari tiga ciri utama yang harus dilakukan oleh seorang peneliti yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, berikut ini adalah penjelasannya:

b. Wawancara

Dalam hal ini peneliti menanyakan beberapa pertanyaan yang sudah terstruktur kepada partisipan yang di anggap bisa memberikan informasi dan diharapkan dapat memberikan jawaban secara langsung, jujur dan juga valid.

c. Observasi

Pengumpulan data observasi dalam penelitian kuantitatif adalah proses pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung mengenai hal yang sedang diamati dan mencatat dilembar observasi oleh peneliti terhadap

peserta didik di SMAN 1 Abung Timur. Sebagai salah satu cara pengumpulan data dengan mengamati perilaku dan lingkungan individu yang sedang diamati.

d. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini teknik dokumentasi digunakan peneliti untuk memperoleh bukti atau catatan selama kegiatan proses penelitian.²¹

7. Teknik Analisis Data

Adapun tahap analisis data dilapangan yang akan dilakukan. Berikut langkah-langkah analisis menurut John W. Creswell, yaitu:

- a. Mengolah dan mempersiapkan data untuk analisis. Pada langkah ini, peneliti akan mempersiapkan diantaranya transkrip wawancara, men-Scanning materi, menetik data lapangan, atau memisahkan dan menyusun data tersebut kedalam jenis-jenis yang berbeda-beda tergantung sumber informasi.
- b. Membaca keseluruhan data, pada tahap ini, langkah pertama yang akan dilakukan adalah membangun general sense dari informasi yang diperoleh dan dan merefleksi maknanya secara keseluruhan.
- c. Mengenalisi lebih detail dengan meng-coding data. Pada tahap ini, dalam analisis melibatkan beberapa tahap yaitu mengambil data tulisan atau gambar yang telah dikumpulkan, memisahkan kalimat-kalimat atau gambar-gambar tersebut diberi label dengan istilah-istilah khusus.
- d. Mendeskripsikan detting dengan menerapkan proses coding, orang-orang, kategori serta tema-tema yang akan dianalisis.
- e. Mengajukan bagaimana deskripsi dan tema-tema yang dibuat akan disajikan kembali kedalam narasi/laporan kualitatif, dalam pendekatan naratif hal-hal yang dibahas terkait kronologi peristiwa, tema-tema tertentu atau juga tentang berhubungan dengan antar tema.
- f. Langkah terakhir yaitu analisis data yang merupakan interprestasi atau memaknai data. Dalam langkah ini memebantu peneliti mengungkapkan esensi dari suatu gagasa. Interprestasi juga dapat berbentuk makna yang berasal drai pertandingan antara hasil penelitian dengan informasi yang berasal dari literatur atau teori.²²

8. Keabsahan data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan triangulasi yang mencakup tiga aspek yaitu,

²¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2013, 326.

²² Ibid., 276-283., 222.

- a. Triangulasi sumber data, data akan dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk wawancara dengan peserta didik , guru bk serta data dari sekolah.
- b. Triangulasi teori, peneliti akan menerapkan berbagai teori yang relevan, yaitu teori konseling realitas.
- c. Triangulasi waktu, data akan dikumpulkan dalam beberapa tahap waktu untuk memahami perubahan dan perkembangan dalam perspektif peserta didik.²³

I. Sistematika Penelitian

1. Bab I Pendahuluan

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika penelitian.

2. Bab II Landasan Teori

Landasan teori merupakan bagian dari penelitian yang akan digunakan dalam panduan penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Menjelaskan gambaran umum mengenai objek penelitian, penyajian fakta dan data penelitian.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Membahas terkait analisis data yang telah diteliti, kemudian membahas terkait data-data yang sudah dikumpulkan.

5. Bab V Penutup

Menjelaskan mengenai kesimpulan akhir penelitian dan saran-saran yang direkomendasikan berdasarkan pengalaman di lapangan untuk perbaikan proses.

²³ Ibid.,349.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Realitas

1. Pengertian Konseling Realitas

Konseling Realitas adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konseling berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain

Pendekatan menggunakan konseling realitas berfokus pada tingkah laku di masa sekarang. Meskipun tidak menganggap perasaan dan sikap tidak penting, tetapi konseling realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Konseling realitas adalah proses pengajaran (teaching process) dan bukan proses penyembuhan (healing process). Itu sebabnya konseling realitas sering menggunakan pula pendekatan kognitif dengan maksud agar konseli dapat menyesuaikan diri terhadap realitas yang dihadapinya.²⁴

Glasser beranggapan bahwa perilaku yang tidak bertanggungjawab dari seorang konseli sebagai penyebab permasalahan sebenarnya. Manusia harusnya bertanggungjawab untuk percaya pada kebenaran yang akan menghasilkan perilaku yang bertanggungjawab yang akan menyediakan baginya makna, pengharapan dan kasih yang berfungsi sebagai penuntun kepada hidup yang lebih efektif dengan orang lain sebagaimana dengan dirinya sendiri.²⁵

Konseling Realitas menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu —identitas keberhasilan, dapat diterapkan psikokonseling, konseling, pengajaran dan lainnya. Konseling Realitas adalah suatu bentuk modifikasi tingkah laku, karena dalam penerapan-penerapan institusionalnya, merupakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat.

2. Konsep Dasar Konseling Realitas

Tokoh dari pendekatan realitas adalah William Glesser, ia merupakan seorang insinyur kimia yang sekaligus psikiater. Glesser memanggagap bahwa aliran yang dibawa oleh Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas.²⁶

Berangkat dari keyakinannya Glasser menilai bahwa sebagian besar pendapat para psikiatri konvensional hanya berlandaskan pada asumsi-asumsi yang cenderung keliru. Sehingga Glasser menyusun pendekatan realitas dengan menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur yang dirancang untuk membantu konseli dalam mencapai suatu —identitas keberhasilan”

²⁴Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling* (Pangkep: Guepedia, 2019), 53.

²⁵Rahmadi Tarmizi Dan Yeni Karnell, —Konseling Individual Dengan Pendekatan Realitas Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif (Studi Kasus Pada Peserta didik Sekolah Di Medan).l

²⁶Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*.

Corey menjelaskan bahwa pendekatan realitas merupakan model terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan pada tingkah laku sekarang.²⁷

Sehingga dalam praktiknya konselor berperan sebagai guru dan model yang mengkonfrontasi konseli dengan cara yang dapat membantu konseli untuk berperilaku lebih realistis sehingga konseli dapat membentuk identitas keberhasilan dirinya. Maka dari itu pendekatan realitas merupakan suatu bentuk pendekatan modifikasi tingkah laku, yang mana modifikasi tingkah laku ini difokuskan pada perasaan dan tingkah laku saat ini serta mengarahkan konseli keluar dari masalahnya dan fokus pada tujuan hidupnya dimasa depan.

Pada intinya pendekatan realitas memiliki tujuan membantu konseli dalam melihat, menentukan dan memperjelas tujuan kehidupan konseli dimana cara pencapaian tujuan ditentukan oleh konseli dengan mengkonstruksikan rencana perubahan.²⁸

Konseling realitas merupakan suatu bentuk teknik konseling yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien diarahkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. Konseling realitas memandang konseling sebagai suatu proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.

Konseling realitas merupakan suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasi anak dengan cara-cara yang bisa membantu anak menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar (kebutuhan untuk kelangsungan hidup, mencintai dan dicintai, kekuasaan/kekuatan, kebebasan serta kesenangan) tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.²⁹

Konsep utama menurut pandangan Glasser yang dikemukakannya adalah sebagai berikut: a. Manusia adalah makhluk rasional Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, oleh karena itulah pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola pikir individu tersebut. b. Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh Sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut (self determining) c. Manusia memiliki kebutuhan dasar Glasser lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting, yaitu kebutuhan cinta mencintai, dan kebutuhan akan kebergunaan diri, merasa dirinya berguna atau berharga d. Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain Pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain. Jika individu mengasingkan diri dalam kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan terpenuhi. e. Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses Hal tersebut menunjukkan pada penentuan

²⁷Gerald, Theroy and Practice Counseling and Psychotherapy ((Belmont: Thomson Books Cole, 2009), 2009).

²⁸Nelson dan Jones, Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), 2006).

²⁹J. U. Kim, —The Effect of a Reality Therapy Group Counseling Program on the Internet Addiction Level and Self-Esteem of Internet Addiction University Student,|| International Journal of Reality Therapy 27, no. 01 (2008): 4–13.

diri seseorang, yang mencakup keunikan, keterpisahan, dan kebermaknaan diri f. Manusia selalu menilai tingkah lakunya Terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian terhadap tingkah lakunya. d. William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, Dengan memperhatikan tiga hal yang disebut dengan 3R, yaitu : 1) Right : adalah kebenaran dari tingkah laku seseorang dengan standar norma yang berlaku baik itu norma agama, hukum, dan lain-lain. 2) Reality : adalah kenyataan, yaitu individu bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada. 3) Responsibility : adalah bertanggung jawab, yaitu tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain.³⁰

3. Karakteristik Konseling Realitas

Terapis realitas tidak mendengarkan keluhan-keluhan yang panjang, menyalahkan dan mengkritisi karena itu merupakan perilaku paling tidak efektif dalam daftar tata perilaku kita. Terapis realitas akan fokus pada beberapa hal yang menjadi karakteristik dari reality therapy.³¹

1). Penekanan pada pilihan dan tanggung jawab Jika kita memilih sesuatu untuk kita kerjakan, kita harus bertanggung jawab terhadap apa yang kita pilih. Bukan artinya kita harus menyalahkan atau menghukum kecuali kita melanggar hukum tetapi ini artinya terapis jangan sampai kehilangan pandangan terhadap kenyataan bahwa klien bertanggung jawab terhadap apa yang mereka kerjakan.

2) Menolak Transference Glasser berpendapat transferensi merupakan cara bagi terapis dan klien menghindari untuk menjadi diri mereka sendiri dan rasa memiliki terhadap apa yang mereka kerjakan saat ini adalah benar. Terapis menempuh cara beradanya yang sejati bahwa mereka menjadi diri sendiri tidak memainkan peran sebagai ayah, ibu atau siapapun bagi klien.

3) Menjaga Terapi untuk saat ini Pendapat Glasser apapun kesalahan yang kita buat di masa lalu tidak berhubungan untuk saat ini karena masa lalu itu telah tetap dan tidak bisa diubah. Kita hanya dapat memenuhi kebutuhan kita saat ini. Terapis realita tidak sepenuhnya menolak masa lalu.³²

4) Menghindari fokus pada gejala Glasser berpendapat orang-orang yang memiliki gejala, mereka hanya akan bebas dari gejala tersebut bila mereka menemukan kebahagiaan. Apakah orang-orang yang tertekan dan menderita mereka cenderung berfikir apakah mereka merasakan kebahagiaan. Mereka segan menerima kenyataan atas penderitaan dan ini haknya atas keseluruhan perilaku yang dipilih. Mendapatkan dua kisaran rintangan. diatas pada terapi dan fokus masalah saat ini dapat memperpendek proses sebagian besar terapi. Pandangan

³⁰M. Andi Setiawan, Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori Dan Aplikasi) (Yogyakarta : Deepublish, 2018).

³¹Corey Gerald, Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. ((California: ThomsonBrooks/Cole, 2005), 2005).

³²*Ibid* hal325

Tentang Manusia Pandangan tentang manusia mencakup pernyataan bahwa suatu kekuatan pertumbuhan mendorong kita untuk berusaha mencapai suatu identitas keberhasilan. Penderitaan pribadi bisa diubah hanya dengan perubahan identitas. Pandangan terapi realitas menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup, perasaan dan tingkah lakunya, maka mereka pun bisa mengubah identitasnya perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku. Basis dari terapi realitas adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologisnya, yang mencakup —kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik pada diri kita sendiri maupun bagi orang lain.³³ Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dan tingkah laku sendiri. Menurut pandangan terapi realitas bahwa individu bisa mengubah cara hidup, perasaan, dan tingkah laku. Mereka bisa mengubah identitas. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.³⁴

Dalam terapi realitas, manusia dipandang sebagai individu yang mampu menentukan dan memilih tingkah lakunya sendiri. Yang berarti individu harus bertanggung jawab dan bersedia menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini maksudnya adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya, melainkan juga pada apa yang dipikirkannya. Dinamika kepribadian manusia dalam terapi realitas ditentukan oleh dua kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis. Kebutuhan fisiologis berupa makan, minum, seks dan lainnya. Sedangkan kebutuhan psikologis berupa kebutuhan psikis seperti dicintai, mencintai, mendapat rasa aman, penghargaan dan lainnya. Kedua kebutuhan dasar ini sudah terbentuk sejak masih anak-anak.³⁵

Corey menyebutkan bahwa manusia tidaklah terlahir dengan kertas kosong yang selalu menunggu adanya motivasi dari luar, tetapi kita terlahir dengan lima kebutuhan secara genetis, yaitu kebutuhan akan rasa cinta dan rasa memiliki, kebutuhan akan kekuasaan, kebutuhan akan kebebasan, kebutuhan akan kesenangan, dan kebutuhan akan bertahan hidup. Berikut adalah penjelasan mengenai 5 kebutuhan dasar dalam terapi realitas :³⁶

1. Cinta (Belonging/ Love) Sebagai manusia, kita perlu cinta dan dicintai. Kita perlu rasamemiliki dan dimiliki. Kita harus percaya bahwa kitaditerima oleh orang lain apa adanya kita dan penerimaan initanpa syarat. Kebutuhan ini oleh Glasser dibagi dalam tigabentuk, yaitu :social belonging, work belonging, dan familybelonging

³³Gerald Corey, Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi, n.d.

³⁴*Ibid*, 265

³⁵Namora Lumongga, Memahami Dasar-Dasar Konselig Dalam Teori Dan Praktik (Jakarta: Kencana, 2011, 2011).

³⁶G Corey, Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, 7th ed. (thompson brooks/cole.california, 2005).

2. Kekuasaan (Power) Merupakan kebutuhan khusus manusia. Kebutuhan akan kekuasaan meliputi keinginan untuk berprestasi, merasaberharga, kesuksesan dan mendapatkan pengakuan.
3. Kesenangan (Fun) Merupakan kebutuhan untuk merasa senang, bahagia. Kebutuhan ini muncul sejak dini kemudian terus berkembang hingga dewasa. Kebutuhan yang diinginkan pada setiap level usia. Misalnya bertamasya untuk sekedar menghilangkan kepenatan hidup, bersantai dan sebagainya
4. Kebebasan (Freedom) Kebutuhan untuk merasakan kebebasan atau kemerdekaan tidak bergantung pada orang lain, misalnya dalam membuat pilihan dan memutuskannya.
5. Kelangsungan Hidup (I) Kebutuhan untuk bertahan hidup dan bereproduksi. Pada hakekatnya semua individu senantiasa memandang kedepan dan berusaha untuk selalu survival menjaga hidupnya dengan cara yang menyebabkan kelanggengan (misal exercise & makan makanan yang sehat).

4. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan konseling realitas adalah membimbing konseli dalam hal mempelajari perilaku yang realistic dan bertanggung jawab serta mengembangkan identitas keberhasilan. Konseling realitas berprinsip bahwa individu dapat dengan penuh optimis untuk memenuhi kebutuhan dasarnya dan mampu menghadapi kenyataan tanpa merugikan siapa pun.³⁷ Adapun tujuan lain dari terapi realitas adalah sebagai berikut:

- 1) Menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.
- 2) Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada.
- 3) Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistic dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- 4) Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran.³⁸

Konseling Realita bertujuan membantu individu untuk mencapai otonomi, dengan identitas berhasil sebagai tujuan khususnya. Konselor dalam prosedur konseling berusaha membantu klien menemukan pemenuhan kebutuhan dasar-nya dengan Right, Responsibility dan Reality. Dalam hal ini Klien belajar ketrampilan umum, keterampilan kognitif atau intelektual, dan keterampilan meng-hadapi masalah kehidupannya.

Pengalaman klien yang diperlukan untuk mencapai tujuan itu adalah pengalaman memusatkan pada tingkah laku, membuat rencana, mengevaluasi tingkah laku sendiri, belajar kecanduan positif (positive addiction) sebagai puncak pengalaman.

Tujuan umum konseling realita dan sudut pandang konselor menurut Burks³⁹ menekankan bahwa konseling realita merupakan bentuk mengajar dan latihan individual secara khusus. Secara luas, konseling ini membantu konseli dalam mengembangkan sistem atau cara hidup yang kaya akan keberhasilan. Adapun tujuan terapi konseling realitas, sebagai berikut:

- a. Menolong individu agar mampu mengurus dirinya sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata.

³⁷Ulfiah, Psikologi Konseling (Psikologi Konseling, 2020).

³⁸Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Prakti.

³⁹Gerald Corey, Theory and Practice of Counseling and Psychotherap (Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009).

- b. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul segala resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya.
- c. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu untuk mengubahnya sendiri.
- e. Terapi ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.

5. Teknik-teknik Konseling Realitas

Konseling realitas ditandai dengan konseling yang aktif secara verbal. Prosedur/prosedurnya difokuskan pada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, dalam konseling bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut.

Menurut Corey (2010;263), pendekatan realita adalah salah satu pendekatan konseling yang memfokuskan pada situasi sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan konseli dengan cara-cara yang bisa membantu konseli menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Dalam konseling realita yang terpenting adalah menumbuhkan tanggung jawab (responsibility) dan kesadaran pada individu. Pada dasarnya manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhannya sendiri.⁴⁰

Teknik-teknik yang digunakan dalam proses konseling realitas adalah:

- a. Memperkuat tingkah laku
- b. Shaping adalah metode mengajarkan tingkah laku dengan terus menerus melakukan aproksimasi dan membuat rantai hubungan.
- c. Behavioral contract, syarat mutlak untuk memantapkan kontrak behavioral adalah batasan yang cermat mengenai masalah konseli, situasi dimana hal itu diekspresikan dan kesediaan konseli untuk mencoba prosedur itu.
- d. Assertive training, dapat diterapkan pada situasi-situasi interpersonal dimana individu yang mempunyai kesulitan perasaan sesuai atau tepat untuk menyatakannya.
- e. Modeling, digunakan untuk tujuan: mempelajari tingkah laku baru, memperlemah atau memperkuat tingkahlaku yang siap dipelajari, dan memperlancar respon.
- f. Proses mediasi, proses mediasi melibatkan atensi, retensi, reproduksi motorik dan insentif.
- g. Live model dan symbolic model, Live model artinya model hidup, dan symbolic model artinya tingkah laku model ditunjukkan melalui film, video dan media rekaman lain.
- h. Behavior rehearsal, dilakukan dalam suasana yang mirip dengan lingkungan nyata konseli.

⁴⁰Gerald. Corey, Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi (E-Koeswara, Penerjemah. Bandung: PT. Rafika Aditama, 2003).

- i. Cognitive restructuring. Proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistic dan cocok.
- j. Covert reinforcement, yaitu memakai imaji untuk menghadiahi diri sendiri.
- k. Metapor, Konselor menggunakan teknik ini seperti senyuman, imej, analogi, dan anekdot untuk memberi konseli suatu pesan penting dalam cara yang efektif. Konselor juga mendengarkan dan menggunakan metapor yang ditampilkan diri konseli.
- l. Hubungan, Menggunakan hubungan sebagai bagian yang asensial dalam proses terapoutik. Hubungan ini harus memperlihatkan upaya menuju perubahan, menyenangkan, positif, tidak menilai, dan mendorong kesadaran konseli.
- m. Pertanyaan, Konselor menekankan evaluasi dalam perilaku total, asesmen harus berasal dari konseli sendiri. Konselor tidak mengatakan apa yang harus dilakukan konseli, tetapi menggunakan pertanyaan yang terstruktur dengan baik untuk membantu konseli menilai hidupnya dan kemudian merumuskan perilaku-perilaku yang perlu dan tidak perlu di ubah.
- n. intervebsi paradoks, Terinspirasi oleh Frankl (pendiri konselng Gestalt), Glasser menggunakan paradoks untuk mendorong konseli menerima tanggung jawab bagi perilakunya sendiri. Intetrvensi paradoksikal ini memiliki dua bentuk rerabel atau reframe dan paradoxical presscription.
- o. Pengembangan ketrampilan. Konselor perlu membantu konseli mengembangkan ketrampilan untuk memnuhi kebutuhan dan keinginan-keinginannya dalam cara yang bertanggung jawab. Koselor dapat mengajar konseli tentang berbagai ketrampilan seperti perilaku asertif, berfikir rasional, dan membuat rencana.
- p. Adiksi positif. Menurut Glasser, merupakan teknik yang digunakan untuk menurunkan berbagai bentuk perilaku negatif dengan cara memberikan kesiapan atau kekuatan mental, kreatifitas, energi dan keyakinan. Contoh : mendorong olahraga yang teratur, menulis jurnal, bermain musik, yoga, dan meditasi
- q. Penggunaan kata kerja. Dimaksudkan untuk membantu konseli agar mampu mengendalikan hidup mereka sendiri dan membuat pilihan perilaku total yang positif. Daripada mendeskripsikan konseli dengan kata-kata: marah, depresi, fobia, atau cemas konselor perlu menggunakan kata memarahi, mendepresikan, memfobiakan, atau mencemaskan. Ini mengimplikasikan bahwa emosi-emosi tersebut bukan merupakan keadaan yang mati tetapi bentuk tindakan yang dapat diubah.
- r. Konsekuensi natural. Konselor harus memiliki keyakinan bahwa konseli dapat bertanggung jawab dan karena itu dapat menerima konsekuensi dari perilakunya. Koselor tidak perlu menerima permintaan maaf ketika konseli membuat kesalahan, tetapi juga tidak memberikan sangsi. Alih-alih koselor lebih memusatkan pada perilaku salah atau perilaku lain yang bisa membuat perbedaan sehingga konseli tidak perlu mengalami kosekuensi negatif dari perilakunya yang tidak bertanggung jawab. Pelaksanaan teknik tersebut dibuat tidak secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling realitas. Jadia praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak akan berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

6. Tahap-Tahapan Konseling Realitas

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpendoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pendoman untuk mendorong terjadi perubahan pada konseli. Secara praktis, Thompson, et.al., mengemukakan delapan tahap dalam konseling realita yaitu:

- 1) Tahap pertama; Konselor menunjukkan keterlibatan dengan klien (be friend)
- 2) Tahap kedua; fokus pada perilaku sekarang
- 3) Tahap ketiga; mengeksplorasi total behavior klien
- 4) Tahap keempat; klien menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi
- 5) Tahap kelima; merencanakan tindakan yang bertanggung jawab
- 6) Tahap keenam; membuat komitmen
- 7) Tahap ketujuh; tidak menerima permintaan maaf atau alasan konseli.
- 8) Tahap kedelapan tindak lanjut.⁴¹

Pada tahap pertama, konselor mengawali pertemuan dengan bersikap otentik, hangat dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri pada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya, terlibat bersahabat dan dapat di percaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif. Menunjukkan ketelibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku attending. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tampak dibuat-buat), duduk dengan sikap dan diarahkan ke konseli, melakukan respon reflesi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respon parafrase. Selain itu, konselor menunjukkan sikap bersahabat.

Pada tahap awal, umumnya konseli menunjukkan tidak membutuhkan bantuan konselor, terlebih bila konseli tidak datang dengan sukarela. Meskipun konseli menunjukkan ketidak senangan, marah, atau bersikap yang tidak berkena dan sebagainya. Konselor harus tetap menunjukkan sikap ramah dan sopan, tetap tenang, dan tidak mengintimidasi konseli, kalimat diungkapkan juga mengksresikan apa yang sedang dilakukan oleh konseli pada saat itu, tetapi menunjukkan kekuatan dan fleksibilitas konseli, bukan kelemahan dan kekakuan konseli. Mengapa karena pada dasarnya konseli bukan senang marah kepada konselor. Oleh karena itu, respon konselor harus mengandung muatan bahwa ia sedang menyampaikan terkadang marah bukanlah sebuah kesalahan, sebab dalam keadaan tertentu, marah kadang-kadang menjadi pilihan. Berikut adalah contoh respons konselor yang menunjukkan sikap di atas. Pada tahap kedua, setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukan sekarang.

Tahap kedua ini merupakan ekspolasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi terdapat. Secara rinci, tahap ini meliputi: Ekspoorasi —picture album (keinginan) kebutuhan, dan perrepsi; dan menayakan keinginan-keinginan konseli.

⁴¹et. al. Thompson, Counseling Children, (Brooks/Cole, The USA, 2004), www.google.books.com.

Pada tahap ketiga, menanyakan apa yang di lakukan konseli (doing), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli: cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseling realita, yang harus di atasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

Memasuki tahap keempat, konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya didasari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilaku saat ini. Beri kesempatan kepada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Pada tahap ini respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang di lakukan konseli dapat membantunya dari permasalahannya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya tidak didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya fungsi konselor tidak untuk menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Memberi kesempatan kepada konseli untunk mengevaluasikan, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut. Kemudian bertanya kepada konseli apakah pilihan perilakunya dapat memenuhi apa yang menjadi kebutuhan konseli saat ini, menanyakan apakah konseli tetap pada pilihannya apakah hal gersebut merupakan perilaku yang dapat pada tahap ini, konselor juga tidak memberikan hukuman, mengkritik dan berdebat, tetapi hadapan kondisi pada konseli dan menyebabkan ia merasa lebih gagal.

Tahap selanjutnya yaitu saat konseli belum berhasil melakukan perubahan, hal itu merupakan pilihannya dan ia akan merasakan konsekuensi dari tindakannya. Konselor memberi pemahaman pada konseli, bahwa kondisinya akan membalik jika ia bersedia melakukan perbaikan itu. Selain, itu konselor jangan mudah menyerah. Proses konseling yang efektif antara lain di tunjukan dengan seberapa harapkan konselor menyerah dengan bersikap pasif. Tidak kooperatif, marah, atau apatis, namun pada tahap inilah konselor dapat menunjukan bahwa kegigihan konselor dapat motivasi konseli untuk bersama-sama memecahkan masalah.

Dan pada tahap terakhir dalam konseling, konselor konseling mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir jika tujuan yang telah di ditetapkan tercapai, akan tetapi konseling dapat dilanjutkan kembali jika tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya belum tercapai sesuai dengan rencana.

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 konseling reality 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. Asumsi mengenai tingkah laku merupakan hasil belajar
- b. Asumsi mengenai kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan dan kematangan
- c. Konseling bertujuan untuk mempelajari tingkah laku baru sebagai upaya untuk memperbaiki tingkah laku yang tidak sesuai. Klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa tercapai keberhasilan
- d. Langsung lebih cepat menyadarkan klien karena menggunakan secara langsung mengajak klien berbuat dan bersifat praktis, luwes dan efektif. Jangka waktu terapi relatif pendek karena konseli diharuskan dapat mengevaluasi tingkah lakunya sendiri berdasarkan pada pemahaman dan kesadaran tidak cukup, tetapi konseli dituntut untuk melakukan tindakan atas komitmen yang telah dibuatnya.

2. Kekurangan

- a. Teori ini mengabaikan tentang intelegensi manusia, perbedaan individu dan faktor genetik lain
- b. Dalam konseling kurang menekankan hubungan baik antara konselor dan konseli, hanya sekedarnya
- c. Pemberian reinforcement jika tidak tepat dapat mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan
- d. Jangka waktu terapi yang relatif pendek dan berurusan dengan masalah tingkah laku sadar pada konseli
- e. Teknik yang digunakan kurang mampu menggunakan data yang dialami dari diri pribadi klien. Hanya menekankan perilaku tanpa mempertimbangkan sisi perasaan. Mudah dilaksanakan dan tidak memerlukan pengetahuan tentang diagnosis

Tidak memperhatikan dinamika alam bawah sadar manusia, karena disatu sisi pendekatan ini hanya memandang peristiwa masa lalu hanya sebagai penyebab dari peristiwa sekarang.⁴²

⁴²Yogi Fitradi Putabiga, —PENDEKATAN REALITAS DAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM, | Jurnal Al-Tazkiah 9, no. 1 (2020): 1–52.

8. Hubungan konselor dan klien

- a. Konselor Tugas utama konselor adalah menjadi terlibat dengan konselinya dan kemudian menghadapi konseli dengan mengusahakan agar konseli mengambil keputusan. Konselor bertugas melayani sebagai pembimbing untuk membantu konseli menaksir tingkahlaku mereka secara realistis. Konselor diharapkan memberi hadiah bila konseli berbuat dalam cara yang bertanggungjawab dan tidak menerima setiap penghindaran atas kenyataan atau tidak mengarahkan konseli menyalahkan setiap hal atau setiap orang. Beberapa kualitas pribadi yang harus dimiliki konselor adalah kemampuan untuk sensitif, untuk mencapai kebutuhan mereka secara terbuka, tidak untuk menerima ampunan, menunjukkan dukungan yang terus menerus dalam membantu konseli, untuk memahami dan mengempati konseli, dan untuk terlibat dengan tulus hati.
- b. Konseli Dalam konseling realita, pengalaman yang perlu dimiliki oleh konseli adalah peran konseli memusatkan pada tingkah laku dalam proses konseling (konseli diharapkan memusatkan pada tingkah laku mereka sebagai ganti dari perasaan dan sikap-sikapnya), konseli membuat dan menyepakati rencana (ketika konseli memutuskan untuk bagaimana mereka ingin berubah, mereka diharapkan untuk mengembangkan rencana khusus untuk mengubah tingkah laku gagal ke tingkah laku berhasil), konseli mengevaluasi tingkah lakunya sendiri, dan konseli belajar kecanduan positif dalam hal ini Glasser mengungkapkan pentingnya belajar tanpa kritik dari orang lain dalam setiap usaha kita.
- c. Situasi Hubungan Konseling realitas didasarkan pada hubungan pribadi dan keterlibatan antara konseli dan konselor. Konselor dengan kehangatan, pengertian, penerimaan dan kepercayaan pada kapasitas orang untuk mengembangkan identitas berhasil, harus mengkomunikasikan dirinya kepada konseli bahwa dirinya membantu. Melalui keterlibatan ini, konseli belajar mengenai hidup daripada memusatkan pada mengungkap kegagalan dan tingkah laku yang tidak bertanggungjawab. Kunci konseling realita adanya kesepakatan / komitmen dalam membuat rencana dan melaksanakannya. Perencanaan yang telah dilakukan oleh konseli dinilai positif jika ditulis dalam kontrak. Dalam konseling realita ditekankan tidak adanya ampunan / no excuses ketika konseli tidak melaksanakan rencananya.⁴³

9. Prosedur Konseling Realitas

Konseling realita dapat menjadi pandangan hidup (Way Of Life) bagi beberapa orang. Ivey juga membagi konseling realitas menjadi 4 fase.

⁴³Gantina. Komalasari, Teori Dan Teknik Konseling. (Universitas PGRI Yogyakarta, 2011).

- 1) Fase 1 yaitu keterlibatan (Involvement) Glasser menekankan pentingnya konselor untuk mengkomunikasikan perhatian kepada konseli. Perhatian tersebut diwujudkan dalam bentuk kehangatan hubungan, penerimaan, penghayatan dan pemahaman terhadap konseli. Salah satu cara terbaik untuk mewujudkan perhatian konselor terhadap konseli tersebut sepenuh hati. Disamping itu, untuk mempercepat komunikasi antara konselor dan konseli ialah penggunaan topik netral pada awal pertemuan, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan konseli.
- 2) Fase 2 yaitu pemusatan pada tingkah laku saat sekarang (Focus on Present Behavior rather on Feeling) Pemusatan pada tingkah laku saat sekarang bertujuan untuk membantu konseli agar sadar terhadap apa yang dilakukan yang menjadikannya mengalami perasaan atau masalah seperti yang dirasakan atau dialami saat sekarang. Glasser menyadari bahwa tingkah laku manusia itu terdiri atas apa yang ia lakukan, pikirkan, rasakan dan alami secara fisiologis. Keempatnya berakitan, namun Glasser lebih menekankan pada apa yang dilakukan dan dipikirkan individu dari pada apa yang dirasakan dan dialami secara fisiologis. Hal ini terjadi karena sukar bagi kita untuk mengubah perasaan dan pengalaman fisiologis tanpa mengubah apa yang dilakukan dan dipikirkan terlebih dahulu.
- 3) Fase 3 yaitu belajar kembali (Relearning) Pertama, pertimbangan nilai (Value Judgement). Konseli perlu dibantu menilai kualitas apa yang dilakukannya dan menentukan apakah tingkah laku tersebut bertanggung jawab atau tidak. Maksudnya, setelah konseli menyadari tingkah lakunya yang menyebabkan ia mengalami masalah seperti yang dihadapinya sekarang, kemudian ia hendaknya dibantu oleh konselor untuk menilai apakah yang dilakukan itu dapat mencapai tujuan hidupnya dan memenuhi kebutuhan dasarnya. Tanpa adanya kesadaran konseli mengenai ketidakefektifan tingkah lakunya dalam mencapai tujuan hidupnya maka tidak mungkin ada perubahan pada diri konseli tersebut. Kedua, perencanaan tingkah laku yang bertanggung jawab (Planning Responsible Behavior). Konselor bersama-sama dengan konseli membuat rencana tindakan efektif yang akan mengubah tingkah laku yang tidak bertanggung jawab kearah tingkah laku yang bertanggung jawab sehingga konseli tersebut dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Rencana tindakan yang efektif berupa rencana yang sederhana, dapat dicapai, terukur, segera dan terkendali oleh konseli. Ketiga, Kesepakatan (Commitment). Glasser yakin bahwa suatu rencana akan bermanfaat jika konseli membuat suatu komitmen khusus untuk melaksanakan rencana yang telah disusunnya atau dibuatnya. Komitmen tersebut dapat dibuat secara lisan atau secara tulisan.

- 4) Fase 4 yaitu tiada kata ampun (No-Excuse) Pada tahap ini dikarenakan tidak semua rencana dapat berhasil, maka konselor tidak perlu mengeksplorasi alasan-alasan mengapa konseli gagal dalam melakukan rencana yang dibuatnya. Oleh karena itu, konselor memusatkan perhatian pada pengembangan rencana baru yang lebih cocok pada konseli untuk mencapai tujuan. Membatasi hukuman (Eliminate Punishment). Konselor yang berorientasi konseling realita tidak akan mengubah tingkah laku melainkan akan memperkuat identitas gagal konseli. Glasser menekankan pentingnya konselor memberikan kesempatan bagi konseli untuk mengalami konsekuensi alamiah atau akibat logis dari kegagalannya. Untuk itu, konselor mendorong konseli untuk bertanggung jawab atas rencananya sendiri.⁴⁴

Adapun dengan tahapan konseling realitas untuk mengatasi Self Control mahasiswa menggunakan sistem WDEP yang mengacu pada strategi W = Want and needs (keinginan dan kebutuhan), D = direction and doing (arahan atau tindakan), E = self evaluation (Evaluasi diri) dan P = planning (perencanaan). Konseling realita harus diawali dengan pengembangan keterlibatan oleh sebab itu sebelum melaksanakan sistem WDEP harus didahului melalui keterlibatan antara konselor dan klien.⁴⁵

Menurut Palmer, teknik WDEP juga memberikan kerangka pertanyaan yang diajukan secara luwes dan tidak dimaksudkan hanya sebagai rangkaian langkah sederhana. Tiap huruf dalam WDEP melambungkan sekelompok gagasan. Meskipun demikian, untuk tujuan bab ini, huruf-huruf tersebut dirangkum menjadi.⁴⁶

- a. W = Want (Keinginan) menanyai konseli terkait keinginan, kebutuhan, persepsi dan tingkat komitmennya. Konseli diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap segi kehidupannya, termasuk yang diinginkannya dari bidang khusus yang relevan seperti teman, pasangan, anak, pekerjaan, karier, kehidupan, spiritual, manajer, bawahan, dan trauma, hal yang diinginkan dari dirinya dan dari konseling. Menanyai konseli hal yang diinginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.
- b. D = Doing and Direction (melakukan dan arah) —Melakukan di sini mencakup eksplorasi terhadap seluruh empat komponen perilaku total: tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologis. Terapi realitas yang terampil berusaha untuk berpindah dari yang umum ke yang spesifik dilakukan, dipikirkan, dirasakan, dan bahkan bagaimana keadaan konseli secara fisik (misalnya gejala-gejala yang dialami seperti sakit kepala, ketegangan, kelelahan, dan sebagainya). Informasi yang spesifik, teliti, dan unik

⁴⁴Gusman Lesman, Teori Dan Pendekatan Konseling, (Medan : Umsu Press, 2021)

⁴⁵Singgih Gunarsa, Konseling Dan Psikoterap (Jakarta: BPK Gunung Muia, 1996).

⁴⁶Stephen (Ed.) Palmer, Konseling Dan Psikoterapi. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011).

seperti itu memberi tingkat pemahaman yang lebih mendalam bagi terapis dan terutama kesadaran yang lebih besar bagi konseli mengenai perilakunya sendiri (secara menyeluruh). Disini konselor mengeksplorasi dengan kegiatan bertanya kepada konseli tentang apa saja yang telah dilakukan konseli guna mencapai kebutuhannya. Tindakan yang dilakukan oleh konseli pada masa sekarang dalam hal ini yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Tindakan atau perilaku masa lalu juga boleh dieksplorasi asalkan berkaitan dengan tindakan masa sekarang dan membantu konseli membuat perencanaan yang lebih baik di masa mendatang. Pada tahap ini, konselor akan bertanya kepada konseli apa saja yang telah dilakukan konseli untuk mengurangi atau alternatif yang dapat atau mungkin dipilih untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, konselor juga berusaha menghubungkan dengan masa sekarang.

- c. E = Evaluation (Evaluasi) menolong konseli mengevaluasi diri sendiri Merupakan inti dari terapi realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling, karena pada tahap ini konseli diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifiknya sendiri. Pada tahap ini, konselor mengajak konseli untuk mengevaluasi perilaku konseli yang melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, apakah mereka sudah bertanggung jawab atau tidak, dan perilakunya merugikan diri sendiri atau tidak.
- d. P = Planning (Rencana) membantu konseli membuat rencana tindakan Proses teknik WDEP mencapai puncaknya saat membantu konseli membuat rencana tindakan. Fokusnya lebih pada tindakan karena tindakanlah komponen perilaku total (tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi) yang bisa kita kontrol. Karakteristik rencana yang efektif antara lain: (a) dirumuskan oleh sang konseli; (b) dapat dicapai atau realistis; (c) ditindaklanjuti sesegera mungkin; dan (d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang konseli dan tidak bergantung pada orang lain. Setelah konseli melakukan evaluasi atau penilaian dan membuat keputusan atas perilaku prokrastinasi akademiknya, kemudian konselor membantu konseli untuk mengubah perilakunya menjadi bertanggung jawab dan tidak memprokrastinasi tugas-tugas akademiknya. Karakteristik rencana yang efektif adalah rencana yang
 - (a) dirumuskan oleh klien;
 - (b) dapat dicapai atau realistis;
 - (c) ditindaklanjuti sesegera mungkin;
 - (d) berada sepenuhnya dalam kontrol sang klien dan tidak bergantung pada orang lain.

Biasanya dikenal dengan SAMI2C3 yaitu merepresentasikan elemen-elemen yang

memaksimalkan keberhasilan rencana: mudah/ sederhana (Simple), dapat dicapai (Attainable), dapat diukur (Measurable), segera (Immediate), melibatkan tindakan (Involving), dapat dikontrol (Controlled), konsisten (Consistent), dan menekankan pada komitmen (Committed)

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu bagian dari kehidupan unik dan berharga.⁴⁷ Kepercayaan diri merupakan sebuah model dasar untuk dapat mengembangkan aktualisasi diri, dengan rasa percaya diri akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri.⁴⁸ Ada yang menganggap diri mereka penuh kepercayaan diri namun secara tiba-tiba rasa percaya diri mereka tidak sebesar apa yang mereka duga.

2. Karakteristik Kepercayaan Diri

Menurut Lauzer Karakteristik pada kepercayaan diri sebagai berikut⁴⁹:

- 1) Kepercayaan kepada kemampuan diri, yaitu sebuah keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi dan berhubungan dengan kemampuan diri untuk mengevaluasi diri.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, yaitu sebuah tindakan yang dilakukan dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri.
- 3) Memiliki konsep diri yang positif, yaitu adanya penilaian baik dari dalam diri sendiri
- 4) Berani mengungkapkan pendapat, yaitu adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin di ungkapkan kepada orang lain⁵⁰.

3. Ciri-Ciri Percaya Diri

Menurut Thursan Hakim (2005: 5) ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu

⁴⁷Kushartanti A, *Jurnal Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri* (Surakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta 2009),, 41

⁴⁸Ibid. 2

⁴⁹Heris Heriana, *Pembelajaran Matematika Humanis dengan Metaphotical Thinking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa* (Bandung : Jurnal Ilmiah Prodi Matematika STKIP Siliwangi Bandung, 2012)

⁵⁰Fasikh, S.S, *Peranan kompetensi sosial pada T.L Koping Remaja Akhir* (Yogyakarta : Program P.S UGM, 1994),, 93

2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan
6. Memiliki kecerdasan yang cukup
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
8. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
10. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
11. Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetapp
tegar, sabar, dan tabah menghadapi persoalan hidup.

4. Jenis-Jenis percaya diri

Kepercayaan diri juga memiliki jenis-jenis, Angelis (2000: 58) menyatakan bahwa ada tiga jenis percaya diri yang perlu dikembangkan yaitu tingkah laku, emosi, dan kerohanian (spiritual).

5. Indikator Kepercayaan Diri

Menurut kemendikbud indikator kepercayaan diri yaitu sebagai berikut⁵¹:

- 1) Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu.
- 2) Mampu membuat keputusan dengan cepat.
- 3) Tidak mudah putus asa.
- 4) Tidak canggung dalam bertindak.
- 5) Berani presentasi di depan kelas.

6. Faktor-Faktor mempengaruhi kepercayaan diri

Thursan Hakim (2005; 12) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

1. Bentuk Fisik Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karenan terlihat baik oleh orang lain.
2. Bentuk wajah. Daya tarik setiap orang tergantung ppada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjaddi jauh lebih tinggi.

⁵¹Cahaya Karina M, *Peningkatan Rasa Percaya Diri* (UMP : FKIPUMP, 2016)., 10

3. Status Ekonomi Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
4. Pendidikan dan kemampuan Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman (2006: 23) “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”
5. Penyesuaian diri Kemampuan seseorang yang kurang supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.
6. Kebiasaan gugup dan gagap Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.
7. Keluarga Anak yang kurang merasa terbuang dan tersingkir dari keluarga, akan merasa kurang percaya diri.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

- a. Proses pelaksanaan konseling realitas sebagai upaya menumbuhkan kepercayaan diri peserta didik dengan mengadakan konseling individu dengan pendekatan konseling realitas yang bertumpu pada saat ini bukan masa lalu maka dari itu proses pelaksanaan konseling realitas dapat membantu peserta didik untuk mendapatkan kepercayaan diri peserta didik.
- b. Kepercayaan diri rendah di SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara ini memiliki dua faktor yaitu faktor eksternal dan juga internal dimana kedua faktor ini sangat lah menentukan kepercayaan diri yang ada dalam diri peserta didik tersebut, faktor eksternal yaitu lingkungan, prestasi, teman, dan sekolah dari factor tersebut maka muncul lah ketidak percayaan diri yang timbul pada diri nya, lalu faktor intenal berasal dari dalam dirinya sendiri yaitu slalu merasa jelek dan berbeda dari teman-teman yang lain, dan juga berupa factor ekonomi yaitu minder dengan keadaan ekonomi yang dimilikinyasaat ini, dan merasa kalau tidak memiiki uang maka tidak ada teman ataupun orang lain yang ingin dekat dengan nya, dari kedua faktor ini merupakan faktor yang dialami peserta didik mengalami ketidakpercayaan diri peserta didik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas maka peneliti memberikan rekmendasi kepda beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Orang Tua

Untuk orang tua/wali maka hendaknya memperhatikan anak pada saat bergaul ataupun berteman dengan orang lain, dan slalu mengntrol anak pada saat di sekolah maupun di lingkungan rumah, dan juga kita sebagai rang tua harus bisa dekat dengan anak agar bisa mengetahui perkembangan anak tersebut.

2. Guru

Teruntuk para guru, khusus nya guru BK hendaknya juga bisa mengetahui perkembangan anak di seklah dan juga bisa mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi peserta didik, dan bisa menjadi teman bagi seluruh peserta didik yang membutuhkan.

3. Peserta Didik

Untuk peserta didik hendaknya bisa lebih percaya diri dengan apapun kondisi yang sedang kita hadapi karena Allah tidak akan memberi cobaan melebihi batas kemampuan umat.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut lagi dengan melakukan penelitian di beberapa sekolah yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan juga mengetahui perbedaannya. Untuk di harapkan peneliti selanjutnya dapat membantu peserta didik mendapatkan kepercayaan diri dari dirinya sendiri.



DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Juntika Nurihsan, "Bimbingan Dan Konseling: Dalam Berbagai Latar Kehidupan" (*Bandung: Refika Aditama*), 2016, h 10
- Corey, Gerald. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole
- Dapartemen Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Quran Terjemah*, Jakarta: Al-Huda 2002
- Departemen Pendidikan Nasional. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah (2008).
- Dewi Kusuma Wardani, "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di SMA Negeri 8 Surakarta," *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi* 4, no. 2 (2018).
- Fasikh, S.S, *Peranan kompetensi sosial pada T.L Koping Remaja Akhir* (Yogyakarta : Program P.S UGM, 1994)., 93
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, and Karsih, "Karsih, Teori Dan Teknik Konseling," *Jakarta: PT. Indeks*, 2011, 5.
- Gerald Corey, *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), 269.
- Heris Heriana, *Pembelajaran Matematika Humanis dengan Metaphotical Thinking untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa* (Bandung : Jurnal Ilmiah Prodi Matematika STKIP Siliwangi Bandung, 2012)
- John W Creswell, *Penelitian Kualitatif Dan Desain Riset Memilih Di Natara Lima Pendektan*, 3rd ed. (Yogyakarta Pustaka Pelajar, 2014
- Jusuf Blegur, S M Pustaka, and A I 241/JTI/2019, *Soft Skills Untuk Prestasi Belajar: Disiplin Percaya Diri Konsep Diri Akademik Penetapan Tujuan Tanggung Jawab Komitmen Kontrol Diri* (SCOPINDO MEDIA PUSTAKA, 2020).
- Keni Sri Utami Ningsih, bakhruhin All Habsy, "Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Peserta Didik SMP," *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 6, no. 1, (2020)
- Kushartanti A, *Jurnal Perilaku Menyontek Ditinjau Dari Kepercayaan Diri* (Surakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta 2009)., 41
- Mutiara Icmi Simanjuntak, "PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN

DIRI PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018” (UIN Raden Intan Lampung, 2018).

M.Mufarohah, “Thesis Hubungan Percaya Diri Dengan Intensitas Perilaku Menyontek Siswa Madrasah Aliyah Salafiyah Bangil Pasuruan” (UIN Maulana malik Ibrahim, 2013)

Nurdin Usman, Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002).

Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam 5, no. 2 (2020): 157–79.

Nasratul Khumaerah “Penerapan Konseling Kelompok Realitas Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik SMK Negeri 3 Makasar,” *Jurnal Psikologo Pendidikan dan Konseling* 1 no 2, (2015) : 125-32.

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

Prayitno dan Erman Amti, „Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling”, *Jakarta: Rineka Cipta*, 47.

Puspita Eisyah,” Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Abung Timur Lampung Utara,” 21 November 2023

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

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

Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*.

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/10.36728/cijgc.v2i1.1433>

Rukaya, *Aku Bimbingan Dan Konseling*, 55.

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>.

Syaipul Amri, “Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu,” *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 3, no. 2 (2018): 156–70.

Susi Diriyanti Novalina, “Efektivitas Konseling Realitas Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri,” *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 7, no. 2 (2015): 99–104.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*,” 2013, 326.

Wardati dan Mohammad Jauhar, *Implementasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Prestasi Pustakaraya

Wahyu Bagja Sulfemi, “Pengaruh Rasa Percaya Diri Dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru,”

