

KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MEMENTUK RASA PERCAYA DIRI SISWA KELAS IX MTS AL-USWAH KUALA

Nurfauziah

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: nurfauziahwalk@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari hasil pelaksanaan layanan konseling individu dengan Pendekatan realitas untuk membentuk rasa percaya diri siswa kelas IX di MTs. Al-Uswah Kuala yang berjumlah 4 orang siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode observasi dan angket. Hasil skor angket yang diperoleh sebelum diberikan layanan sebesar 25% dengan kategori kepercayaan diri yang masih rendah dan setelah diberikan layanan pada siklus I memperoleh hasil 50% lalu pada siklus kedua mengalami peningkatan menjadi 75%. Peningkatan yang diperoleh dari setiap siklus adalah sebanyak 25%. Maka dapat dikatakan bahwa pemberian layanan konseling individu dengan Pendekatan realitas untuk membentuk rasa percaya diri siswa masuk ke dalam kategori berhasil.

Kata kunci: Konseling Individu, Pendekatan Realitas, Percaya diri

Abstrack

This study aims to determine the effect of the results of the implementation of individual counseling services with the reality approach to form the self-confidence of class IX students at MTs. Al-Uswah Kuala, totaling 4 students. This type of research is guidance counseling action research (ptbk). The data collection method used in this study is by using observation and questionnaire methods. The results of the questionnaire score obtained before being given the service were 25% with a low self-confidence category and after being given the service in the first cycle it obtained 50% results then in the second cycle it increased to 75%. The increase obtained from each cycle is as much as 25%. So it can be said that the provision of individual counseling services with a reality approach to form students' self-confidence is included in the successful category.

Keywords: Individual Counseling, Reality Approach, Confidence

PENDAHULUAN

Percaya diri merupakan suatu sikap yang dimana kita merasa yakin atas kemampuan yang kita miliki. Kepercayaan diri yang rendah buktinya masih dimiliki oleh sebagian orang hingga saat ini. Kurangnya rasa percaya diri terhadap diri sendiri akan membuat seseorang mengalami hambatan dalam menjalani kehidupannya. Contohnya ketika seorang guru meminta anak didiknya mempresentasikan hasil diskusi dengan teman-temannya. Dalam kejadian ini masih terlihat beberapa anak yang masih malu-malu atau bahkan gerogi dan akibatnya anak tersebut tidak mampu presentasi dengan baik dan bagaimana semestinya. Karena mau bagaimanapun kepercayaan diri akan selalu menjadi hal penting untuk dimiliki oleh setiap orang agar dirinya mampu mengendalikan dirinya sendiri. Individu yang belum terbentuk rasa percaya dirinya akan sulit sekali untuk bisa menghadapi tantangan yang ada didalam kehidupannya contohnya seperti mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas karena rasa percaya diri yang rendah, sulit berinteraksi sesama teman sebaya karena takut direndahkan dan rasa kekhawatiran yang lainnya yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

MTs. A I-Uswah Kuala merupakan salah satu sekolah tingkat menengah pertama yang ada di Kecamatan Kuala. Sekolah tersebut memiliki siswa yang terdiri dari kelas VII, VIII dan IX. Masing-masing kelas dipecah menjadi beberapa local. Berdasarkan hasil dari observasi yang peneliti lakukan, peneliti melihat terdapat salah satu kelas yang didalamnya terdapat beberapa siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, tepatnya pada kelas IX. Kelas IX menjadi objek sasaran dari penelitian ini. Indikasi kepercayaan diri yang rendah serta belum terbentuk terpancar jelas pada beberapa siswa di kelas IX tersebut. Dan juga melihat serta menemukan faktor pendukung serta faktor penghambat dari penelitian ini. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian di kelas IX MTs. AI-Uswah Kuala.

Prasilva Andro Sunarko (2018) meneliti masalah siswa yang berkaitan dengan kepercayaan diri yang rendah kepada empat siswa menggunakan pendekatan realitas. Langkah-langkah melalui mekanisme WDEP berhasil diterapkan demi meningkatnya rasa percaya diri secara mandiri. Perlahan siswa yang diberikan layanan konseling realitas dapat merubah kebiasaan buruknya menjadi kebiasaan yg baik. Sebagai contoh konseli/siswa dengan inisial Ag yang awalnya tidak berani persentasi didepan kelas kini sudah mulai berani presentasi di depan kelas walaupun ada rasa takut dan salah.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti akan menggambarkan tentang bagaimana keadaan di lapangan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk melihat serta mengamati hal-hal yang berkaitan dengan topic permasalahan. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan layanan bimbingan konseling. Yaitu untuk memecahkan masalah yang terjadi selama proses pembelajaran dikelas terkait ketidakpercayaan diri. Dengan pemberian layanan konseling individu dengan teknik realitas diharapkan siswa mampu menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan mampu mengenali dirinya hingga siswa jadi pribadi yang memiliki kepercayaan diri yang baik.

Suharsimi Arikunto (2017:120) penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memecahkan masalah dalam praktik pembelajaran. Dilakukan dengan menerapkan suatu kegiatan yang berupa serangkaian tindakan yang dilakukan oleh guru didalam kelas. Tindakan tersebut berupa membuat suasana pembelajaran baru, melalui

penerapan metode atau cara dalam: menyiapkan, mengajar, mengajar dan mengevaluasi proses serta hasil pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibawah ini akan dipaparkan hasil skor siswa mulai dari pra siklus dan pasca siklus

Tabel 1 Skor Siswa Pra-siklus

No.	Inisial Siswa	Skor	Keterangan
1	KNS	A 68	Rendah
2	GA	57	Rendah
3	ZH	42	Sangat Rendah
4	RA	50	Rendah

Analisis data yang akan peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

= 25%

Hasil pemberian angket pra-siklus berjumlah 25%.Merupakan nilai murni yang didapatkan sebelum pemberian layanan konseling individu dengan teknik konseling realitas.

1. Siklus I

Tabel 2 Jadwal Pelaksanaan Siklus I

No.	Tanggal	Pertemuan I	Pertemuan II
1	27 Juli 2022	✓	
2	08 Agustus 2022		✓

Dalam pemberian layanan konseling individu dengan teknik realitas pada pertemuan diharapkan individu mampu menyadari secara realistis tentang masalah yang ia alami yaitu terkait dengan kepercayaan diri yang rendah. Dari sini peneliti yakin bahwa konseli mampu memilih langkah yang tepat untuk memecahkan masalahnya. Pada kesempatan ini peneliti berusaha membantu konseli agar mampu membuat sebuah pilihan hidup yang positif. Serta merumuskan arah perubahan yang konseli inginkan.

Melalui konseling realitas peneliti menganalisis apa yang sebenarnya menjadi keinginan konseli melalui setiap tahapan konseling. Dengan menggunakan mekanisme WDEP yang memudahkan peneliti untuk membantu menganalisis, mengidentifikasi, mengevaluasi, merencanakan terkait arah perubahan tingkah laku konseli agar mampu memahami rasa percaya diri dan mampu mengaplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan berikutnya yakni pertemuan kedua pada siklus pertama peneliti kembali memberikan layanan konseling. Pertemuan kedua peneliti juga kembali membantu konseli dalam menganalisis, mengidentifikasi, mengevaluasi, merencanakan langkah-langkah yang dipilih konseli. Menariknya pada saat melakukan konseling realitas ini konseli didorong untuk bersikap serta berfikir secara realistis terhadap apa yang akan dipilihnya. Sehingga rencana-rencana untuk arah

perubahan lebih mudah untuk tercapai karena telah dipertimbangkan secara matang. Pertemuan pertama dan kedua pada siklus pertama telah selesai dilaksanakan maka peneliti memberikan sebuah *laiseg* kepada konseli untuk melihat sejauh mana perubahan yang telah konseli lakukan.

Dari hasil penilaian segera (*laiseg*) yang diisi oleh konseli peneliti melihat tanda-tanda perubahan yang dialami oleh konseli, beberapa hal yang dapat dilihat adalah sebagai berikut:

- 1) Terjadinya perubahan pada skor angket konseli dari sebelum tindakan dengan sesudah tindakan. Meskipun belum menunjukkan perubahan angka yang tinggi, namun masing-masing konseli skornya meningkat.
- 2) Pada siklus pertama masing-masing konseli mulai menerapkan rencana yang telah dipilihnya pada saat proses konseling berlangsung. Belum menunjukkan perubahan yang signifikan namun sedikit demi sedikit dapat dilihat perbedaannya.

Lebih lanjut peneliti kembali mengadministrasikan angket untuk melihat persentase perubahan masing-masing konseli yang diberikan kepada 4 konseli. Pemberian layanan konseling individu teknik realitas telah peneliti lakukan untuk siklus pertama dengan dua kali pertemuan. Dan setelah pertemuan ke dua selesai, peneliti kembali mengadministrasikan angket kepada keempat konseli untuk melihat seberapa berpengaruh layanan konseling individu pada siklus pertama. Hasil yang didapat setelah siklus pertama bahwa konseli dengan inisial KNS mengalami peningkatan skor yang sebelum diberikan layanan skornya adalah 68 dan setelah diberikan layanan pada siklus pertama menjadi 99 dan angka tersebut masuk kedalam kategori tinggi. Konseli inisial GA mengalami peningkatan yang awalnya 57 menjadi 84 (sedang). Konseli inisial ZH juga mengalami peningkatan yang awalnya 42 (sangat rendah) kini meningkat menjadi 58 (rendah). Dan inisial RA yang awalnya 50 (rendah) meningkat menjadi 68 (rendah). Jumlah siswa yang mengalami perubahan adalah 2 siswa yang berhasil meningkat dari kategori rendah menjadi sedang-tinggi.

Hasil skor angket yang diperoleh dari pemberian layanan di siklus I adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Skor Angket Siswa Siklus I

No.	Inisial Siswa	Skor	Keterangan
1	KNS	99	Tinggi
2	GA	84	Sedang
3	ZH	58	Sangat Rendah
4	RA	68	Rendah

Kategori Penilaian :

- 110 – 130 = Sangat Tinggi
- 89 – 109 = Tinggi
- 69 – 88 = Sedang
- 48 – 68 = Rendah
- 26 – 47 = Sangat rendah

Analisis data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:
= 50%

Hasil pemberian angket siklus pertama meningkat menjadi 50%. Pada siklus pertama mengalami peningkatan sebanyak 25% dari hasil angket pra-siklus.

Berdasarkan hasil pengamatan pada siklus pertama, siswa yang mengalami perubahan hanya dua orang, maka dari itu pemberian layanan konseling individu dengan teknik realitas akan dilanjutkan di siklus berikutnya.

Siklus II

Pelaksanaan siklus kedua pertemuan pertama kembali dilakukan dengan tujuan yang sama yaitu untuk membantu konseli agar mampu membentuk rasa percaya dirinya.

Tabel 4 Jadwal Pelaksanaan Siklus II

No	Tanggal	Pertemuan I	Pertemuan II
1	13 Agustus 2022	✓	
2	21 Agustus 2022		✓

Melalui konseling realitas peneliti menganalisis apa yang sebenarnya menjadi keinginan konseli melalui setiap tahapan konseling. Dengan menggunakan mekanisme WDEP yang memudahkan peneliti untuk membantu menganalisis, mengidentifikasi, mengevaluasi, merencanakan terkait arah perubahan tingkah laku konseli agar mampu memahami rasa percaya diri dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan konseli.

Pada pertemuan berikutnya yakni pertemuan kedua pada siklus kedua peneliti kembali memberikan layanan konseling. Pertemuan kedua peneliti juga kembali membantu konseli dalam menganalisis, mengidentifikasi, mengevaluasi, merencanakan langkah-langkah yang dipilih konseli. Menariknya pada saat melakukan konseling realitas ini konseli didorong untuk bersikap serta berfikir secara realistis terhadap apa yang akan dipilihnya. Sehingga rencana-rencana untuk arah perubahan lebih mudah untuk tercapai karena telah dipertimbangkan secara matang. Pertemuan pertama dan kedua pada siklus kedua telah selesai dilaksanakan maka peneliti memberikan sebuah *laissez faire* kepada konseli untuk melihat sejauh mana perubahan yang telah konseli lakukan. Ada beberapa tanda yang menunjukkan konseli yang telah terbentuk rasa percaya dirinya adalah sebagai berikut:

- 1.) Di pertemuan kedua masing-masing konseli sudah menunjukkan perubahan yang cukup signifikan, hal tersebut dapat dilihat dari perubahan mula awal melakukan konseling sampai dengan pertemuan kedua di siklus kedua.
- 2.) Konseli mampu merumuskan tujuannya sendiri secara realistis dan cenderung tidak mengeluhkeasakan terhadap keadaan yang ia alami.
- 3.) Konseli mampu menstrukturkan kembali tentang masalah kepercayaan diri yang ia alami di beberapa minggu lalu.
- 4.) Konseli telah mampu menerapkan langkah-langkah yang ia pilih didalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian layanan konseling individu teknik realitas telah peneliti lakukan untuk siklus ke dua dengan dua kali pertemuan. dan setelah pertemuan ke dua selesai, peneliti kembali mengadministrasikan angket kepada keempat konseli untuk melihat seberapa berpengaruh layanan konseling individu pada siklus ke dua ini. Hasil yang didapat setelah siklus ke dua bahwa konseli dengan inisial KNS mengalami peningkatan skor yang sebelum diberikan layanan skornya adalah 99 dan setelah diberikan layanan pada siklus pertama menjadi 130 dan angka tersebut masuk kedalam kategori sangat tinggi. Konseli inisial GA mengalami peningkatan yang

awalnya 84 (sedang) menjadi 97(tinggi). Konseli inisial ZH juga mengalami peningkatan yang awalnya 58(rendah) kini meningkat menjadi 70(sedang).Dan inisial RA yang awalnya 68(rendah) meningkat menjadi 90(tinggi).Jumlah siswa yang mengalami perubahan adalah 3 siswa yang berhasil meningkat dari kategori rendah menjadi tinggi-sangat tinggi.

Hasil skor angket yang diperoleh dari pemberian layanan di siklus II adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Skor Angket Siswa Pasca Siklus

No	Inisial Siswa	Skor	Keterangan
1	KNS	130	Sangat Tinggi
2	GA	97	Tinggi
3	ZH	70	Sedang
4	RA	90	Tinggi

Kategori Penilaian :

110 – 130 = Sangat Tinggi

89 – 109 = Tinggi

69 – 88 = Sedang

48 – 68 = Rendah

26 – 47 = Sangat rendah

Analisis data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

= 75%

Berdasarkan ukuran keberhasilan yang telah dilakukan dari pelaksanaan konseling individu dengan teknik konseling realitas untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa adalah sebagai berikut 0%-25% = kurang, 26%-50% = sedang, 51-75% = cukup berhasil, 76%-100= berhasil. Dari hasil pemberian angket siklus ke dua meningkat menjadi 75%.Pada siklus ke dua mengalami peningkatan sebanyak 25% dari siklus sebelumnya. Dari hasil angket yang diperoleh, siswa yang mengalami perubahan sebanyak 3 orang siswa yang masuk kedalam kategori tinggi sampai dengan sangat tinggi.adapun hasil angket yang diperoleh yakni sebagai berikut: KNS 130(sangat tinggi), GA 97(tinggi), RA 90 (tinggi) dan ZH 70(sedang). Dalam hal ini hasil observasi yang dilakukan peneliti selama dua siklus dapat dikatakan berhasil karena mencapai kedalam kategori cukup berhasil yakni hasil yang diperoleh adalah 75%.Demikian penelitian konseling individu dengan teknik konseling realitas dapat memberikan pengaruh kepada siswa dalam membentuk serta meningkatkan rasa percaya diri.Oleh sebab itu penelitian ini hanya dilakukan sampai pada siklus II saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian konseling individu dengan teknik realitas untuk membentuk kepercayaan diri siswa MTs Al-Uwah Kuala secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkanbahwa konseling individu dengan teknik realitas dapat membentuk kepercayaan diri siswa kelas IX-4 MTs Al-Uswah kuala yang dapat dilihat dari rata-rata hasil presentase pada siklus I dan II yaitu sesudah dan sebelum dilakukannya tindakan yang menunjukkan perubahan dari kategori kepercayaan diri rendah menjadi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Daud. 2019. Penanganan Masalah Konseli Melalui Konselin Realitas. *Jurnal Al-Taujih*. Vol 5. No. 1.
- Candra Wijaya. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Medan: Cita Pustaka Media Perintis
- Corey Gerald. 2005. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung:PT Refika Aditama
- Hong Yoon Gyun. 2021. *How to Respect Myself Seni Menghargai Diri Sendiri*. Jakarta: Transmedia
- Moleong Lexy J.2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Mulawarman, Arifuddin Imam dan Intan Ajeng Nur Rahmawati. 2020. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita*. Jakarta.
- Mua'allimin, Rahmat. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas Teori dan Praktik*. Jawa Timur: Ganding Pustaka.