LAYANAN KONSELING INDIVIDU PENDEKATAN REALITA MENGATASI RENDAHNYA KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 WATES

Sirri Malail Khusna
Wagiman
Edi Cahya Saputra
Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui layanan konseling individu dengan pendekatan realitas untuk mengatasi masalah rendahnya percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Wates Tahun Pelajaran 2025/2026. Permasalahan rendahnya kepercayaan diri pada siswa terlihat dari sikap tidak berani mengemukakan pendapat, ragu dalam mengambil keputusan, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realitas memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Siswa yang sebelumnya kurang percaya diri, pasif, dan sulit mengekspresikan diri, setelah mengikuti konseling mengalami perubahan menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, aktif dalam pembelajaran, serta mampu bersosialisasi dengan lebih baik.

Kata Kunci: *Konseling Individu, Realitas, Kepercayaan Diri*

PENDAHULUAN

Peserta didik memerlukan dukungan untuk mengembangkan potensi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah rendahnya kepercayaan diri, yang ditandai dengan rasa ragu terhadap kemampuan diri, takut gagal, dan enggan tampil di depan umum. Kondisi ini juga ditemukan pada siswa SMP Negeri 4 Wates, yang cenderung pasif dan menarik diri dari pergaulan sosial.

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, di mana peserta didik mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi serta penguatan konsep diri. Salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri yang rendah kerap menjadi penghambat bagi siswa dalam mengemukakan pendapat, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, bahkan menghambat pencapaian prestasi akademik. Di lingkungan sekolah, fenomena rendahnya kepercayaan diri terlihat melalui perilaku siswa yang enggan tampil di depan kelas, menarik diri dari interaksi sosial, dan ragu dalam mengambil keputusan.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam membantu siswa menghadapi permasalahan tersebut. Namun demikian, praktik konseling di lapangan sering kali hanya terbatas pada pemberian nasihat tanpa melalui proses pendampingan intensif yang sistematis. Hal ini menyebabkan permasalahan siswa tidak tertangani secara optimal, khususnya terkait aspek psikologis seperti kepercayaan diri. Oleh

karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang lebih aplikatif dan berorientasi pada perubahan perilaku nyata.

Pendekatan realitas (reality therapy) menjadi salah satu alternatif yang relevan dalam membantu siswa mengembangkan tanggung jawab dan kesadaran diri. Pendekatan ini berfokus pada perilaku saat ini dan mendorong individu untuk menyusun tindakan yang realistis guna mencapai kebutuhan psikologis secara sehat (Corey, 2010). Melalui konseling individu berbasis realitas, siswa diarahkan untuk mengenali pilihan perilaku, memahami konsekuensi, serta membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Pendekatan ini tidak hanya mengatasi gejala rendah diri, tetapi juga membentuk keberanian dan kemandirian dalam menghadapi masalah.

Pada konteks SMP Negeri 4 Wates, sejumlah siswa kelas VIII menunjukkan indikasi rendahnya kepercayaan diri, seperti diam dalam diskusi, tidak percaya terhadap kemampuan akademik, dan bergantung pada teman sebaya. Kondisi ini, apabila tidak segera ditangani, berpotensi menghambat perkembangan pribadi dan sosial siswa. Observasi awal menunjukkan bahwa intervensi konseling yang diterapkan masih bersifat umum dan belum memanfaatkan teknik pendekatan realitas secara optimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan realitas menjadi penting untuk dikaji sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling individu berbasis pendekatan realitas dalam membantu siswa membangun keberanian, rasa tanggung jawab, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik konseling di sekolah serta menjadi rujukan bagi guru BK dalam merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

Guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa mengatasi masalah tersebut. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah pendekatan realitas, yang menekankan tanggung jawab individu terhadap perilaku dan keputusan yang diambil (Corey, 2013). Pendekatan ini membantu siswa memahami diri, menilai perilakunya, dan mengambil tindakan yang lebih realistis.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berpikir, bersikap, dan bertindak secara tepat dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Ghufron & Risnawati, 2010). Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu memahami potensi dan keterbatasan diri, bersikap positif terhadap tantangan, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari orang lain. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri ditandai oleh rasa ragu, takut gagal, dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial (Perdana, 2019).

Mardatillah (2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, yang mencakup penerimaan diri, keberanian mengambil keputusan, serta kesiapan menghadapi risiko. Individu yang tidak percaya diri biasanya menunjukkan perilaku pasif, menolak tampil di depan umum, dan mudah menyerah terhadap kesulitan (Iswidharmanja & Jubille Enterprise, 2014). Dalam konteks pendidikan, kepercayaan diri menjadi aspek penting dalam keberhasilan akademik maupun sosial, karena siswa yang percaya diri cenderung berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial di sekolah (Robbins & Judge, 2013).

Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dapat berasal dari dalam diri (internal) maupun lingkungan (eksternal). Faktor internal meliputi konsep diri, harga diri, pengalaman hidup, seria kemampuan personal (Bachtiar, 2019), sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, lingkungan sekolah, pergaulan sebaya, serta pengalaman keberhasilan dan kegagalan akademik (Yulianti & Bulkani, 2018). Rendahnya dukungan lingkungan dan seringnya mengalami kegagalan tanpa pendampingan yang tepat dapat memperburuk kondisi psikologis siswa.

Upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa antara lain melalui penguatan pola pikir positif, pemberian pengalaman keberhasilan, dan dukungan sosial yang konstruktif (Santrock, 2003). Dalam konteks layanan pendidikan, guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis untuk membantu siswa mengatasi rasa rendah diri melalui pendekatan profesional yang terstruktur, salah satunya melalui layanan konseling individu.

Layanan konseling individu adalah proses pemberian bantuan secara tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu mengatasi permasalahan pribadi, sosial, akademik, maupun karier (Prayitno & Amti, 2018). Menurut Sukardi (2008), konseling individu dilakukan dalam suasana profesional yang menjunjung asas kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan, dengan tujuan membantu konseli memahami dirinya, mengambil keputusan, dan mengubah perilaku ke arah yang lebih adaptif.

Tujuan utama layanan konseling individu adalah membantu konseli mencapai perkembangan optimal melalui penyelesaian masalah yang dihadapi (Syukur, Zahri & Nuzila, 2019). Selain itu, konseling bertujuan membentuk kemandirian, kemampuan mengambil keputusan, serta tanggung jawab pribadi (Nurihsan, 2010). Dalam lingkungan sekolah, konseling individu menjadi sarana penting untuk membantu siswa menghadapi masalah psikologis, termasuk rendahnya rasa percaya diri.

Tahapan konseling individu secara umum meliputi tiga fase utama: (1) Pembentukan hubungan konseling dan identifikasi masalah, (2) Eksplorasi dan intervensi, serta (3) Evaluasi dan terminasi (Gibson & Mitchell, 2011). Pada tahap awal, konselor membangun hubungan empatik dan menyusun kontrak konseling. Tahap inti berfokus pada penggalian perasaan, pikiran, dan perilaku konseli untuk kemudian diterapkan strategi perubahan. Tahap akhir ditujukan untuk mengevaluasi hasil konseling dan memastikan konseli mampu melanjutkan perubahan positif secara mandiri.

Dalam proses konseling, konselor menggunakan berbagai teknik seperti empati, refleksi, eksplorasi, pertanyaan terbuka, dan pemberian informasi (Sudrajat, 2011). Efektivitas layanan konseling sangat dipengaruhi oleh keahlian konselor dalam menerapkan teknik yang sesuai dengan karakteristik masalah konseli. Pada kasus rendahnya kepercayaan diri, konseling individu memungkinkan konselor memberikan fokus khusus pada masalah harga diri, konsep diri, dan kemampuan sosial siswa.

Pendekatan realitas yang dikembangkan oleh William Glasser merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada perilaku saat ini dan tanggung jawab pribadi (Corey, 2010). Pendekatan ini menolak penjelasan masalah berdasarkan masa lalu atau ketidaksadaran, dan lebih menekankan pada kemampuan individu untuk mengendalikan pilihan dan perilakunya saat ini. Menurut Komalasari (2011), konseling realitas bertujuan membantu konseli menyadari bahwa perubahan hanya dapat terjadi melalui tindakan konkret pada masa kini.

Salah satu prinsip utama terapi realitas adalah konsep 3R (Reality, Responsibility, Right/Wrong), yaitu membantu konseli memahami kenyataan, menyadari tanggung jawab, serta menilai perilakunya berdasarkan nilai yang benar. Ciri lain dari pendekatan realitas adalah tidak digunakannya hukuman, tetapi diganti dengan penanaman disiplin dan komitmen melalui rencana perubahan yang realistis (Sudrajat, 2011).

Tujuan penerapan pendekatan realitas adalah membantu individu mencapai identitas keberhasilan (success identity) melalui pemenuhan kebutuhan dasar seperti cinta, kebebasan, kesenangan, dan keberhasilan (Gunarsa, 2012), Teknik yang umum digunakan dalam pendekatan ini antara lain permainan peran (role playing), konfrontasi positif, penyusunan rencana tindakan, penggunaan humor, dan penguatan komitmen (Corey, 2009). Dalam konteks siswa dengan rendah kepercayaan diri, pendekatan realitas efektif karena menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab atas perilaku. Konselor membimbing siswa untuk mengevaluasi pilihan perilakunya dan membuat rencana spesifik untuk meningkatkan partisipasi, keberanian, dan ekspresi diri. Pendekatan ini mendorong konseli untuk keluar dari pola pasif menuju perilaku yang lebih aktif dan bertanggung jawab atas kehidupannya.

Penelitian mengenai efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan realitas terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa didasarkan pada keterhubungan ketiga konsep utama. Kepercayaan diri sebagai variabel psikologis utama dipengaruhi oleh pengalaman, pola pikir, dan perilaku yang dapat diintervensi melalui konseling. Layanan konseling individu menyediakan kerangka profesional bagi konselor untuk memahami dan menangani masalah pribadi siswa secara mendalam. Sementara itu, pendekatan realitas memberikan strategi fokus, langsung, dan berbasis tanggung Jawab untuk mengubah perilaku rendah diri menjadi perilaku yang lebih adaptif Dengan demikian, integrasi antara layanan konseling individu dan pendekatan realitas diharapkan mampu memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Landasan teoritis ini menjadi dasar penting bagi penelitian yang bertujuan membuktikan efektivitas pendekatan tersebut dalam lingkungan pendidikan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan realitas efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui proses konseling yang terarah dan berkelanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Wates Tahun Pelajaran 2025/2026

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan secara mendalam proses pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dalam mengatasi rendahnya kepercayaan diri pada siswa. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena secara alami dan menafsirkan makna dari perilaku yang ditunjukkan oleh subjek penelitian dalam konteks kehidupan sehari-hari di sekolah.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2025 di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini dipilih karena terdapat sejumlah siswa kelas VIII yang menunjukkan gejala

rendahnya kepercayaan diri, seperti enggan tampil di depan kelas, kurang berani berpendapat, dan cenderung menarik diri dari pergaulan.

Subjek penelitian ini terdiri atas guru bimbingan dan konseling serta beberapa siswa kelas VIII yang mengalami masalah kepercayaan diri rendah. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan pertimbangan tertentu dan rekomendasi dari guru BK yang mengetahui kondisi psikologis dan perilaku siswa.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak sekolah dan guru bimbingan konseling untuk memperoleh izin penelitian serta menentukan subjek yang sesuai. Selanjutnya, peneliti melaksanakan layanan konseling individu dengan pendekatan realitas yang menekankan pada hubungan konseling yang hangat dan terbuka antara konselor dan konseli. Dalam pelaksanaan konseling, peneliti membangun hubungan kepercayaan, membantu konseli mengidentifikasi permasalahan, mengeksplorasi perilaku yang ditunjukkan, serta memfasilitasi perencanaan tindakan yang bertanggung jawab. Setelah proses konseling berlangsung, peneliti melakukan refleksi dan evaluasi terhadap perubahan perilaku yang terjadi untuk kemudian menarik kesimpulan atas hasil penelitian.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument), dibantu dengan pedoman observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi. Instrumen tersebut disusun berdasarkan indikator kepercayaan diri siswa, meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam mengemukakan pendapat, dan kemampuan dalam beradaptasi serta berinteraksi sosial.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa selama proses konseling dan dalam aktivitas belajar di sekolah. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan guru bimbingan konseling dan siswa untuk memperoleh informasi yang lebih luas mengenai penyebab rendahnya kepercayaan diri serta dampak layanan konseling yang diberikan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi hasil pengamatan dan wawancara dalam bentuk foto kegiatan, catatan konseling, serta dokumen sekolah yang relevan.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan dengan fokus penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk deskripsi naratif untuk menggambarkan perubahan perilaku siswa. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan makna data untuk menjawab tujuan penelitian.

Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan validitas dan keandalan data yang dikumpulkan. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan memberikan gambaran nyata mengenai efektivitas layanan konseling individu dengan pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan realitas di SMP Negeri 4 Wates mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Sebelum dilaksanakan layanan konseling, siswa

menunjukkan berbagai tanda rendahnya kepercayaan diri seperti tidak berani berbicara di depan kelas, mudah gugup ketika ditanya guru, ragu dalam mengambil keputusan, serta cenderung menutup diri dari interaksi sosial dengan teman sebaya. Perilaku tersebut berdampak pada menurunnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran dan hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Melalui layanan konseling individu dengan pendekatan realitas, guru bimbingan dan konseling berupaya membantu siswa memahami diri dan menerima kenyataan hidup yang dihadapi. Pendekatan realitas menekankan tanggung jawab pribadi terhadap pilihan dan perilaku yang dilakukan. Dalam proses konseling, konselor berperan sebagai fasilitator yang membangun hubungan hangat, memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pandangannya, serta membantu siswa merencanakan tindakan nyata dalam mengubah perilakunya.

Pelaksanaan konseling dilakukan secara bertahap, dimulai dengan membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli. Pada tahap awal ini, siswa mulai merasa lebih nyaman dan bersedia menceritakan pengalaman serta permasalahan yang dihadapinya. Hubungan yang positif ini menjadi dasar penting bagi keberhasilan konseling karena siswa merasa dihargai dan didengarkan. Tahap berikutnya adalah identifikasi masalah, di mana siswa dibantu untuk mengenali penyebab rendahnya kepercayaan diri, seperti pengalaman gagal, rasa takut terhadap kritik, atau kurangnya dukungan dari lingkungan.

Pada tahap intervensi, konselor menerapkan prinsip-prinsip utama dalam pendekatan realitas yang berfokus pada masa kini dan mengarahkan siswa untuk menilai perilaku mereka sendiri. Siswa diajak untuk memahami bahwa setiap individu bertanggung jawab atas tindakan yang diambil dan memiliki kendali terhadap pilihan hidupnya. Konselor membantu siswa menyadari bahwa perubahan tidak terjadi jika hanya bergantung pada orang lain, melainkan harus dimulai dari kemauan diri sendiri. Dalam beberapa sesi konseling, siswa dilatih untuk membuat keputusan yang lebih berani, mengekspresikan pendapat, serta berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Selama proses konseling berlangsung, siswa menunjukkan perubahan perilaku secara bertahap. Pada awalnya, siswa masih menunjukkan sikap ragu dan malu berbicara. Namun setelah beberapa pertemuan, mereka mulai berani menjawab pertanyaan guru, mengemukakan pendapat dalam diskusi, dan berinteraksi dengan teman-teman di kelas. Guru BK juga mengamati bahwa siswa menjadi lebih percaya diri saat tampil di depan kelas, mampu mempertahankan pandangan sendiri, serta menunjukkan sikap lebih terbuka terhadap lingkungan sekitar.

Selain dari perubahan perilaku siswa, hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa pendekatan realitas sangat membantu dalam proses konseling di sekolah. Guru BK menilai bahwa pendekatan ini tidak hanya berfokus pada masalah masa lalu, tetapi lebih menekankan pada perubahan yang dapat dilakukan saat ini untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Dengan membantu siswa menyadari tanggung jawabnya, konseling realitas memotivasi siswa untuk berpikir realistis, menilai tindakannya sendiri, dan merencanakan langkah konkret untuk memperbaiki diri.

Temuan ini juga diperkuat dengan hasil observasi selama proses konseling, di mana konseli tampak lebih aktif dalam setiap sesi dan menunjukkan peningkatan interaksi sosial di

sekolah. Hal ini sejalan dengan teori Corey (2013) yang menyatakan bahwa pendekatan realitas menekankan pada kesadaran diri dan tanggung jawab individu untuk memenuhi kebutuhan dasar secara realistis tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks ini, layanan konseling individu membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir rasional, membangun hubungan sosial yang positif, dan meningkatkan rasa percaya diri sebagai hasil dari perubahan perilaku yang lebih bertanggung jawab.

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa melalui pendekatan realitas terjadi karena siswa dilibatkan secara aktif dalam proses pengambilan keputusan. Siswa tidak hanya menerima nasihat, tetapi juga diajak mengevaluasi dirinya dan membuat rencana tindakan yang konkret. Hal ini memberikan pengalaman langsung bagi siswa untuk menghadapi kenyataan hidup dan memperkuat identitas diri mereka. Dengan demikian, konseling realitas efektif dalam membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah untuk mengubah pandangan negatif tentang dirinya menjadi lebih positif dan konstruktif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Miftahul Janah (2022) yang menunjukkan bahwa penerapan konseling realitas dapat meningkatkan keberanian siswa dalam berpendapat, serta penelitian Siti Nur Indah Sari (2023) yang menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling terarah dalam membentuk rasa percaya diri. Kesamaan hasil penelitian ini menguatkan bahwa pendekatan realitas memiliki efektivitas tinggi dalam menangani masalah psikologis siswa, khususnya yang berkaitan dengan aspek kepercayaan diri dan kemandirian pribadi.

Secara keseluruhan, layanan konseling individu dengan pendekatan realitas terbukti mampu menumbuhkan kepercayaan diri siswa secara bertahap melalui proses kesadaran diri, tanggung jawab, dan perencanaan tindakan nyata. Konseling ini bukan hanya membantu siswa memahami potensi dirinya, tetapi juga membentuk pola pikir positif dan kemampuan menghadapi tantangan secara mandiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan realitas efektif dalam mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Wates. Melalui proses konseling yang berfokus pada tanggung jawab pribadi, siswa dibantu untuk mengenali potensi dirinya, menilai perilakunya, serta memahami konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. Pendekatan realitas mendorong siswa untuk menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membuat keputusan yang lebih bertanggung jawab. Perubahan positif terlihat dari meningkatnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, keaktifan dalam kegiatan kelas, serta kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya. Dengan demikian, layanan konseling individu berbasis pendekatan realitas memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemandirian siswa dalam lingkungan sekolah.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan pendekatan realitas secara berkelanjutan dalam layanan konseling individu di sekolah. Pendekatan ini hendaknya disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa agar hasilnya lebih optimal. Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan konseling melalui penyediaan waktu dan fasilitas yang memadai. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan

penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan melibatkan subjek yang lebih beragam, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendekatan realitas dalam meningkatkan kepercayaan diri maupun aspek psikologis lainnya pada peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, A.(2019). Psikologi pendidikan dan perkembangan remaja. Jakarta: Rineka Cipla.

Corey, G. (2013). Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama. Derry Iswidharmanja, & Jubille Enterprise. (2014). Membangun kepercayaan diri menuju kesuksesan. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Fanun, D.(2019). Psikologi sosial dalam pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.

Gantina Kormalasari. (2011). Teori dan teknik konseling. Jakarta: Indeks.

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H.(2011). Bimbingan dan konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Gunarsa, S. D. (2012). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga, Jakarta: Gunung Mulia.

Hartono, & Soedarmadji, B. (2012). Psikologi konseling. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Penerapan Konseling Realitas terhadap Kepercayaan Diri Peserta Didik di SMK Negeri 1 Kotabumi.

Janah, M. (2022). Penerapan Skripsi. Universitas Lampung.

Mardatillah. (2010). Psikologi kepribadian. Bandung: Alfabeta.

Nurihsan, A. J. (2010). Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan. Bandung: Refika Aditama. Prayitno, & Amti, E. (2018). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Jakarta: Rincka Cipta.

Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2013). Perilaku organisasi. Jakarta: Salemba Empat.

Santrock, J. W. (2003). Perkembangan remaja. Jakarta: Erlangga.

Sari, S. N. L. (2023). Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Kepercayaan Diri Pemuda di Panti Asuhan

Budi Utomo Kota Metro. Skripsi. IAIN Metro.

Sudrajat, A. (2011). Teori dan praktik konseling di sekolah. Bandung: Alfabeta. Sukardi, D. K. (2008). Pengantar bimbingan dan konseling di sekolah. Jakarta: Rineka Cipta.

Sukardi, D. K. (2010). Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Jakarta: Rineka Cipta. Syukur, Y., Zahri, T. N., & Nuzila, T.(2019). Layanan konseling individual dalam pendidikan. Padang: UNP Press.

Tohirin. (2015). Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Willis, S. S. (2017). Konseling Individual: Teori dan Praktik. Bandung: Alfabeta. Yulianti, & Bulkani.(2018). Psikologi remaja dan pendidikan. Palangka Raya: Universitas Palangka Raya Press.