

**LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
PENDEKATAN REALITA  
UNTUK MENGATASI KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
SMA NEGERI 1 KOKAP KULON PROGO**

***INDIVIDUAL COUNSELING SERVICES WITH A REALITY  
APPROACH TO OVERCOMING STUDENT SELF-CONFIDENCE  
SMA NEGERI 1 KOKAP KULON PROGO***

**Dwi Yuli Astuti, Nanik Suprihyatin, Endah Rahmawati**  
Pendidikan Bimbingan dan Konseling, IKIP PGRI Wates

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu dengan pendekatan realita untuk mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Kokap Kulon Progo tahun 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling dan tiga siswa kelas X yang memiliki masalah rendahnya kepercayaan diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala psikologis, observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarik kesimpulan. Layanan konseling individu dengan pendekatan realita menggunakan sistem WDEP. *Want* (keinginan), *doing* (tindakan), *evaluation* (evaluasi) dan *planning* (rencana).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah layanan konseling dengan pendekatan realita dapat mengatasi rendahnya kepercayaan diri siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Kulon Progo Tahun Pelajaran 2021/2022. Peningkatan tersebut memang tidak signifikan tetapi mampu meningkatkan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, memiliki pengendalian diri yang baik, mampu menempatkan diri di lingkungan sekitar dan kemampuan dalam berfikir positif.

**Kata Kunci:** layanan konseling individu, pendekatan realita, kepercayaan diri

**Abstract**

*This study aims to find out the implementation of individual counseling services with a reality approach to overcome the low self-confidence of class X students at Kokap Kulon Progo 1 State Senior High School for the 2021/2022 academic year. The research method used in this research is Guidance and Counseling Action Research (PTBK). The subjects in this study were Guidance and Counseling Teachers and three class X students who had low self-confidence problems. The data collection technique used is the psychological scale method, observation and interviews. Data analysis techniques using data reduction, data presentation and conclusion drawing. Individual counseling services with a reality approach using the WDEP system. *Want* (desire), *doing* (action), *evaluation* (evaluation) and *planning* (plan).*

*The conclusion from this study is that counseling services with a reality approach can overcome the low self-confidence of class X students of SMA 1 Kokap Kulon Progo for the 2021/2022 academic year. This increase was indeed not significant but was able to increase students' courage in expressing opinions, having good self-control, being able to place themselves in the surrounding environment and the ability to think positively.*

**Keywords:** individual counseling services, reality approach, self-confidence

### **Latar Belakang**

Bimbingan dan konseling memiliki pengaruh besar dalam pengembangan dunia pendidikan. Hal ini telah ditetapkan dalam Peraturan Pendidikan dan Kebudayaan No. 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Pasal 3 yang berbunyi “Layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan untuk membantu konseli mencapai perkembangan secara optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial dan karir”. Bimbingan dan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan konseli untuk membantu konseli dalam memecahkan permasalahan dan mengembangkan potensi yang dimiliki konseli. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan tatap muka atau secara langsung dengan konseli dan secara tidak langsung menggunakan media tertentu secara individu maupun kelompok agar memiliki pemahaman yang baik terhadap dirinya dan lingkungannya.

Layanan konseling individu sangat diperlukan di sekolah sebagai fasilitator bagi individu untuk mencapai kehidupan yang lebih bahagia. Banyak siswa yang tidak mau membicarakan masalah pribadi mereka dalam diskusi kelas dengan guru karena berbagai alasan. Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati (2008: 62) konseling individu yaitu suatu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu seorang konseli (siswa) suatu permasalahan-permasalahannya.

Pada saat siswa tidak dapat menemukan pribadinya dengan baik, maka akan mengalami kesulitan seperti tidak dapat mengembangkan minat dan bakatnya, tidak percaya dengan kemampuannya, sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekolah, mudah putus asa dan kurang percaya diri. Menurut Thursan Hakim (2002: 76) percaya diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Individu yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, ia kurang percaya pada kemampuannya, hal ini menyebabkan individu sering menutup diri mereka terhadap dunia luar yang lebih luas. Tanpa kepercayaan diri individu memiliki resiko kegagalan ataupun kurang optimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, mereka cenderung berani tampil bahkan tanpa

persiapan apapun dan tanpa memikirkan hasilnya.

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling memiliki peranan yang sangat penting dalam mengatasi permasalahan siswa dengan memberikan bantuan serta menumbuhkan semangat dalam siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling individu menggunakan berbagai macam pendekatan salah satunya pendekatan realita. Menurut Gerald Corey (2011: 263) pendekatan realita merupakan pendekatan yang berfokus pada perilaku saat ini, dirancang untuk melatih individu agar bertanggung jawab dan mampu hidup tanpa merugikan orang lain.

Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Kulon Progo masih terlihat adanya siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri yaitu tidak mau bergaul dengan teman yang lain, selalu menyendiri dan selalu ragu dalam bertindak. Kemudian guru bimbingan dan konseling memberikan semangat dan dukungan agar siswa tersebut mampu menerima kenyataan, mengarahkan supaya mampu merencanakan hidupnya di masa yang akan datang dengan terus memantau perkembangan siswa sampai menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih maju.

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yang dilaksanakan berdasarkan prosedur penelitian tindakan Kelas (PTK). Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2011: 40), penelitian tindakan adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk memecahkan masalah dalam situasi sosial dengan melakukan tindakan secara nyata dan bekerjasama antara peneliti, konseli, dan pihak lain yang terlibat dalam penelitian tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Kulon Progo. Subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 156), *purposive sampling* adalah teknik pengambilan data yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu. Misalnya, seseorang yang dianggap paling tahu tentang informasi yang kita butuhkan, sehingga dapat memudahkan peneliti dalam menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti.

Penelitian tindakan kelas dilakukan menggunakan siklus model Stephen Kemmis dan Robbin Mc. Taggart, dalam satu siklus penelitian terdapat empat tahapan

yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Setelah tahap refleksi siklus I dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan tahap perencanaan untuk siklus II dan seterusnya (Suharsimi Arikunto, 2013: 137).

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala psikologis, observasi dan wawancara. Skala psikologis digunakan untuk mengumpulkan data konseli agar sesuai dengan kondisi yang dialami. Observasi digunakan untuk mengamati konseli secara langsung dan wawancara digunakan untuk memperkuat hasil dari skala kepercayaan diri dan juga observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah masalah kepercayaan diri rendah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap. Dalam penelitian ini yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap yang memiliki kepercayaan diri rendah sebanyak tiga orang siswa yang dipilih berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Siswa tersebut adalah ANA, RA, dan DMS.

Data kondisi awal konseli diketahui melalui pengisian *pre-test* skala kepercayaan diri oleh konseli. Kemudian untuk mengetahui perkembangan konseli dilakukan pengisian *post-test* di setiap akhir siklus untuk memperkuat hasil penelitian. Proses konseling dilakukan menggunakan metode wawancara untuk menggali informasi konseli. Saat proses konseling, peneliti juga melakukan observasi untuk mengamati perubahan konseli secara langsung.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan realita dengan prosedur WDEP. Wubbolding (dalam Gerald Corey, 2011) mengembangkan sistem WDEP, yaitu sistem penyampaian yang membantu diri sendiri dan orang lain untuk mengembalikan kekurangan, membuat pilihan yang tepat, dan menjadi lebih dewasa dalam bertindak. W = *wants and needs* (keinginan dan kebutuhan), D = *direction and doing* (arah dan tindakan), E = *self evaluation* (evaluasi diri), dan P = *planning* (perencanaan). Dalam konseling realita perlu diawali dengan *involvement* (pengembangan keterlibatan).

Dalam pertemuan pertama, peneliti menjalin hubungan baik dengan konseli dan meminta konseli untuk mengisi *pre-test* skala kepercayaan diri. Hasil dari pengisian skala tersebut, ketiga konseli memiliki penyebab permasalahan yang berbeda. Konseli ANA memperoleh nilai 107 dengan persentase 61% yang termasuk katategori sedang dengan permasalahan kesulitan dalam mengontrol emosi. Konseli Ra memperoleh nilai 188 dengan persentase 50% yang termasuk katategori rendah dengan permasalahan kesulitan menerima keadaan yang dialaminya. Konseli DMS memperoleh nilai 91 dengan persentase 52% yang termasuk katategori srendah dengan permasalahan kesulitan dalam menyelesaikan masalah sehingga sering *overthinking* dan cenderung menutup diri dari lingkungannya.

Dalam pertemuan kedua ini dilakukan tahap eksplorasi *want* (keinginan) dan *doing* (arahan). Ketiga konseli menyadari jika sikap kurang percaya dirinya dapat menghambat kehidupannya. Sehingga mereka merencanakan tindakan untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Konseli ANA ingin lebih sabar dan memiliki pengendalian diri yang baik. Konseli RA akan belajar menerima keadaan yang dialaminya dan akan mencoba bergaul. Sedangkan konseli DMS akan mencoba bergaul tanpa memperdulikan pikiran dan perasaan negatifnya.

Pada pertemuan ketiga ini dilakukan tahap *evaluation* (evaluasi) dan *planning* (rencana). Konseli diminta untuk merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tindakan yang dilakukan konseli ANA adalah akan belajar sabar dan tenang dalam menghadapi masalah. Tindakan yang dilakukan konseli RA adalah akan berusaha menerima kondisi keluarganya dan belajar menempatkan diri dengan lingkungannya. Tindakan yang dilakukan konseli DMS akan belajar menyesuaikan diri dan melakukan pendekatan kepada orang lain dengan menyingkirkan pikiran negatif. Keputusan yang diambil oleh ketiga konseli dapat memotivasi mereka agar tidak terlalu fokus dengan kekurangan dan kelemahan yang ada sehingga konseli lebih yakin dalam menjalankan komitmen yang sudah dibuat.

Setelah tahap *evaluation* (evaluasi) dan *planning* (rencana) selesai, peneliti meminta konseli untuk mengisi *post-test* skala kepercayaan diri. Hasil dari pengisian tersebut, konseli ANA memperoleh nilai sebesar 127 dengan persentase 72% yang termasuk katategori tinggi. Konseli RA memperoleh nilai sebesar 117 dengan persentase

67% yang termasuk kategori sedang. Konseli DMS memperoleh nilai sebesar 127 dengan persentase 72% yang termasuk kategori sedang.

Peneliti merasa bahwa konseling yang dilakukan pada siklus 1 belum maksimal. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melakukan konseling kembali pada tahap rencana dan tindakan di siklus 2. Konseli ANA melampiaskan emosinya kehal-hal positif dengan menyibukkan diri mengikuti kegiatan di sekolah. Konseli RA konseli sudah bisa menerima dirinya dan akan mulai menempatkan diri dengan menyingkirkan pikiran-pikiran negatifnya. Sedangkan konseli DMS sudah menentukan rencana tindakan yang akan dilakukan dengan mulai terbuka dan mengisi waktu luangnya dengan hal-hal positif.

Pada tahap ini peneliti juga meminta konseli untuk mengisi *post-test* skala kepercayaan diri. Hasil pengisian skala tersebut, konseli ANA memperoleh nilai 147 dengan persentase 84% yang termasuk kategori tinggi. Konseli RA memperoleh nilai 141 dengan persentase 80% yang termasuk kategori tinggi. Konseli DMS memperoleh nilai 144 dengan persentase 82% yang termasuk kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, penggunaan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Realita dapat Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kokap Kulon Progo. Hasil konseling terhadap konseli yang menjadi subjek penelitian memang belum memberikan pengaruh yang besar terhadap penyelesaian masalah secara keseluruhan. Namun dapat sedikit mengatasi dan kepercayaan siswa sedikit demi sedikit dapat meningkat.

Layanan konseling individu dengan pendekatan realita diharapkan mampu membantu konseli dalam memahami diri dan lingkungannya supaya mampu mencapai kematangan emosi dengan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri. Thursan Hakim (2005 : 23), mengemukakan bahwa “untuk membangun kepercayaan diri, seseorang harus memiliki pengetahuan dan keyakinan pada kekuatan dan kemampuan sendiri, yang membutuhkan upaya terus-menerus dan sabar”. Hal ini dimaksudkan agar konseli mampu menjadi individu yang mandiri dalam mengembangkan segala potensi dan bakat yang dimilikinya untuk mencapai kehidupan yang diinginkan.

## Simpulan

Untuk mengatasi masalah rendahnya kepercayaan diri siswa dilakukan melalui beberapa langkah. Diawali dengan tahap perencanaan, peneliti dan guru bimbingan dan konseling membuat rencana tindakan menggunakan layanan konseling individu dengan pendekatan realita. Penelitian dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dalam dua. Tahap tindakan dilakukan menggunakan konseling realita, yaitu : peneliti membina hubungan baik (*involvement*) supaya konseli merasa nyaman, eksplorasi keinginan (*wants*), arahan (*doing*), evaluasi (*evaluation*), dan rencana (*planning*). Tahap pengamatan (*observasi*), peneliti dan guru bimbingan konseling melakukan pengamatan selama proses konseling berlangsung. Setelah proses konseling selesai, peneliti dan guru bimbingan konseling melakukan refleksi dan juga evaluasi pada tindakan yang telah dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi pada ketiga konseli terkait masalah kepercayaan diri. Hal tersebut dapat dilihat dari mulai meningkatnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, memiliki pengendalian diri yang baik, mampu menempatkan diri di lingkungan sekitar dan kemampuan dalam berfikir positif.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Corey, G. (2011). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta : Puspa Swara.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sukardi, D.K dan Nila, K . (2008). *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, N.S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.