



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

## Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Metode Pendekatan Realitas: Studi di SMP Negeri 5 Cikarang Utara

Syahriyatul Fazriah<sup>1</sup>, Satiah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> SMPN 5 Cikarang Utara

<sup>2</sup> SMPN 3 Cikarang Barat

### Article History

Received: 21.05.2021  
Received in revised form:  
01.07.2021  
Accepted: 08.07.2021  
Available online: 30.07.2021

### ABSTRACT

Penelitian tindakan kelas secara umum bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri kelas VIII SMPN 5 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Secara khusus bertujuan untuk: (1) Mendeskripsikan kepercayaan diri; (2) Mendeskripsikan pemilihan peminatan sekolah menengah atas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, di mana masing-masing siklus terdiri dari tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Siklus I terdiri dari tiga kali pertemuan (tiga kali tatap muka), demikian pula halnya dengan Siklus II. Data tingkat kepercayaan diri peserta didik digali dengan Angket kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat kepercayaan diri siswa di SMPN 5 Cikarang Utara mengalami peningkatan setelah menggunakan layanan konseling individual.

KEYWORDS: Kepercayaan Diri, Konseling Individual, Pendekatan Realitas.

DOI: 10.30653/001.202152.239



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2021 Syahriyatul Fazriah, Satiah.

### PENDAHULUAN

Peserta didik kelas VII adalah anak-anak yang baru menyesuaikan diri dengan sekolah dan lingkungan yang baru. Mereka cenderung memperhatikan banyak hal baru yang mereka temukan di SMP. Mulai dari lingkungan sekolah, cara belajar, jumlah pelajaran yang lebih banyak, kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, layanan Bimbingan konseling yang tidak pernah mereka dapatkan di SD serta teman-teman baru yang berasal dari berbagai sekolah dasar. Kondisi ini membuat mereka lebih taat dan patuh terhadap peraturan sekolah.

Seiring berjalannya waktu, anak kelas VII mulai mempunyai teman yang lebih banyak dan lintas kelas bahkan mereka berteman dengan kakak kelas yang lebih tinggi. Pertemanan yang terjadi antara kelas VII dengan kakak kelas VIII atau IX membawa perubahan perilaku bagi siswa kelas VII. Perubahan perilaku ini bisa bersifat positif dan

<sup>1</sup> Corresponding author's address: SMPN 5 Cikarang Utara. Jl. Setia Budi No.9, RW.4, Karangasih, Kec. Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17530, Indonesia. E-mail: [syahriyatulfazriah@gmail.com](mailto:syahriyatulfazriah@gmail.com)

negatif tergantung dengan siapa mereka berteman. Ketika siswa kelas VII pandai dalam memilih teman yang memberi pengaruh positif maka mereka pun akan terbawa positif namun sebaliknya jika salah dalam memilih teman maka perubahan perilaku negatif akan muncul pada siswa kelas VII.

Perubahan perilaku ini akan sangat jelas terasa ketika mereka sudah duduk di kelas VIII. Banyak hal yang berani mereka lakukan di kelas VIII, sebut saja mulai dari bolos pelajaran, berkumpul bersama teman-teman geng sepulang sekolah, tidak mematuhi peraturan sekolah, tidak mengerjakan tugas, mulai mencoba merokok bahkan ada yang sudah mulai berani tawuran. Kondisi seperti ini sangat mengkhawatirkan. Kenakalan-kenakalan remaja yang mereka lakukan merupakan gejala bahwa mereka bermasalah dan butuh perhatian. Kenakalan yang bersifat kelompok sejatinya menunjukkan ketidakpercayaan diri anggota kelompoknya. Mereka berani melakukan kenakalan karena merasa ada teman yang mendukungnya. Temanlah yang membuat mereka berani bukan karena mereka mempunyai sifat pemberani.

Selain kenakalan remaja, motivasi belajar dan berprestasi pada anak kelas VIII pun mengalami perubahan. Hal tersebut terlihat dari tugas tugas yang kerap kali tidak tuntas dikerjakan, banyak laporan dari guru matapelajaran dan wali kelas tentang sikap anaknya yang tidak bertanggungjawab dalam pengumpulan tugas, Tidak konsentrasi dalam kegiatan belajar di kelas, banyak peraturan sekolah yang dilanggar seperti disiplin datang ke sekolah dan disiplin dalam hal berpakaian. Motivasi belajar dan prestasi yang rendah menunjukkan bahwa ada kecenderungan rasa percaya diri yang rendah terhadap diri siswa kelas VIII. Sehingga mereka tidak bertanggungjawab terhadap kewajibannya sebagai siswa di sekolah.

Ketidakpercayaan diri dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor dari dalam diri individu itu sendiri dan faktor dari lingkungan individu. Faktor dari dalam diri individu adalah rasa benci, rasa takut, kecemasan, tidak dapat menerima kenyataan hidup dan tidak dapat mengaktualisasikan kemampuan yang ada pada dirinya. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain faktor keluarga, sekolah, teman sebaya dan masyarakat. Faktor dari dalam diri individu dan faktor dari lingkungan individu merupakan sumber permasalahan bagi individu yang mengalami ketidakpercayaan diri. Meskipun kepercayaan diri diidentikkan dengan kemandirian, orang yang percaya dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan antar personal.

Masalah tersebut merupakan indikator dari kurang atau tidak adanya kepercayaan diri. Hal ini sudah tentu akan menghambat proses belajar para siswa untuk mencapai hasil yang optimal. Apabila siswa yang tidak memiliki rasa percaya diri yang baik maka dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mengalami gagal belajar dan hal ini dapat menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Kegagalan dalam belajar sangat mempengaruhi kepribadian siswa yang terbentuk karena tidak dapat mencapai apa yang diharapkan.

Salah satu alternatif menyelesaikan masalah peserta didik di kelas VIII adalah memberikan layanan konseling individual. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Layanan konseling individual diberikan oleh guru bimbingan konseling dengan prediksi bahwa layanan konseling individual lebih efektif diberikan kepada anak-anak yang memiliki masalah dalam hal kepercayaan pada dirinya sendiri. Karena melalui layanan konseling individual akan membentuk ikatan kedekatan emosional sehingga memungkinkan peserta didik yang bermasalah dapat bercerita banyak dan lebih terbuka terhadap masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan hasil observasi guru pembimbing tentang permasalahan yang sering terjadi pada siswa di SMP Negeri 5 Cikarang Utara di peroleh informasi bahwa: 1) kurang adanya motivasi yang kuat pada diri peserta didik, sehingga mereka sering tidak disiplin dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas; 2) siswa kurang percaya diri dalam pergaulan sehingga tidak mempunyai prinsip yang kuat dalam bergaul.

Berdasarkan hasil wawancara dengan wali kelas tentang keefektifan siswa dalam mengikuti pelajaran dari guru mata pelajaran di SMP Negeri 5 Cikarang Utara diperoleh informasi bahwa siswa belum bertanggungjawab dalam menyelesaikan tugas-tugas dan keajibannya sebagai seorang siswa kelas VIII, sehingga banyak guru matapelajaran yang mengeluhkan masalah siswa kelas VIII seperti datang terlambat, bolos pelajaran, tidak mengerjakan tugas dan tidak tertib di kelas ketika mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Berdasarkan hasil pengamatan di SMP Negeri 5 Cikarang Utara gejala yang diperoleh yaitu: 1) siswa tidak disiplin datang ke kelas ketika pelajaran akan dimulai; 2) bolos pelajaran; 3) tidak mengerjakan tugas; dan 4) menyontek ketika ulangan.

Hal ini menyebabkan mereka tidak memiliki keterampilan belajar dengan baik karena waktu belajar tidak dimanfaatkan sebaik mungkin untuk menerima dan memahami ilmu pengetahuan yang diberikan oleh guru matapelajaran di kelas. Ketika ilmu pengetahuan yang diterima sedikit dari guru matapelajaran ditambah tidak diperkuat dengan belajar sendiri di rumah maka peserta didik tidak memiliki ketuntasan belajar minimal yang baik.

Berdasarkan pemaparan uraian di atas, dalam upaya memberikan bantuan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa peneliti akan meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui layanan konseling individu.

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

## METODE

Penelitian ini bertujuan memecahkan permasalahan yang dihadapi guru yang pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan menggunakan model rancangan yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart. Model *action research* menurut Kemmis dan McTaggart terdiri dari empat komponen yaitu: *planning*, *Implementing*, *Observing*, dan *Reflecting*. Tahap1: Menyusun rancangan tindakan yang menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa dan bagaimana tindakan tersebut dilaksanakan. Tahap 2: Pelaksanaan tindakan, yaitu

implementasi atau penerapan isi rancangan di dalam kancah, yaitu mengenakan tindakan di kelas. Tahap 3: Angket, yaitu pelaksanaan pengamatan oleh pengamat. Tahap 4: Refleksi, atau pantulan, yaitu kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil data yang sudah diperoleh baik data tentang kepercayaan diri siswa pada siklus 1 maupun siklus 2 dapat digambarkan bahwa kepercayaan diri siswa pada siklus 1 mengalami peningkatan dari kondisi awal yaitu sejumlah 12 siswa yang kurang memiliki rasa kepercayaan diri. Pada siklus 2 data tentang siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri mengalami penurunan, yang artinya siswa mengalami peningkatan rasa kepercayaan diri ketika mengikuti kegiatan dan proses belajar mengajar di sekolah. Jadi sesuai dengan tujuan penelitian ternyata layanan konseling individu menggunakan pendekatan terapi realita dapat meningkatkan kepercayaan diri pada siswa di SMP Negeri 5 Cikarang Utara.

Dari uraian di atas, ternyata setelah diberikan layanan konseling individu menggunakan pendekatan terapi realita terlihat adanya 1) Peningkatan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cikarang Utara; 2) Peningkatan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cikarang Utara berpengaruh dalam kegiatan dan aktivitas PBM di sekolah.

### **Siklus 1**

#### ***Perencanaan***

Pada siklus 1, peneliti melaksanakan kegiatan penelitian berdasarkan hasil himpunan data terhadap kondisi awal. Berdasarkan hasil perenungan diperoleh satu permasalahan yaitu kurangnya kepercayaan diri siswa kelas VIII. Layanan bimbingan konseling menggunakan layanan konseling kelompok ternyata tidak berpengaruh terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII. Hal itu dikarenakan siswa tidak mau terbuka dan masih enggan untuk mengikuti layanan bimbingan yang dilaksanakan secara berkelompok. Padahal ada hal-hal yang mungkin sangat rahasia yang tidak bisa diungkapkan kepada teman sekelompok bimbingan. Hal ini pula yang menyebabkan siswa tidak mau terbuka, tidak menghormati pendapat orang lain, enggan membina persahabatan, dan tidak percaya diri.

Untuk mengatasi satu permasalahan tersebut, peneliti mengadakan perbaikan layanan pada siklus 1 yaitu dengan layanan konseling individu menggunakan pendekatan terapi realita. Adapun perencanaan tindakan pada kegiatan siklus 1 yaitu:

- 1) Mengumpulkan himpunan data
- 2) Menyusun RPL konseling individu
- 3) Menyusun panduan wawancara
- 4) Menyusun lembar pengamatan
- 5) Membuat lembar observasi pengamatan

#### ***Pelaksanaan***

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu pada siklus I minggu ke tiga di bulan Januari 2021. Setiap siklus ada 3 pertemuan. Masing-masing pertemuan waktu dibatasi 1 jam pelajaran yaitu 1 x 40 menit dengan tujuan agar klien tidak merasa diinterogasi.

Tabel 1. Pelaksanaan konseling siklus 1

No	Kegiatan	Waktu
Pertemuan I		
1	Tahap awal konseling Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien; Memperjelas dan mendefinisikan masalah; Membuat penafsiran dan penjajagan; Menegosiasi kontrak.	5 menit
2	Tahap Pertengahan (tahap kerja) Eksplorasi kebutuhan dan keinginan ( <i>wants and need</i> ); Eksplorasi arah dan tindakan ( <i>direction and doing</i> ); Evaluasi diri ( <i>self evaluation</i> ); Rencana ( <i>planning</i> ).	30 menit
3	Tahap akhir konseling Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi terjadinya <i>transfer of learning</i> pada diri klien; Melaksanakan perubahan perilaku; Mengakhiri hubungan konseling; Menutup dengan memberi penguatan.	5 menit
Pertemuan II		
1	Tahap awal konseling Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien; Memperjelas dan mendefinisikan masalah; Membuat penafsiran dan penjajagan; Menegosiasi kontrak.	5 menit
2.	Tahap Pertengahan (tahap kerja) Eksplorasi kebutuhan dan keinginan ( <i>wants and need</i> ); Eksplorasi arah dan tindakan ( <i>direction and doing</i> ); Evaluasi diri ( <i>self evaluation</i> ); Rencana ( <i>planning</i> ).	30 menit
3	Tahap akhir konseling Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi terjadinya <i>transfer of learning</i> pada diri klien; Melaksanakan perubahan perilaku; Mengakhiri hubungan konseling; Menutup dengan memberi penguatan	5 menit
Pertemuan III		
1	Tahap awal konseling Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien; Memperjelas dan mendefinisikan masalah; Membuat penafsiran dan penjajagan; Menegosiasi kontrak.	5 menit
2	Tahap Pertengahan (tahap kerja) Eksplorasi kebutuhan dan keinginan ( <i>wants and need</i> ); Eksplorasi arah dan tindakan ( <i>direction and doing</i> ); Evaluasi diri ( <i>self evaluation</i> ); Rencana ( <i>planning</i> )	30 menit
3	Tahap akhir konseling Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadahi terjadinya <i>transfer of learning</i> pada diri klien; Melaksanakan perubahan perilaku; Mengakhiri hubungan konseling; Menutup dengan memberi penguatan	5 menit

Pertemuan ke-1, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian kematangan emosi, dan kesadaran tanggung jawab sosial. Masing-masing aspek perkembangan memiliki tiga dimensi tujuan, yaitu: (1) pengenalan/penyadaran (memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai); (2) akomodasi (memperoleh pemaknaan dan internalisasi atas aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai) dan (3) tindakan (perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari dari aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai).

Pertemuan ke-2, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian pengembangan diri dan kematangan hubungan dengan teman sekelas. Masing-masing aspek perkembangan memiliki tiga dimensi tujuan, yaitu: (1) pengenalan/penyadaran (memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai); (2) akomodasi (memperoleh pemaknaan dan internalisasi atas aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai) dan (3) tindakan (perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari dari aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai).

Pertemuan ke-3, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian kematangan emosi, kesadaran tanggung jawab sosial, pengembangan diri dan kematangan hubungan dengan teman sebaya.

### **Hasil Tindakan**

Setiap siklus ada 3 Pertemuan dan masing-masing pertemuan 1 jam pelajaran yaitu 1 x 40 menit. Tugas perkembangan yang ingin dicapai adalah kepercayaan diri siswa.

Pada pertemuan 1, guru bimbingan konseling mengajak klien untuk berfikir dan bertanggungjawab. Dengan adanya kebutuhan akan selalu menuntut individu untuk memenuhinya, karena ada kesenjangan antara apa yang diperoleh dan apa yang diinginkan. Guru BK menerangkan bahwa pemenuhan kebutuhan akan membentuk pola yaitu identitas berhasil dan identitas gagal. Untuk melihat identitas berhasil dapat ditinjau dari *responsibility, right, dan reality*

Guru BK menjelaskan bahwa manusia tidak bisa memuaskan kebutuhannya secara langsung, namun selama kehidupannya manusia perlu mencoba untuk terus mengetahui apa saja yang bisa dilakukan dan membuat dirinya merasa lebih baik.

Setiap perilaku utuh terdiri atas 4 komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu pikiran, perasaan, tindakan dan fisiologis.

Dari data hasil penelitian pada siklus 1 terdapat pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2, dari 12 siswa kelas VIII yang akan mendapat layanan konseling individu 6 siswa masuk dalam kriteria sedang, dan 6 siswa masuk dalam kategori rendah.

Tabel 2. Hasil angket kepercayaan diri siswa kelas VIII pada siklus pertama

No	Kode siswa	Kelas	Jumlah total	% total	Kriteria
1	VIII.2.1	VIII.2	64	64	S
2	VIII.2.2	VIII.2	64	64	S
3	VIII.2.3	VIII.2	70	70	S
4	VIII.2.4	VIII.2	64	64	S
5	VIII.2.5	VIII.2	70	70	S
6	VIII.2.6	VIII.2	67	67	S
7	VIII.2.7	VIII.2	58	58	S
8	VIII.2.8	VIII.3	63	63	S
9	VIII.2.9	VIII.4	73	73	S
10	VIII.3.1	VIII.4	69	69	S
11	VIII.6.1	VIII.6	62	62	S
12	VIII.8.1	VIII.8	70	70	S

Siswa yang memiliki skor diri tertinggi ada 4 siswa dengan rata-rata persentase 70,75 %, yaitu mempunyai ciri-ciri mempunyai rasa cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, komunikasi yang baik, penampilan diri yang baik, serta dapat mengendalikan perasaan. Sedangkan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan persentase 58% adalah dengan ciri-ciri semua indikator dari kepercayaan diri masuk dalam kategori dengan tingkatan rendah kecuali indikator komunikasi dan tujuan yang jelas dengan tingkatan kategori sedang.

Indikator kepercayaan diri yang diungkap adalah: 1) Cinta diri; 2) Pemahaman diri; 3) Tujuan yang jelas; 4) Komunikasi; 5) Penampilan diri; dan 6) Pengendalian perasaan

### ***Refleksi***

Berdasarkan hasil layanan konseling individu menggunakan pendekatan terapi realita membuktikan bahwa peningkatan tersebut sangat relevan. Hal itu menurut peneliti dipengaruhi oleh faktor pendukung dan lingkungan yang mendukung. Peningkatan kepercayaan diri menjadi tolok ukur keberhasilan dalam layanan konseling individu. Sehingga siswa mampu memiliki kepercayaan diri yang meningkat di tiap indikatornya.

Namun jika dicermati bahwa peningkatan tersebut berapa pada indikator-indikator tertentu saja, maka menurut peneliti harus dilakukan layanan konseling individu pada siklus II agar semua indikator kepercayaan diri dapat meningkat sempurna.

### **Siklus 2**

#### ***Perencanaan***

Pada tahap ini dilakukan langkah-langkah sebagai berikut: 1) Mengumpulkan himpunan data hasil siklus 1; 2) Menyusun RPL konseling individu; 3) Menyusun panduan wawancara; 4) Menyusun lembar pengamatan; dan 5) Membuat lembar observasi pengamatan

#### ***Pelaksanaan***

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling individu pada siklus 2 dilakukan pada tiga pertemuan. Masing-masing pertemuan waktu dibatasi 1 jam pelajaran yaitu 1 x 40 menit dengan tujuan agar klien tidak merasa diinterogasi.

Pertemuan ke-1, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian kematangan emosi, dan kesadaran tanggung jawab sosial. Masing-masing aspek perkembangan memiliki tiga dimensi tujuan, yaitu: (1) pengenalan/penyadaran (memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai); (2) akomodasi (memperoleh pemaknaan dan internalisasi atas aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai) dan (3) tindakan (perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari dari aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai).

Pertemuan ke-2, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian pengembangan diri dan kematangan

hubungan dengan teman sekelas. Masing-masing aspek perkembangan memiliki tiga dimensi tujuan, yaitu: (1) pengenalan/penyadaran (memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai); (2) akomodasi (memperoleh pemaknaan dan internalisasi atas aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai) dan (3) tindakan (perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari dari aspek dan tugas perkembangan yang harus dikuasai).

Pertemuan ke-3, peneliti melaksanakan proses layanan menyesuaikan dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya.

Tugas perkembangan yang akan dibahas dalam layanan konseling individu adalah tentang mencapai Standar Kompetensi Kemandirian kematangan emosi, kesadaran tanggung jawab sosial, pengembangan diri dan kematangan hubungan dengan teman sebaya.

### *Hasil Tindakan*

Setiap siklus ada 3 Pertemuan dan masing-masing pertemuan 1 jam pelajaran yaitu 1 x 40 menit. Tugas perkembangan yang ingin dicapai adalah kepercayaan diri siswa.

Pada pertemuan 1, guru bimbingan konseling mengajak klien untuk berfikir dan bertanggungjawab. Dengan adanya kebutuhan akan selalu menuntut individu untuk memenuhinya, karena ada kesenjangan antara apa yang diperoleh dan apa yang diinginkan. Guru BK menerangkan bahwa pemenuhan kebutuhan akan membentuk pola yaitu identitas berhasil dan identitas gagal.

Guru BK menjelaskan bahwa manusia tidak bisa memuaskan kebutuhannya secara langsung, namun selama kehidupannya manusia perlu mencoba untuk terus mengetahui apa saja yang bisa dilakukan dan membuat dirinya merasa lebih baik.

Setiap perilaku utuh terdiri atas 4 komponen yang tidak dapat dipisahkan yaitu pikiran, perasaan, tindakan dan fisiologis.

Tabel 3. Hasil angket kepercayaan diri siswa kelas VIII setelah mendapat layanan konseling individu siklus 2

No	Kode siswa	Kelas	Jumlah total	% total	Kriteria
1	VIII.2.1	VIII.2	70	70	S
2	VIII.2.2	VIII.2	74	74	S
3	VIII.2.3	VIII.2	78	78	T
4	VIII.2.4	VIII.2	71	71	S
5	VIII.2.5	VIII.2	74	74	S
6	VIII.2.6	VIII.2	69	69	S
7	VIII.2.7	VIII.2	67	67	S
8	VIII.2.8	VIII.3	74	74	S
9	VIII.2.9	VIII.4	77	77	T
10	VIII.3.1	VIII.4	75	75	S
11	VIII.6.1	VIII.6	64	64	S
12	VIII.8.1	VIII.8	83	83	T

Dari tabel diatas, dari 12 siswa kelas VIII yang mendapat layanan konseling individu siklus 1, 10 siswa masuk dalam kriteria sedang, dan 1 siswa masuk dalam kategori rendah dan 1 siswa masuk kategori tinggi.

Siswa yang memiliki kepercayaan diri tertinggi adalah VIII.8.1 dengan persentase 83,00%, yaitu mempunyai ciri-ciri mempunyai rasa cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas, komunikasi yang baik, penampilan diri yang baik, serta dapat mengendalikan perasaan. Sedangkan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dengan persentase 64.00% adalah VIII.6.1 dengan ciri-ciri semua indikator dari kepercayaan diri masuk dalam kategori dengan tingkatan rendah kecuali indikator penampilan diri dengan tingkatan kategori sedang.

### **Refleksi**

Pada tahap akhir ini peneliti mengambil kesimpulan dari evaluasi yang telah dilaksanakan. Refleksi dilakukan untuk mengetahui tindakan perbaikan. Pada siklus ini telah tepat dilakukan dan mencapai hasil yang diharapkan. Atas dasar hasil pengamatan peneliti terhadap hasil layanan konseling individu ternyata siswa mampu meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka yang telah turun akibat salah pergaulan..

Dari hasil penghitungan lembar observasi pada siklus 2 menunjukkan:

- 1) Siswa sudah terlihat mencintai diri dengan menunjukkan kebanggaan atas sifat baik yang dimiliki.
- 2) Siswa sudah menunjukkan pemahaman diri dengan mulai memahami akan keinginan dirinya.
- 3) Siswa sudah mulai memiliki tujuan hidup yang jelas, dengan memiliki motivasi diri yang kuat.
- 4) Siswa mulai dapat berfikir positif dalam menemui segala hal dalam hidupnya.
- 5) Siswa mulai merubah penampilan diri menjadi sesuai tata tertib yang ada di sekolah.
- 6) Dalam berkomunikasi siswa mampu komunikasi dengan baik, baik sesama teman maupun dengan semua guru.
- 7) Siswa memiliki kepercayaan pada orang lain sehingga membantunya dalam memecahkan persoalan yang tidak dapat dihadapi sendiri.
- 8) Siswa mampu mengendalikan perasaan sehingga tingkah lakunya dapat terkontrol dan jauh dari hal hal yang merugikan diri sendiri.

### **SIMPULAN**

Sesuai dengan kajian teori yang didukung adanya hasil penelitian, pembahasan dan perumusan masalah, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Layanan konseling individu menggunakan pendekatan konseling realita dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cikarang Utara; 2) Layanan konseling individu menggunakan pendekatan konseling realita dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri siswa sebesar 50 % pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Cikarang Utara.

### **REFERENSI**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arends, R. I. (2008). *Learning To Teach*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aqib, Z. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru, SD, SLB, TK*. Bandung: Yrama Widya.

- Angelis, B. (2005). *Confidence (percaya diri)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Bremner, L. M. (1979). *The Helping Relationship: Process and Skills*. Englewoods Cliffs. New Jersey : Prentice Hall.
- Glasser, W. (1965). *Terapi realitas. Pendekatan baru untuk psikiatri* . New York: Harper & Baris.
- Hakim, T. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Lindenfield, G. (1997). *Mendidik anak agar percaya diri*. Jakarta: Arcan.
- Mastuti, I. (2008). *50 Kiat percaya diri*. Jakarta: Buku Kita.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Yusni, M. A. (2002). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Kerja Pada Perawat*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII.