

**MENINGKATKAN KEMANDIRIAN SISWA MELALUI KONSELING
REALITAS UNTUK MENGATASI RASA KURANG PERCAYA
DIRI KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 05 MEDAN
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

*Diajukan guna melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
mencapai gelar sarjana pendidikan (S.Pd) Program studi
bimbingan dan konseling*

Oleh :

NURLELA SAHPUTRI
NPM. 1602080062



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22,23,30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 10 November 2020, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Nurlela Sahputri
NPM : 1602080062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII Disekolah Smp Muhammadiyah 05 Medan Tahun Pelajaran 2019/2020

Dengan diterimanya Skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Di tetapkan : () Lulus Yuridisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Ketua

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

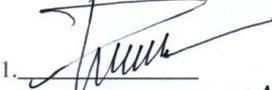


Sekretaris

Dra. Hj. Samsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
2. Dr. Amini, M.Pd
3. Sri Ngayomi YW, S.Psi, M.Psi

1. 
2. 
3. 



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh mahasiswa/i di bawah ini:

Nama Lengkap : Nurlela Sahputri
N.P.M : 1602080062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020

Sudah layak disidangkan

Medan, Oktober 2020
Pembimbing

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M, Psi

Diketahui Oleh:

Dekan

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Nurlela Sahputri
N.P.M : 1602080062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
10-09-2020	Perbaiki analisis data	MS
01-10-2020	Perbaiki diskesi hasil analisis	MS
24-10-2020	Perbaiki Bab V	MS
27-10-2020	Perbaiki Abstrak	MS
02-11-2020	Praktis untuk mengikuti uraian skripsi	MS

Medan, Oktober 2020

Diketahui oleh:

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi YW, S.Psi, M. Psi

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Nurlela Sahputri
NPM : 1602080062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
3. Apabila poin 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2020
Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling

Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

NURLELA SAHPUTRI. 1602080062. Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dosen Pembimbing Sri Ngayomi YW,S.Psi, M.Psi

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas untuk meningkatkan kemandirian siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan bimbingan kelompok melalui Konseling realitas untuk meningkatkan rasa kurang percaya diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Objek penelitian adalah 8 orang siswa kelas VIII yang memiliki ciri-ciri Rasa kurang percaya diri yang rendah. Sample yang digunakan adalah participant. Instrumentasi pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dengan dilakukannya layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas untuk meningkatkan rasa kurang percaya diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020 ternyata telah berhasil dalam memberikan peningkatan rasa kurang percaya diri pada siswa, hal ini dapat dilihat dari cara-cara siswa memberikan saran, masukan-masukan atau dorongan kepada teman sekelompoknya dan juga lebih percaya diri, kemudian juga dilihat dari perubahan pola pikir kearah yang lebih positif.

Kata Kunci: Kemandirian , Konseling Realitas, Rasa Kurang Percaya Diri

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. Karena berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi guna melengkapi tugas-tugas serta memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Serta shalawat beriring salam pada junjungan nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita kejalan yang diridhoi Allah SWT.

Didasari rasa ingin menyalurkan kreasi sebagai ilmu pengetahuan yang penulis dapatkan selama masa perkuliahan, ditambah realita yang penulis temukan selama proses observasi, maka penulis menuangkannya dalam sebuah skripsi dengan judul “ **Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020**”

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang selalu melindungi dan melancarkan pembuatan skripsi, terima kasih yang tak terhingga Ayahanda tercinta **ALM.Suprianto** yang telah menjadi pelindung, imam yang selalu kuat lahir dan batin menjaga penulis serta memberikan limpahan kasih sayang yang tidak ternilai dan ibunda tercinta **Holimah** yang telah mengasuh, membesarkan penulis dengan rasa cinta dan kasih

sayang yang tulus serta doa, dukungan dan semangat yang diberikan kepada penulis hingga akhir hayat.

Disini penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak **Dr. Agussani M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak **Dr. H. Elfrianto Nasution S.Pd.,M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dra. Jamila M.Pd** selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur**, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. **Ibu Sri Ngayomi YW,S.Psi, M.Psi** , selaku Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak **Drs. Lukman** selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan dan seluruh staf sekolah atas bantuan dan kerjasama kepada penulis selama penelitian.
7. Ibu **Dra. Jamilah. AR** selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP MUHAMMADIYAH 05 MEDAN atas arahan nya selama peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.
8. Teruntuk abang ku **Bripka Amat Musli** dan abangda **Ahmad Taufik S.Kep ns** Beserta kedua kakak ipar dan 3 ponakan yang saya sayangi serta orang terkasih **Ahmaddin Nazmi SE** Dan keluarga besar **ibunda**

Rosdalina yang telah banyak memberi motivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi.

9. Sahabat- sahabatku tercinta **Meli, Nia, Adel, Diva** serta anak-anak Kos putri kos yang membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini dan juga menjadi sumber semangat untuk menyelesaikan perkuliahan peneliti hingga terselesaikan skripsi ini.
10. Teman seperjuangan **BK B Pagi Stambuk 2016**, dan **Teman-teman PLP Di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan** yang telah saling memberikan dukungan hingga selesainya skripsi ini.
11. Serta Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 05 Medan yang telah berpartisipasi untuk penulis melakukan penelitian skripsi ini.

Akhirnya dengan kerendahan hati, penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Tiada kata yang lebih baik yang dapat penulis ucapkan bagi semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, melainkan kepada Allah Swt penulis serahkan untuk membalas jasa mereka, juga tidak lupa penulis mohon ampun kepada Allah Swt atas segala dosa “*Amin ya robbal alamin*”.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Medan, Juli 2020

NURLELA SAHPUTRI
NPM. 1602080062

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kerangka Teori.....	11
1. Kepercayaan Diri	11
a. Pengertian Kepercayaan Diri	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri.....	12
c. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri.....	13
d. Ciri-Ciri Individu Yang Percaya Diri.....	14
e. Ciri-Ciri Individu Tidak Percaya Diri	15
f. Manfaat Memiliki Sikap Percaya Diri	16

g. Aspek-Aspek Percaya Diri	17
h. Tingkah Laku Orang Yang Tidak Percaya Diri	18
2. Kemandirian Belajar Siswa.....	19
a. Pengertian Kemandirian Belajar	19
b. Ciri-Ciri Kemandirian Belajar.....	20
3. Konseling Realita	21
a. Pengertian Konseling Realita	21
b. Karakteristik Konseling Realita	22
c. Pengertian Pendekatan Realita	24
d. Konsep Dasar Terapi Realitas	25
e. Ciri-Ciri Terapi Realitas.....	26
f. Tujuan Terapi Realitas	28
g. Teknik-Teknik dan Prosedur Terapi	29
h. Implementasi Dalam Memahami Pasien.....	30
4. Bimbingan Kelompok	31
a. Pengertian Bimbingan Kelompok	31
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	32
c. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	34
d. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	35
B. Kerangka Konseptual	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	38
B. Subjek Dan Objek Penelitian	39

C. Jenis Penelitian.....	40
D. Desain Penelitian.....	40
E. Definisi Oprasional Variabel.....	47
F. Instrumen Penelitian.....	48
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	55
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	62
1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kemandirian siswa melalui konseling realitas untuk mengatasi Rasa kurang percaya diri	63
2. Meningkatkan kemandirian siswa melalui konseling realitas Untuk mengatasi rasa kurang percaya diri siswa	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	74
BABV KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3.1 Pengembangan Penelitian Tindakan	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana dan Pelaksanaan Waktu Penelitian	39
Tabel 3.2 Objek Penelitian.....	40
Tabel 3.3 Perencanaan Perangkat Penelitian	42
Tabel 3.4 Perencanaan Perangkat Penelitian	45
Tabel 3.5 Pedoman Observasi Siswa	49
Tabel 3.6 Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling.....	50
Tabel 3.7 Wawancara Untuk Siswa	51
Tabel 4.1 Jenis Sarana.....	56
Tabel 4.2 Jenis Prasarana	57
Tabel 4.3 Data Guru SMP Muhammadiyah 05 Medan.....	57
Tabel 4.4 Daftar Nama Guru.....	58
Tabel 4.5 Siswa Kelas VIII-A.....	59
Tabel 4.6 Siswa Kelas VIII-B	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Pedoman Observasi Siswa

Lampiran Pedoman Wawancara dengan siswa

Lampiran Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran Daftar Riwayat Hidup

Lampiran Form : K – 1

Lampiran Form : K – 2

Lampiran Form : K – 3

Lampiran Surat Keterangan Seminar Proposal

Lampiran Lembar Pengesahaan Hasil Seminar Proposal

Lampiran Surat Pernyataan

Lampiran Berita Acara Seminar Proposala Skripsi

Lampiran Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran Surat Mohon Izin Riset

Lampiran Surat Keterangan Balasan Riset

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang kelangsungan hidup manusia. Melalui pendidikan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan kepribadian yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Proses pendidikan di sekolah, merupakan kegiatan yang paling pokok, ini berarti berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada proses belajar yang di alami oleh siswa sebagai peserta didik.

Pendidikan dapat di peroleh secara formal di sekolah maupun secara non-formal yang di peroleh melalui pengalaman pribadi dalam berinteraksi dengan masyarakat. Dalam pendidikan formal, proses pendidikan selalu berkaitan dengan proses pembelajaran yang di arahkan untuk mempersiapkan tenaga terlatih dan terdidik bagi kepentingan Bangsa dan Negara.

Menurut undang-undang republik indonesia NO 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 1 pendidikan adalah “ usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dalam proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.” Adapun yang dimaksud pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan pancasila dan undang-undang dasar negara republik indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional indonesia dan tanggap

terhadap tuntutan perubahan zaman. sedangkan sistem pendidikan nasional adalah keseluruhan komponen pendidikan yang saling terkait secara terpadu untuk mencapai tujuan pendidikan nasional menjelaskan bahwa.

Menurut Fenti Hikmawati (2010 : 1) “Bimbingan dan Konseling disekolah adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik (siswa), baik secara perorangan atau kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.”

Adapun layanan dalam bimbingan dan konseling memiliki dua belas layanan yang diberikan kepada siswa, Salah satunya adalah bimbingan konseling kelompok menurut Zawani Yasmin (2016:16) “Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang ada dalam layanan bimbingan konseling. bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan didalamnya situasi kelompok, dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, belajar, pribadi dan sosial.”

Ini menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling kelompok dapat digunakan untuk menyampaikan informasi ataupun aktifitas kelompok untuk membahas masalah pendidikan, Belajar, Pribadi, Sosial.

Sekolah merupakan pendidikan formal sebagai wadah dalam menimba ilmu pengetahuan dan pembentukan nilai-nilai sikap dan keperibadian yang baik serta mampu beradaptasi dengan orang lain dan lingkungannya, sekolah

diharapkan dapat menciptakan ide-ide yang gemilang serta dapat memberikan kenyamanan, kegembiraan dan dapat menjadikan peserta didik sebagai mahluk sosial yang peduli terhadap sesama dan lingkungannya.

Guru BK besar peranannya terhadap aktivitas belajar siswa tersebut. Meningkatkan keefektifan dalam belajar bagi siswa pada dasarnya adalah membantu siswa melihat bagaimana hubungan antara materi yang diberikan untuk di pelajari dirinya sebagai pelajar. Proses ini berarti menunjukkan pada siswa bagaimana pengetahuan atau kecakapan tertentu mempengaruhi dirinya, melayani tujuan-tujuannya, memuaskan kebutuhan-kebutuhannya. Bila siswa menyadari bahwa belajar merupakan suatu alat untuk mencapai beberapa tujuan yang di anggapnya penting dan bila siswa melihat bahwa hasil dari pengalaman belajarnya akan membawa kemajuan pada dirinya, kemungkinan besar siswa akan berminat dan termotivasi untuk mempelajarinya. Dengan demikian perlu adanya usaha atau pemikiran yang dapat memberikan solusi terhadap peningkatan minat belajar siswa.

Pembelajaran dari lembaga-lembaga pendidikan formal sangat penting untuk pencapaian tujuan pendidikan yang telah di tetapkan. Hal ini di perlukan berbagai faktor penunjang seperti adanya lingkungan pendidikan, alat pendidikan dan tujuan pendidikan serta pelaksanaan pendidikan itu sendiri. “Berdasarkan kurikulum 2004, pelaksanaan pendidikan formal di arahkan agar siswa lebih aktif dan kompetitif sehingga pembelajaran tidak berpusat lagi pada guru.

Belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh sejumlah ilmu pengetahuan. Banyak orang yang belajar dengan susah payah,

tetapi tidak mendapatkan hasil apa-apa hanya kegagalan yang di temui. Penyebabnya tidak lain karena belajar tidak teratur, tidak disiplin, dan kurang semangat, tidak tahu bagaimana cara berkonsentrasi dalam belajar, mengabaikan masalah pengaturan waktu dalam belajar, kurangnya minat dalam belajar dan tidak adanya motivasi dalam diri individu tersebut. Permasalahan-permasalahan siswa di sekolah yang membutuhkan bantuan layanan BK terjadi hampir di seluruh wilayah indonesia, termaksud sumatera utara. lebih spesifik lagi permasalahan ini juga terjadi pada Sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan. Sebagai hasil observasi awal yang dilakukan peneliti diketahui bahwa, sebagian besar di jumpai siswa yang kurang memiliki sikap percaya diri pada saat di depan kelas untuk menjelaskan tugas dari guru. Hal ini terlihat dari kebiasaan siswa yang masih gugup menjawab pertanyaan guru, padahal sesungguhnya dia dapat menjawab pertanyaan dengan benar, tidak berani menyampaikan pendapatnya secara langsung ketika ada pertanyaan guru di kelas, menolak tugas yang diberikan saat ada kegiatan di sekolah dengan alasan takut salah, takut di permalukan teman-temannya. Siswa yang mengalami rasa kurang percaya diri, biasanya akan merasa semakin terbebani oleh kesulitan bila diberi metode yang bersifat teoritis. Hal ini terjadi pada siswa yang mengalami kesulitan belajar dalam bentuk kurang percaya diri di depan umum, menurutnya semangat gairah atau semangat belajar akan merasa sangat berat atau malas untuk meneruskan untuk meneruskan proses belajar. Hal ini sering terjadi pada saat proses pelajaran berlangsung di kelas. Dalam proses belajar mengajar di SMP Muhammadiyah 05 Medan, Rasa kurang percaya diri sering terjadi pada saat mata pelajaran yang

tidak diminati berlangsung. contohnya kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya, suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya, hidup dalam keadaan pesimis di depan umum, baik teman maupun guru.

Dalam usaha pengentasan masalah ini, pada bimbingan dan konseling ada beberapa layanan yang meliputi yaitu : layanan orientasi, layanan informasi, layanan konseling kelompok, dan layanan penguasaan konten. beberapa jenis layanan ini merupakan upaya untuk membantu individu dalam menghadapi dan melalui tahap perkembangannya, mengatasi hambatan yang timbul serta memperbaiki dengan cara yang sesuai permasalahan. jadi secara prinsip dengan melalui layanan bimbingan dan konseling dapat di bantu dalam mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang dipandang tepat dalam membantu siswa untuk mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan upaya untuk dapat mengatasi rasa kuraang percaya diri siswa saat proses pelajaran berlangsung. dengan memberikan kegiatan secara kelompok dapat menjadikan suatu teknik baik dalam bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi secara baik..

Menurut Tirtarahardja & Sulo (2005: 50), kemandirian dalam belajar adalah aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Kemandirian belajar siswa diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab

dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selain itu, dalam mengembangkan kemampuan belajar dan kemauan sendiri, sikap-sikap tersebut perlu dimiliki oleh siswa sebagai peserta didik karena hal tersebut merupakan ciri dari kedewasaan orang terpelajar. Maka dapat disimpulkan dari penjelasan di atas tentang kemandirian belajar, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas belajar dengan penuh keyakinan, tanggung jawab atas tindakannya dan percaya diri akan kemampuannya dalam menuntaskan aktivitas belajarnya tanpa adanya bantuan dari orang lain.

Pentingnya kemandirian bagi peserta didik, dapat dilihat dari situasi kompleksitas kehidupan dewasa ini, yang secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kehidupan peserta didik. Pengaruh kompleksitas kehidupan terhadap peserta didik terlihat dari berbagai fenomena yang membutuhkan perhatian dari dunia pendidikan, seperti : malasnya siswa belajar, kurangnya dukungan belajar siswa dari orang tua, takut salah saat belajar di dalam kelas dan pada saat mengajukan pendapat, kurang bersosialisasi baik pada guru dan teman, tertutup, dan pesimis dengan kemampuan diri yang dimiliki.

Konseling realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor di sekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realita lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu

melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925. Pada tahun 1961, Glasser mempublikasikan konsep *Reality Therapy* dalam bukunya *Mental Health or Mental Illness*. Dalam pandangannya Glasser mempunyai pandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia, sedangkan kebutuhan psikologis yaitu: kebutuhan dicintai dan mencintai, dan kebutuhan akan penghargaan terhadap dirinya.

Kedua kebutuhan tersebut dapat digabungkan dan disebut sebagai kebutuhan identitas. Kebutuhan identitas mempunyai dua arah, yang pertama adalah jika individu mengalami keberhasilan individu tersebut akan mencapai identitas kesuksesan yang disebut sebagai *Success Identity*. Sedangkan individu yang mengalami kegagalan disebut sebagai *Failure Identity*. Pada dasarnya *failure identity* ini dibangun oleh individu yang tidak mempunyai tanggung jawab karena menolak keberadaan realita sosial, moral maupun dunia sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020”**

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini :

1. Masih ada siswa yang kurang bisa bersosialisasi dengan baik terhadap teman dan guru.
2. Pemberian bimbingan kelompok yang masih kurang efektif di sekolah.
3. Kurangnya interaksi proses belajar mengajar guru dan siswa.
4. Kegiatan belajar yang monoton.
5. Siswa kurang percaya diri dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.
6. Masih ada beberapa siswa yang tidak mengerjakan tugas individu

C. Batasan masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang dimiliki baik waktu, kemampuan dan biaya dalam melakukan penelitian ini. Maka peneliti perlu membatasi masalah penelitian yaitu “Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Dan Pengentasan Masalah Kurang Percaya Diri Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020”

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Siswa Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 05 Medan Tahun Ajaran 2019/2020?”

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pemberian layanan bimbingan kelompok sudah efektif dalam mengatasi rasa kurang percaya diri pada diri siswa.

F. Manfaat penelitian

Penelitian ini di harapkan, akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi pengembangan teori layanan bimbingan kelompok untuk mengetahui peningkatan kemandirian siswa melalui konseling realitas untuk mengatasi rasa kurang percaya diri siswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Guna untuk menambah wawasan,dan ilmu pengetahuan khususnya mengenai layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi rasa kurang percaya diri pada siswa.

b. Bagi guru

Bagi guru bimbingan dan konseling penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan masukan dalam membantu siswa untuk mengatasi rasa percaya diri pada siswa.

c. Bagi siswa

Dengan adanya kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dan wali kelas, maka rasa kurang percaya diri pada siswa dapat terentaskan dengan baik. Dan akan menambah pengetahuan dan pengalaman peserta didik tentang meningkatkan rasa percaya diri siswa. Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan belajar mengajar agar lebih efektif.

d. Bagi sekolah

Sebagai alternatif kegiatan dan proses membantu memecahkan masalah peserta didik terutama masalah tentang kurang percaya diri melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik konseling realita.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teori

1. Kepercayaan Diri

a. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan modal besar yang paling utama dalam diri seseorang untuk bisa mengaktualisasikan diri serta mengembangkan potensi diri. Menurut Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron dan Rini, 2010:34) kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri biasanya menganggap bahwa dirinya mampu melakukan segala sesuatu yang dia hadapi sesuai kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri merupakan salah satu cara yang positif untuk mampu mengembangkan bakat, minat dan potensi yang ada dalam dirinya sehingga dapat dikembangkan menjadi sebuah kesuksesan dengan prestasi.

Percaya diri adalah tekad dan keyakinan pada diri sendiri untuk melakukan segala hal yang kita inginkan dan butuhkan dalam hidup (Angelis 2005:10). Artinya, individu mampu melakukan segala sesuatu dengan baik karena bertumpu pada tekad dan keyakinan yang dimilikinya.

Berdasarkan pendapat diatas mengenai percaya diri tersebut, yang dimaksud dengan percaya diri dalam penelitian ini adalah sesuatu keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya untuk menentukan tujuan dan kebahagiaan hidupnya, serta selalu mengevaluasi atau

memperbaiki segala sesuatu yang dimilikinya. Seseorang dapat memanfaatkan kelebihan yang dimilikinya dan selalu mengevaluasi kelemahan atau kekurangan yang ada pada dirinya. Dengan evaluasi ini, individu dapat memperbaiki kekurangan dan kelemahannya.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri

Rahayu (2013: 75)“Menyatakan bahwa dukungan dari orang tua, lingkungan maupun guru di sekolah menjadi faktor dalam membangun percaya diri anak. Pendidikan keluarga merupakan awal dan utama yang menentukan baik buruknya kepribadian anak. Pendidikan di sekolah juga merupakan lingkungan yang sangat berperan penting dalam menumbuhkan kepercayaan diri anak, karena sekolah berperan dalam kegiatan sosialisasi. Guru juga berperan dalam membentuk percaya diri, yakni dengan memberikan sifat yang ramah dan hangat, karena guru juga berperan sebagai model bagi anak.”

Menurut anglis (2003 : 75) faktor timbulnya rasa percaya diri adalah sebagai berikut :

- a. Kemampuan pribadi. Rasa percaya diri hanya timbul pada saat seseorang mengerjakan sesuatu yang memang mampu dilakukan.
- b. Keberhasilan seseorang. Ketika mendapatkan apa yang selama ini diharapkan dan cita-citakan akan memperkuat timbulnya rasa percaya diri.
- c. Keinginan. Ketika seseorang menghendaki sesuatu maka orang tersebut akan belajar dari kesalahan yang telah di perbuat untuk mendapatkannya.
- d. Tekad yang kuat. Rasa percaya diri yang datang ketika seseorang memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan yang di inginkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang diawali dari keluarga/pendidikan keluarga. Keluarga memiliki peran untuk membentuk baik buruk pribadi.lingkungan merupakan faktor selanjutnya baik lingkungan sekolah maupun masyarakat karena lingkungan memegang peran sosialisai dengan individu lain. Memiliki keterampilan dalam bidang tertentu menjadi faktor yang menunjang tumbuhnya kepercayaan diri seorang individu,yang dapat di peroleh melalui pendidikan informal.

c. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Surya (2007: 2) mengemukakan percaya diri yang melekat pada diri individu bukan bawaan sejak lahir atau turunan anak melainkan proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Kita mempersiapkannya. Bila kita mempersiapkan secara negatif dalam melakukan sesuatu, maka yang ditimbulkan adalah perasaan yang tidak menyenangkan kemudian timbul perasaan untuk menghindarinya.

Hakim (2005:2) menjelaskan terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses, diantaranya:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkannya keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.
- e. Kekurangan pada salah satu proses tersebut, menjadikan seseorang mengalami hambatan untuk mendapatkan rasa percaya diri. Misalnya saja individu yang mengalami hambatan-hambatan dalam perkembangan ketika bersosialisasi akan menjadikan individu tersebut menjadi tertutup dan rendah diri yang pada akhirnya menjadi kurang percaya diri.

d. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Menurut Hakim (2005: 5) mengemukakan beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

- a. “Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian atau keterampilan yang dapat menunjang kehidupannya
- i. Dapat bersosialisasi dengan baik.
- j. Memiliki latar belakang keluarga yang baik

- k. Memiliki pengalaman hidup, dalam menghadapi berbagai cobaan hidup
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.

Berdasarkan pendapat yang telah diungkapkan diatas dapat ditarik kesimpulan ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah individu yang senantiasa percaya akan kemampuan diri, tidak bergantung kepada orang lain, dapat bersosialisasi dengan kondisi, memiliki pengendalian diri yang baik, saling menghargai antar sesama manusia dan mampu menghadapi berbagai permasalahan.

e. Ciri Individu Yang Tidak Percaya Diri

Hakim (2005:8-9) menyatakan ciri-ciri individu yang tidak percaya diri adalah:

- a. Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu
- b. Gugup dan terkadang bicara gugup
- c. Tidak tahu bagaimana cara mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu
- d. Sering menyendiri dari kelompok yang dianggap lebih dari dirinya
- e. Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah
- f. Sering bereaksi negatif dalam menghadapi masalah. Misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri yang menyebabkan rasa tidak percaya dirinya semakin buruk.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa anak yang ragu atau kurang percaya diri dalam proses pembelajaran bahasa indonesia biasanya selalu

memandang negatif dirinya sendiri pada saat beraktivitas dalam proses pembelajaran bahasa Indonesia. Selain ada kekurangan didalam dirinya dibandingkan dengan orang lain.

f. Manfaat Memiliki Sikap Percaya Diri

Seseorang yang memiliki sikap percaya diri mendapatkan manfaat yang tidak ternilai dengan angka. Menurut Ridha (2012:22), ada empat manfaat yang dapat dipetik dari sikap percaya yang dimiliki oleh seseorang. Keempat manfaat tersebut yaitu:

- a. Seseorang percaya bahwa setiap orang memiliki keistimewaan masing-masing, sehingga individu merasa bahwa dirinya memiliki keistimewaan tersendiri. Ini akan membuat seseorang selalu bersyukur pada Tuhan atas segala yang telah diberikan,
- b. Seseorang akan mengenal dirinya lebih jauh dan mengetahui kemampuan, potensi, dan kelebihan yang dimilikinya. Individu akan memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya tersebut, sehingga dapat menghasilkan hasil yang baik dan membanggakan,
- c. Dengan memiliki sikap percaya diri, individu akan mendapatkan dorongan spiritual atau motivasi kehidupan. Percaya diri merupakan keyakinan atas diri sendiri, sehingga individu termotivasi untuk bergerak.
- d. Percaya diri akan memberikan kesempatan pada individu untuk melakukan sesuatu. Individu dapat memanfaatkan kesempatan tersebut dan tidak akan melewatkannya.

g. Aspek-aspek Percaya Diri

Menurut Ghufron (2011:35) menyebutkan beberapa aspek rasa percaya diri yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh apa yang dilakukannya. Anak memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya maka, anak akan menyadari kemampuannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Objektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya, sehingga anak tersebut berani menghadapi tantangan dalam dirinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Anak yang memiliki pemikiran rasional, maka anak tersebut dapat berpikir positif tentang dirinya dan sekitarnya.

Berdasarkan uraian tentang kepercayaan diri diatas, maka kepercayaan diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu sikap positif seorang individu yang mampu mengembangkan dirinya, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan dan situasi yang dihadapinya.

h. Tingkah Laku Orang yang Tidak Percaya Diri

Individu yang memiliki rasa rendah diri atau tidak percaya diri, individu tersebut akan menjadi pribadi yang tidak mandiri dan individu tersebut akan selalu bergantung kepada orang lain. Setiawan Pongky (2014:21) menyebutkan tingkah laku orang yang rendah diri antara lain sebagai berikut:

- a. Penyendiri. Selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Orang yang menganggap dirinya tidak mempunyai kemampuan yang berarti biasanya tidak mau bergaul dan menarik diri dari pergaulan.
- b. Peragu. Selalu ragu dalam bertindak. Orang yang merasa tidak memiliki kemampuan yang berarti akan selalu ragu-ragu dalam bertindak, perasaan seperti itu akan merugikan diri sendiri.
- c. Lemah dalam persaingan. Orang yang rendah diri tidak ingin bersaing positif. Ia merasa tidak mampu untuk mengikuti persaingan seperti orang lain. Karena ia merasa tidak mempunyai kemampuan atas dirinya sendiri.
- d. Tidak sportif. Orang yang rendah diri menolak untuk berpartisipasi dalam semua jenis kompetisi, dimana kemampuan mereka akan diuji melawan orang lain. Meski ia melakukannya, sikap yang suka mencaci atau mencela seperti itu akan muncul.
- e. Sangat sensitif. Orang yang memiliki rasa tidak percaya diri, maka orang tersebut akan sangat mudah sensitif terhadap pujian maupun kritikan. Jika dipuji ia akan menanyakan ketulusan dari orang yang memuji, dan jika dikritik dia akan mempertahankan diri.

- f. Rendah diri. Orang yang rendah diri juga takut untuk mencoba sesuatu yang baru, karena jauh didalam hatinya dia sangat takut membuat kesalahan sehingga ia akan terus menerus ingat kesalahannya yang dulu.

2. Kemandirian Belajar Siswa

a. Pengertian Kemandirian Belajar

Kemandirian adalah hal/keadaan dapat berdiri sendiri tanpa bergantung pada orang lain (KBBI, 2008: 231). Darmayanti, Islam, & Asandhimitra (2004: 36) menyatakan kemandirian belajar sebagai bentuk belajar yang memiliki tanggung jawab utama untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi usahanya.

Menurut Tirtarahardja & Sulo (2005: 50), kemandirian dalam belajar adalah aktivitas belajar yang berlangsungnya lebih didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari pembelajaran. Kemandirian belajar siswa diperlukan agar mereka mempunyai tanggung jawab dalam mengatur dan mendisiplinkan dirinya. Selain itu, dalam mengembangkan kemampuan belajar dan kemauan sendiri, sikap-sikap tersebut perlu dimiliki oleh siswa sebagai peserta didik karena hal tersebut merupakan ciri dari kedewasaan orang terpelajar.

Melihat beberapa pendapat di atas tentang kemandirian belajar, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemandirian belajar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas belajar dengan penuh keyakinan, tanggung jawab atas tindakannya dan percaya diri akan kemampuannya dalam menuntaskan aktivitas belajarnya tanpa adanya bantuan dari orang lain.

b. Ciri-Ciri Kemandirian Belajar

Menurut Suardiman (1984: 45), ciri-ciri kemandirian belajar adalah sebagai berikut:

- a. Adanya kecenderungan untuk berpendapat, berperilaku dan bertindak atas kehendaknya sendiri.
- b. Memiliki keinginan yang kuat untuk mencapai suatu tujuan.
- c. Membuat perencanaan dan berusaha dengan ulet dan tekun untuk mewujudkan harapan.
- d. Mampu untuk berpikir dan bertindak secara kreatif, penuh inisiatif dan tidak sekedar meniru.
- e. Memiliki kecenderungan untuk mencapai kemajuan, yaitu untuk meningkatkan prestasi belajar.
- f. Mampu menemukan sendiri tentang sesuatu yang harus dilakukan tanpa mengharapkan bimbingan tanpa pengarahan orang lain.

Sedangkan menurut Basri (1996: 64), menyebutkan bahwa ciri-ciri kemandirian belajar meliputi :

- a. Siswa merencanakan dan memilih kegiatan belajar sendiri.
- b. Siswa berinisiatif dan memacu diri untuk belajar terus menerus.
- c. Siswa dituntut tanggung jawab dalam belajar.
- d. Siswa belajar secara kritis, logis, dan penuh keterbukaan.
- e. Siswa belajar dengan penuh percaya diri.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kemandirian belajar adalah adanya kesadaran untuk belajar sendiri, mau merencanakan

kegiatan belajar sendiri, mempunyai kepercayaan diri, tanggung jawab dan mempunyai usaha dalam mengatasi kesulitan dalam belajar.

3. Konseling Realita

a. Pengertian Konseling Realita

Konseling realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realita lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang.

Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir pada tahun 1925. Pada tahun 1961, Glasser mempublikasikan konsep *Reality Therapy* dalam bukunya *Mental Health or Mental Illness*. Dalam pandangannya Glasser mempunyai pandangan bahwa semua manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis. Kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan fisik manusia, sedangkan kebutuhan psikologis yaitu: kebutuhan dicintai dan mencintai, dan kebutuhan akan penghargaan terhadap dirinya.

Kedua kebutuhan tersebut dapat digabungkan dan disebut sebagai kebutuhan identitas. Kebutuhan identitas mempunyai dua arah, yang pertama

adalah jika individu mengalami keberhasilan individu tersebut akan mencapai identitas kesuksesan yang disebut sebagai *Success Identity*. Sedangkan individu yang mengalami kegagalan disebut sebagai *Failure Identity*. Pada dasarnya *failure identity* ini dibangun oleh individu yang tidak mempunyai tanggung jawab karena menolak keberadaan realita sosial, moral maupun dunia sekitarnya.

b. Karakteristik Konseling Realita

Nystul (2011:247) mengemukakan ada beberapa konsep kunci yang menjadi karakteristik konseling realita yaitu:

- a. Keberhasilan dan kegagalan identitas. Identitas yang sukses adalah ketika seseorang mampu memenuhi kebutuhan psikologinya, sedangkan yang gagal adalah apabila seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasarnya. Identitas yang gagal diasosiasikan dengan perilaku bermasalah, seperti delinquency dan gangguan mental.
- b. Penekanan pada tanggung jawab. Konseling realita mendorong klien untuk mengevaluasi tingkah lakunya, apakah membantu atau bahkan merusak dirinya dan orang lain. Apabila seseorang dalam evaluasinya jujur, maka dia berarti sebagai seseorang yang bertanggung jawab. Glasser berpendapat bahwa sikap tanggung jawab (*responsibility*) adalah ciri utama mental yang sehat, dan merupakan karakteristik konseling realita.
- c. Pandangan psikopatologi atau gangguan mental. Glasser berpendapat bahwa manusia berada dalam kontrol kesehatan mentalnya. Dia menolak pendapat terdahulu bahwa manusia yang memiliki masalah fisik dan psikis dipandang sebagai orang yang *mentality* (sakit mental)

- d. Kecanduan positif. Dalam bukunya *positive addiction glasser* mencoba mengidentifikasi kembali tentang konsep *addiction* (adiksi). Ada kecenderungan bahwa adiksi dipahami sebagai suatu yang negatif dan harus dihindari. Glasser mengamati bahwa ada beberapa tingkah laku positif, seperti *jogging* dan meditasi, jika sudah menjadi adiktif, seseorang tidak merasa nyaman apabila tidak melakukannya.
- e. Teori kontrol. Teori kontrol merupakan salah satu konsep utama konseling realita, teori ini mengemukakan bahwa setiap orang memiliki sistem kontrol yang berusaha mengontrol lingkungan. semua tingkah laku dari mulai yang sederhana sampai kepada yang kompleks merupakan upaya terbaik individu untuk mengontrol dirinya dalam upaya memenuhi dan memuaskan kebutuhannya. individu tidak akan merasa baik, apabila dia dapat meyakini mengontrol dirinya, dan akan merasa tidak baik apabila dia tidak mampu mengontrolnya.
- f. Teori pilihan. Tujuan dari teori ini ialah untuk membantu klien belajar membuat pilihan yang tepat, yang dapat memenuhi kebutuhannya. glasser mengemukakan beberapa teori pilihan sebagai berikut:
1. Individu hanya dapat mengontrol tingkah lakunya sendiri,
 2. Individu perlu memilih bagaimana dia memanfaatkan informasi yang diperoleh.
 3. Individu dimotivasi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan *servival, love, belonging, power, freedom, dan fun.*

c. Pengertian Pendekatan Realita

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

Latipun (2006 : 155), menyebutkan bahwa konseling realita adalah suatu pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik terpisah dan berbeda dengan orang lain.

Menurut Astuti (2006:459) istilah realitas adalah:“suatu standar atau patokan objektif, yang menjadi kenyataan atau realitas yang harus diterima. Realitas atau kenyataan dapat berwujud suatu realitas praktis, realita sosial, atau realitas moral. Sesuai dengan pandangan behavioristic, yang terutama dilihat dari seseorang adalah tingkah lakunya yang nyata. Tingkah laku itu dievaluasi menurut kesesuaian atau ketidaksesuaiannya dengan realitas yang ada.”

Dalam pendekatan realita, konselor bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Dalam konteks ini, konselor berperan sebagai guru dengan konseli untuk mengubah perilakunya. Ciri yang sangat khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian dimasa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian pada motif-motif bahwa sadar sebagaimana pandangan kaum psikoanalisis. Akan tetapi, lebih

menekankan pada perubahan tingkah laku yang lebih bertanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan tindakan-tindakan.

“Terapi realita adalah membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis, yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi kita sendiri maupun bagi orang lain. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. Pandangan terapi realita menyatakan bahwa, karena individu-individu bisa mengubah cara hidup perasaan, dan tingkah lakunya maka mereka pun bisa mengubah identitas. Perubahan identitas bergantung pada perubahan tingkah laku.”

Dari pengertian diatas dapat dikatakan bahwa pendekatan realita adalah terapi yang digunakan untuk membantu siswa menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri.

d. Konsep Dasar Terapi Realitas

Terapi realitas adalah sebuah metode konseling dan psikoterapi perilaku kognitif yang sangat berfokus dan interaktif, dan merupakan salah satu yang telah diterapkan dengan sukses dalam berbagai bidang.

Terapi realitas dikembangkan oleh William Glasser pada tahun 1960-an sebagai reaksi penolakan terhadap konsep-konsep dalam konseling psikoanalisa. William Glaser lahir pada tahun 1925 di Ohio. Pada usianya yang sangat muda,

19 tahun ia lulus sebagai Insinyur Kimia di Case Institute of Technology. Dan pada umur 23 tahun ia mendapat gelar Master bidang Psikologi Klinis di Case Western Reserve University, dan pada usianya yang ke 28 tahun Glasser lulus sebagai Doktor pada universitas yang sama.

Glasser memandang Psikoanalisa sebagai suatu model perlakuan yang kurang memuaskan, kurang efektif dan oleh karena itu ia termotivasi untuk memodifikasi konsep-konsep psikoanalisa dan mengembangkan pemikirannya sendiri berdasarkan pengalaman hidup dan pengalaman klinisnya. Karena terapi realitas berfokus pada problem kehidupan masa kini (realitas terbaru klien) dan penggunaan teknik mengajukan pengajuan pertanyaan oleh terapis realitas, terapi realitas terbukti sangat efektif dalam jangka pendek, meskipun tidak terbatas pada itu saja.

e. Ciri-ciri Terapi Realitas

Dalam menentukan terapi realitas, sekurang-kurangnya ada delapan ciri untuk menentukan, yaitu :

- a. Terapi realitas menolak tentang konsep penyakit mental. Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari tidak bertanggung jawab.
- b. Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Meskipun tidak menganggap perasaan-perasaan dan sikap-sikap itu tidak penting, terapi realitas menekankan kesadaran atas tingkah laku sekarang. Juga terapi realitas tidak bergantung

pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

- c. Terapi realitas berfokus pada saat sekarang, bukan kepada masa lampau. Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat dirubah, maka yang bisa dirubah untuk masa sekarang dan masa yang akan datang.
- d. Terapi realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai. Ia menempatkan pokok kepentingan pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membuat kegagalan yang dialaminya. Jika klien menjadi sadar bahwa mereka tidak akan memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri, maka ada kemungkinan yang nyata untuk menjadi perubahan positif, semata-mata karena mereka menetapkan bahwa alternatif-alternatif bisa lebih baik dari pada gaya mereka sekarang yang tidak relatif.
- e. Terapi realitas tidak menekankan transferensi. Ia tidak memandang konsep tradisional tentang transferensi sebagai hal yang penting. Ia memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak memerankan peran sebagai ayah atau ibu klien.
- f. Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran, bukan aspek-aspek ketidak sadaran. Terapi realita menekankan pada kekeliruan yang dilakukan oleh klien, bagaimana tingkah laku klien sekarang hingga dia tidak dapat mendapatkan yang diinginkannya, dan bagai mana dia bisa

terlibat dalam suatu rencana bagi tingkah laku yang berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggung jawab dan realitas.

- g. Terapi realitas menghapus hukum. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukum guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana melakukan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Glasser menganjurkan membiarkan mengalami onsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.
- h. Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara yang tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”.

f. Tujuan Terapi Realitas

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana bertanggung jawab dan realitas guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan mempelajari tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri.

g. Teknik- Teknik dan Prosedur-Prosedur Terapi

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedur difokuskan kepada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah laku sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

1. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
2. Menggunakan humor.
3. Mengonfrontasikan klien dan menolak dalih apapun.
4. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakannya.
5. Bertindak sebagai model dan guru.
6. Memasang batas-batas dan menyusun sistem terapi.
7. Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realitas.
8. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang efektif.

Terapi realitas tidak memasukkan sejumlah tehnik yang secara umum diterima oleh pendekatan-pendekatan terapi lainnya. Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu, pemraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk

bertindak sebagai “detektif” mencari alasan-alasan, terapi berusaha membangun kerjasama dengan para klien untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya.

h. Implementasi dalam Memahami Pasien

Dalam prakteknya, terapi realitas dilihat sebagai 2 strategi utama (tapi saling berhubungan) yaitu : (a) membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya. (b) prosedur-prosedur yang menuntun menuju perubahan yang dirangkum sebagai system WDEP.

Dalam hal ini klien harus merasa aman untuk membicarakan dunia batinnya-pikiran, perasaan, dan tindakannya, tanpa rasa takut, kecaman atau tuduhan. Konselor terapi realitas berusaha menyampaikan bahwa gaya terapinya aka sangat interaktif, bahwa ia akan mengajukan pertanyaan dan mendiskusikan problem secara bergantian, dan bahwa ia terus berpegang pada keyakinan bahwa klien bisa membuat pilihan dengan lebih baik dan lebih efektif. Karena dalam terapi realitas banyak menggunakan pertanyaan, maka system WDEP memberikan kerangka pertanyaan yang akan diajukan. Tiap huruf dalam WDEP melambangkan sekelompok gagasan yaitu : W = *Wants* (keinginan) Klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi setiap kehidupannya, termasuk yang diiginkannya dari bidang khusus yang relevan. Karena menanyai klien hal yang diiginkan dari dirinya akan membantunya memutuskan tingkat komitmen yang ingin diterapkan untuk memenuhi keinginannya.

D = *Doing in direction* (melakukan dan arah)

Disini mencakup semua 4 komponen perilaku total : tindakan, pikiran, perasaan, dan fisiologi.

E = *Evaluation* (Evaluasi) – menolong klien mengevaluasi dirinya sendiri

Klien diminta melakukan evaluasi mendalam mengenai perilaku spesifik sendiri.

P = *Planning* (Rencana) – membantu klien membuat rencana tindakan

Proses WDEP mencapai puncaknya saat membantu klien membuat rencana tindakan.

4. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Banyak para ahli mengemukakan tentang pengertian dari bimbingan kelompok antaranya menurut Tohirin (2007:170), “layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang mejadi peserta layanan”.

Menurut Zawani yasmin (2016:16) “Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis Layanan yang ada di dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap

individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pelajar, pribadi dan sosial. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan semuanya bermanfaat bagi peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya. (Prayitno didalam Zawani Yasmin, 2016:17).

Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell (2011:275) : “Mengatakan bahwa bimbingan kelompok mengacu kepada aktivitas-aktivitas kelompok yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktifitas kelompok yang terencana dan terorganisasi, isi layanannya dapat meliputi informasi tentang pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, bertujuan menyediakan bagi anggota-anggota kelompok informasi akurat yang dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat”.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat peneliti simpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu bantuan (bimbingan) yang diberikan kepada individu (siswa) yang dilakukan oleh beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mendapatkan informasi yang bermanfaat baik tentang pribadi, belajar, karir maupun sosial agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok yang dikemukakan oleh beberapa ahli, adalah sebagai berikut :

Menurut Tohrin (2007:170) “Bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa) dan mendorong pengembangan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa”.Bimbingan kelompok memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yaitu sebagai berikut :

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi anggota kelompok. Sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, fikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak obyektif, sempit dan tidak efektif.

b. Tujuan Khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, fikiran, peersepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.

c. Asas-asas Bimbingan Kelompok

Didalam layanan bimbingan kelompok ada beberapa asas yang harus diperhatikan didalam proses layanan bimbingan kelompok yaitu asass kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, dan asas kenormatifan yaitu :

1. Asas kerahasiaan. Yaitu anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan data apa saja dan informasi yang di dengar dan dibicarakan dalam kelompok terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain.
2. Asas keterbukaan. Yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat ide saran dan apa saja yang disarankan dan dipikirkannya.
3. Asas kesukarelaan. Yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok.
4. Asas kenormatifan. Yaitu semua yang dibicarakan dan yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku apabila asas-asas tersebut diikuti dan dapat dilaksanakan dengan baik, maka sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

Keempat asas di atas sangatlah bereperan didalam proses layanan bimbingan kelompok, sehingga tujuan bimbingan kelompok tercapai. Akan tetapi jika asas-asas tersebut diabaikan atau bahkan dilanggar maka sangat dikhawatirkan kegiatan bimbingan kelompok tidak akan dapat terlaksana sesuai

dengan tujuan yang telah direncanakan, bahkan juga dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam bimbingan kelompok tersebut.

d. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap, yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

1. Tahap pembentukan
 - a. Ucapan selamat datang
 - b. Doa bersama.
 - c. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
 - d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
 - e. Menjelaskan cara pelaksanaan.
 - f. Menjelaskan azas bimbingan kelompok.
 - g. Perkenalan dilanjutkan dengan permainan.
2. Tahap peralihan
 - a. Menjelaskan kegiatan yang akan dijalani.
 - b. Menanyakan apakah anggota sudah siap.
 - c. Menjelaskan suasana yang terjadi dalam kelompok.
 - d. Bila perlu kembali ke aspek selanjutnya.
3. Tahap kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan.
 - b. Tanya jawab hal yang belum dipahami.
 - c. Anggota membahas topik sampai tuntas.

- d. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneгуan hasrat) dan /komitmen.
4. Tahap pengakhiran
 - a. Pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri.
 - b. Pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
 - c. Merencanakan kegiatan lanjutan.
 - d. Pesan dan harapan.
 - e. Doa penutup.

B. Kerangka Konseptual

Dalam penelitian ini kerangka konseptual yang dibentuk dalam layanan bimbingan kelompok dengan konseling realitas yang diberikan kepada siswa hendaknya dapat meningkatkan rasa percaya diri pada siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 05 dengan adanya layanan konseling kelompok dapat membantu siswa dalam pelayanan bantuan untuk peserta didik (siswa), baik secara perorangan atau kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bidang pengembangan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan perencanaan karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku. serta layanan bimbingan kelompok adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan semuanya bermanfaat bagi peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Dengan terapi realita adalah membantu peserta didik dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar psikologis, yang mencakup kebutuhan untuk mencintai dan dicintai serta kebutuhan untuk merasakan bahwa kita berguna baik bagi kita sendiri maupun bagi orang lain. Pada dasarnya, orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna. sehingga guru dapat membantu siswa menyadari tentang siapa dirinya serta kemampuannya dan bagaimana ia harus bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri, tanpa menyalahkan orang lain atas tingkah lakunya sendiri. dan siswa diharapkan dapat menghayati dan meresapi serta dapat menyikapi bahwa meningkatkan rasa percaya diri siswa itu penting. Berikut adalah gambaran dari kerangka berfikir pada penelitian ini.

Untuk memperjelas krangka konseptual dalam penelitian ini berikut dibuat bagan krangka konseptual di bawah ini :

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 05 Medan yang terletak di jalan Tegal Sari Mandala III, Gg. Aman No.38 Kec.Medan Denai, Kota Medan Sumatera Utara 2019/2020.

Lokasi tersebut dipilih dengan berbagai pertimbangan yaitu dengan alasan jarak lokasi yang dekat dari kediaman penulis sehingga mudah dijangkau, alasan selanjutnya yaitu karena mendengar dari guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah tersebut masih ada perilaku siswa yang kurang percaya diri. Dengan alasan jarak lokasi yang dekat dari kediaman penulis sehingga mudah dijangkau, alasan selanjutnya yaitu karena mendengar dari guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah tersebut masih ada perilaku siswa yang kurang percaya diri.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah pada bulan Juni 2020 sampai dengan bulan September 2020. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3.1
Rencana dan Pelaksanaan Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Februari				Maret				April				Mei				Juni-Sept				Oktober				November			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																												
2	Persetujuan Judul																												
3	Penulisan Proposal																												
4	Bimbingan Proposal																												
5	Persetujuan Proposal																												
6	Seminar Proposal																												
7	Perbaikan Proposal																												
8	Surat Izin Riset																												
9	Penelitian																												
10	Pembuatan Skripsi																												
11	Bimbingan Skripsi																												
12	Pengesahan Skripsi																												
13	Sidang Meja Hijau																												

Subjek dan Objek Penelitian

3. Subjek

Subjek penelitian menurut Arikunto (2006:152) “subjek penelitian merupakan sesuatu yang sangat penting kedudukannya dalam penelitian, subjek penelitian harus ditata sebelum peneliti siap mengumpulkan data”. Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah peneliti yang dibantu oleh guru BK dan Guru Wakil Kesiswaan SMP Muhammadiyah 05 Medan.

4. Objek

Menurut Sugiyono (2010:13) “objek penelitian adalah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal yang objektif”

Adapun objek dalam penelitian ini adalah Siswa/i Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan yang berjumlah 8 orang yang dimana pengambilan objek ini berdasarkan Purposive Sample dan dibantu oleh Guru BK.

Tabel 3.2
Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Objek
1	VIII B	38	8

B. Jenis Penelitian

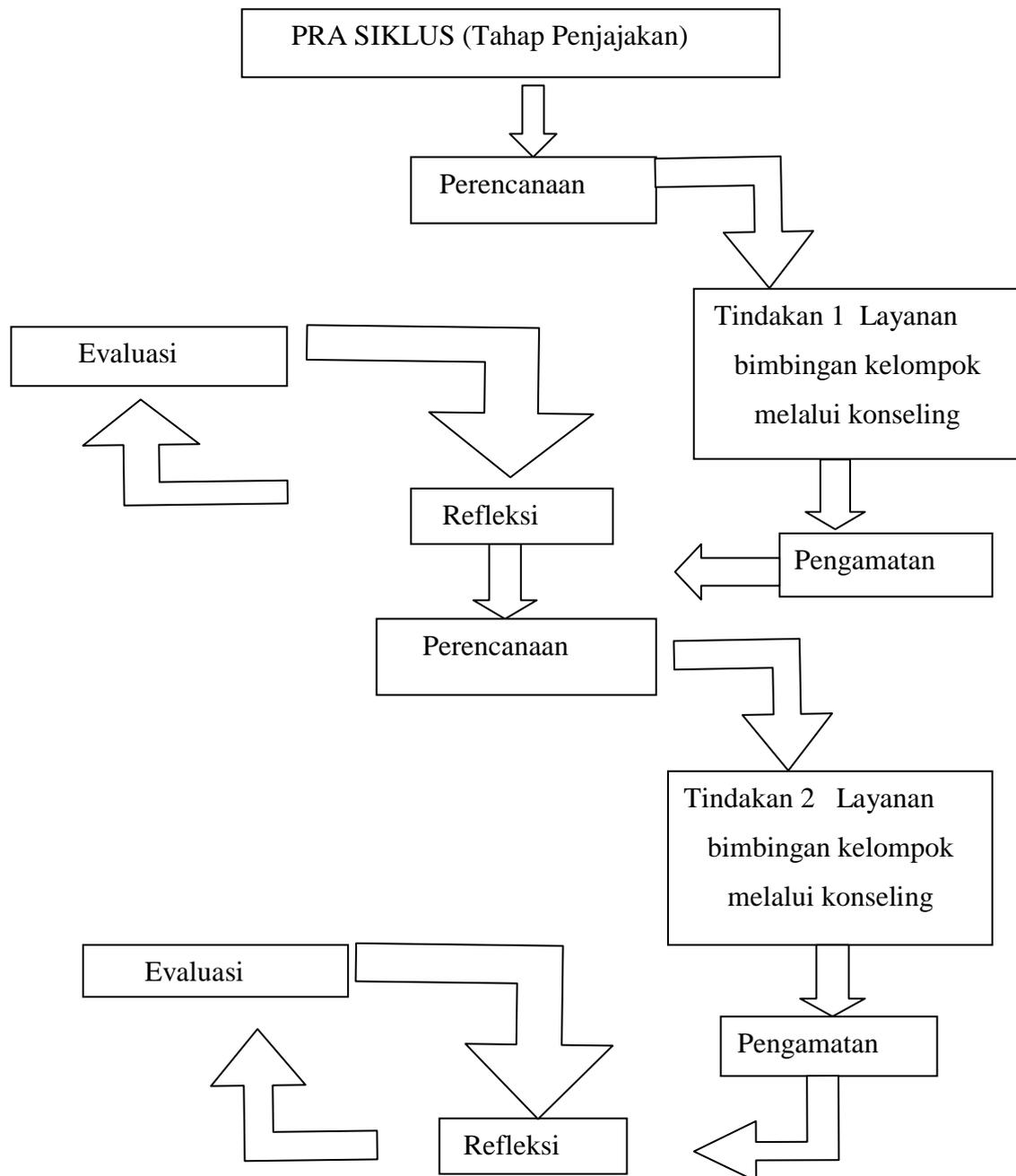
Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis Penelitian Tindakan (*action research*). Menurut Isaac dalam Paizaluddin dan Ermalinda, (2014:7) “action research bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah melalui penerapan langsung di kelas atau tempat kerja”. Demikian juga yang disampaikan oleh Widyatama (Paizaluddin dan Ermalinda, (2014:8) bahwa penelitian tindakan pada hakikatnya merupakan rangkaian “riset-tindakan-riset-tindakan-riset-tindakan..” yang dilakukan secara siklus, dalam rangka memecahkan masalah, sampai terpecahkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan cara kerja yang paling efektif dan efisien dalam menyelesaikan masalah kurang percaya diri yaitu dengan melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan konseling realita.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research*) dengan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Kemmis ddk didalam

Paizaluddin dan Ermalinda, (2014:30) “setiap siklus ada empat kompone penelitian tindakan, yaitu : (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Observasi, (4) Refleksi”.



Gambar 3.1 Pengembangan Penelitian Tindakan

1. Pra siklus (Tahap Penjajakan)

Pemberian layanan bimbingan kelompok yang akan dilakukan oleh peneliti tidak langsung memberikan layanan bimbingan kelompok, melainkan peneliti akan memberikan angket terlebih dahulu kepada peserta layanan. Guna mengetahui tingkatan rasa percaya diri pada peserta layanan yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok.

2. Desain Penelitian Dengan Siklus 1

a. Perencanaan

Aktivitas dan persiapan yang diperlukan untuk peneliti ini dikemukakan sebagai berikut :

Tabel 3.3
Perencanaan Perangkat Penelitian

No	Kegiatan	Produk
1.	Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Bimbingan kelompok untuk 1 Siklus	RPBK 2 Pertemuan
2.	Menyediakan format penilaian RPBK	Format penelitian RPBK
	Menyediakan laporan observasi	kurang percaya diri
3.	Menyediakan format penilaian proses bimbingan	✓ Format penelitian aktivitas bimbingan kelompok
4.	Menyediakan alat dokumentasi	Hasil dokumentasi
5.	Menyepakati jadwal dan tempat bimbingan	Bulai april melaksanakan 2 pertemuan (siklus 1)

Pada tahap ini akan dilakukan persiapan pemberian layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas membuat rencana pelaksanaan bimbingan

kelompok, membuat instrumen dan menetapkan siswa yang akan mendapatkan layanan bimbingan kelompok yaitu 3 orang siswa yang dianggap memiliki percaya diri rendah dan 3 orang siswa yang memiliki percaya diri tinggi.

b. Tindakan/Aksi

Pelaksanaan tindakan peneliti ini melalui dua siklus. Tindakan yang dimaksud disini adalah pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki percaya diri rendah. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan beberapa tahap yaitu : (1) Tahap pembentukan, konselor membangun hubungan yang hangat dengan konseli yang dimulai dengan ucapan selamat datang, menanyakan kondisi konseli lalu berdoa bersama, kemudian konselor menjelaskan pengertian dari bimbingan kelompok, tujuan, serta azas yang ada didalam bimbingan kelompok lalu melanjutkan perkenalan dengan konseli dengan permainan, (2) Tahap peralihan, konselor mulai menjelaskan kegiatan yang akan dijalankan konselor juga menanyakan kesiapan anggota-anggota kelompok menjalani kegiatan bimbingan kelompok serta menjelaskan suasana yang terjadi dalam kelompok, (3) Tahap kegiatan, konselor (pemimpin kelompok) mengemukakan topik bahasan yaitu topik tugas dari pimpinan kelompok, memberikan kesempatan untuk tanya jawab mengenai hal yang belum dipahami, dan membahas topik sampai tuntas, kemudian setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (4) Tahap pengakhiran, pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri dengan mengemukakan kesan dan pesan hasil kegiatan serta merencanakan kegiatan lanjutan kemudian pemimpin kelompok mengakhiri dengan doa penutup.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama proses bimbingan kelompok berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam bimbingan kelompok, tersebut adalah tahapan dimana konseli menyampaikan tanggapannya tentang percaya diri melalui dialog-dialog, sikap nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut, hasil pengamatan di rekam melalui audio yang kemudian ditulis verbatimnya. Selain itu format observasi dan format penilaian hasil bimbingan kelompok, keseluruhan data yang diperoleh dari instrument-instrument ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

d. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Kemudian hasil refleksi dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang ditetapkan. Hasil perbandingan ini kemudian akan menentukan tindak lanjut kegiatan. Untuk hal-hal yang belum sesuai dengan acuan akan diperbaiki dan ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

e. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang akan didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase sebagai berikut : 0-25% (kurang), 26-50% (cukup), 76-100% (baik). Peneliti mengambil 75% sebagai batas persentase keberhasilan. Sedangkan untuk mengetahui meningkatnya rasa percaya diri siswa

diperoleh dari skor hasil tes dengan menggunakan instrumen dan didukung dengan hasil wawancara dari teman sebaya dan guru kelas.

3. Desain Penelitian Siklus II

a. Perencanaan

Tabel 3.4
Perencanaan Perangkat Penelitian

No.	Kegiatan	Produk
1.	Menyiapkan Rencana Pelaksanaan Bimbingan kelompok untuk 1 Siklus	RPBK 2 Pertemuan
2.	Menyediakan format penilaian RPBK	Format penelitian RPBK
3.	Menyediakan laporan observasi percaya diri	Observasi percaya diri
4.	Menyediakan format penilaian proses bimbingan	Format penilaian aktivitas bimbingan kelompok
5.	Menyediakan alat perekam	Alat perekam
6.	Menyepakati jadwal dan tempat bimbingan	melaksanakan 2 pertemuan (Siklus 1)

Pada tahap ini konselor mempersiapkan kegiatan untuk menindak lanjuti hasil dari penelitian pada siklus 1, khususnya pada layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas dalam membantu siswa meningkatkan rasa percaya dirinya.

b. Tindakan/Aksi

Adapun tindakan pada siklus kedua ini adalah pemberian layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas kembali kepada siswa dengan tahapan yang sama dengan yang dilakukan pada siklus 1 yaitu : (1) Tahap

pembentukan, konselor membangun hubungan yang hangat dengan konseli yang dimulai dengan ucapan selamat datang, menanyakan kondisi konseli lalu berdoa bersama, kemudian konselor menjelaskan pengertian dari bimbingan kelompok, tujuan, serta azas yang ada di dalam bimbingan kelompok lalu melanjutkan perkenalan dengan konseli dengan permainan, (2) Tahap peralihan, konselor mulai menjelaskan kegiatan yang akan dijalankan konselor juga menanyakan kesiapan anggota-anggota kelompok menjalani kegiatan bimbingan kelompok serta menjelaskan suasana yang terjadi dalam kelompok, (3) Tahap kegiatan, konselor (pemimpin kelompok) mengemukakan topik bahasan yaitu topik tugas dari pimpinan kelompok, memberikan kesempatan untuk tanya jawab mengenai hal yang belum dipahami, dan membahas topik sampai tuntas, kemudian setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (4) Tahap pengakhiran, pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri dengan mengemukakan kesan dan pesan hasil kegiatan serta merencanakan kegiatan lanjutan kemudian pemimpin kelompok mengakhiri dengan doa penutup.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama proses bimbingan kelompok berlangsung. Adapun hal-hal yang diobservasi dalam bimbingan kelompok, tersebut adalah tahapan dimana konseli menyampaikan tanggapannya tentang berempati melalui dialog-dialog, sikap nada suara dan bahasa tubuh yang muncul selama proses tersebut, hasil pengamatan di rekam melalui audio yang kemudian ditulis verbatimnya. Selain itu format observasi dan format penilaian hasil bimbingan

kelompok, keseluruhan data yang diperoleh dari instrument-instrument ini akan dianalisis untuk mendapatkan hasil penelitian.

d. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang didapatkan. Kemudian hasil refleksi dibandingkan dengan acuan keberhasilan yang ditetapkan. Hasil perbandingan ini kemudian akan menentukan tindak lanjut kegiatan. Untuk hal-hal yang belum sesuai dengan acuan akan diperbaiki dan ditindak lanjuti pada siklus berikutnya.

e. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang akan didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase sebagai berikut : 0-25% (kurang), 26-50% (cukup), 76-100% (baik). Peneliti mengambil 75% sebagai batas persentase keberhasilan. Sedangkan untuk mengetahui meningkatnya rasa percaya diri konseli diperoleh dari skor hasil tes dengan menggunakan instrumen dan didukung dengan hasil wawancara dari teman sebaya dan guru kelas.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Devenden/terikat (Y)

Variabel devenden merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen pada penelitian ini adalah kurang percaya diri.

2. Variabel Indevenden/bebas (X)

Variabel indeviden/bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) variabel indeviden pada penelitian ini adalah Bimbingan Kelompok. Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

a. Percaya Diri

Percaya diri adalah melakukan segala sesuatu dengan penuh keyakinan. Rasa percaya diri juga diartikan sebagai kekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup dalam bayang-bayang orang lain dan merasa takut pada kegagalan. Hal ini dapat diukur dari indikator : kemampuan menyesuaikan diri, kepercayaan, kepedulian, perhatian, kemampuan memahami diri sendiri.

b. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu bantuan (bimbingan) yang diberikan kepada individu (siswa) yang berfokus kepada penyediaan informasi atau pengalaman lewat aktivitas kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

E. Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data ini adalah :

1. Observasi

Dalam penelitian ini metode pengamatan yang dilakukan oleh peneliti adalah metode observasi langsung di lapangan. Observasi langsung memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan, dilihat dan dihayati oleh subjek.

Menurut Sugiyono (2009:166) mengemukakan bahwa “Observasi sebagai teknik pengumpulan data yang memiliki ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain yaitu wawancara dan sejumlah pertanyaan khusus secara tertulis. Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada table 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5
Pedoman Observasi Siswa

No.	Indikator	Hasil observasi
1.	Bagaimana pendapat kamu tentang percaya diri	Percaya diri adalah kemampuan seseorang dalam segala hal, dan selalu berfikir optimis dalam bertindak.
2.	masalah apa yang kamu alami sehingga kamu sulit untuk tampil percaya diri	takut salah, pesimis dan kurang dekat dengan lingkungan sehingga menyebabkan sulit berinteraksi
3.	Apa penyebab kamu kurang percaya diri	Takut salah saat melakukan segala hal.

2. Wawancara

Wawancara menurut P.Joko Subagyo (2011:39) Suatu kegiatan dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan

pertanyaan-pertanyaan pada para responden. Wawancara bermakna berhadapan langsung antara *interview* dengan responden, dan kegiatannya dilakukan secara lisan.

Dalam penelitian ini pendekatan yang dipilih adalah petunjuk umum wawancara orientasi mendalam (*Deept Interview*) dengan instilment *Guide Interview (Chek List)*. Alasan penggunaan model ini untuk mencari dan mengungkap data sedalam-dalamnya dan sebanyak-banyaknya mengenai rumusan yang ingin digali dalam penelitian.

Dalam hal ini, yang diwawancarai yaitu Guru BK dan siswa yang memiliki konsep diri positif. Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6

Tabel Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana menurut ibu tentang layanan bimbingan kelompok, apakah dapat membantu mengentaskan masalah siswa?	sangat baik, alhamdulillah sangat membantu, dalam mengentaskan masalah dan tindakan yang di lakukan dalam diskusi.
2.	Menurut ibu, masalah apa yang sering membuat siswa kurang percaya diri?	malu dalam bertanya dan tidak percaya terhadap kemampuan pada diri sendiri sebelum mencoba.
3.	Bagaimana cara anda sebagai guru bk memotivasi siswa agak dapat meningkatkan	Lebih memahami karakter siswa, selain memberikan

	percaya diri?	dukungan lewat materi, juga memberikan contoh dalam kehidupan sehari-hari, contohnya merangkul siswa tanpa membeda-bedakan mereka.
--	---------------	--

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.7 berikut:

Tabel 3.7

Tabel Wawancara Untuk Siswa

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah anda tahu mengenai bimbingan konseling?	Tahu buk, tapi kurang memahami tentang bimbingan konseling buk.
2.	Apakah rasa percaya diri yang berlarut akan menimbulkan masalah, atau malah biasa saja?	Menimbulkan masalah buk.
3.	Apakah ada tau arti dari bimbingan kelompok itu ?	Tidak buk,

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu metode pengumpulan data yang berebentuk dokumen tulisan, gambar, biografi dan karya karya seseorang. Dokumen yang

berbentuk tulisan seperti catatan harian, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar seperti foto, sketsa dan Dokumen yang berbentuk karya seni berupa patung, film. Hasil penelitian akan lebih dapat dipercaya dengan adanya dokumentasi.

F. Tehnik Analisis Data

1. Proses bimbingan kelompok dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil persentase terhadap verbatim bimbingan, laiseng, laijapen, laijapan.
2. Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan sikap percaya diri siswa sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Analisis dilakukan secara deskriptif.

Analisis data merupakan bagian dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian tindakan layanan bimbingan dan konseling, analisis data yang telah ditemui sejak pertama penelitian datang kelokasi penelitian, yang dilaksanakan secara intensif sejak awal pengumpulan data lapangan sampai akhir data terkumpul semua. Analisis data, dipakai untuk memberikkan artii dari data-data yang telah dikumpulkan. Analisis data merupakan proses mengatur urusan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi analisis berdasarkan pada data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka.

Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar penelitian. Oleh

karena itu, diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokkan, pemberian kode dan mengkategorikannya.

Berdasarkan uraian di atas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam ini sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.

2. Penyajian Data

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan kesimpulan.

3. Mengambil Kesimpulan

Muara dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam (*Deep*). Dalam hal ini akan sangat bergantung pada kemampuan penelitian.

- a. Merinci fokus masalah yang benar-benar menjadi pusat perhatian untuk ditelaah secara mendalam.

- b. Melacak, mencatat, mengorganisasikan setiap data yang relevan untuk masing-masing fokus masalah yang telah ditelaah..
- c. Menyatakan apa yang dimengerti secara utuh, tentang suatu masalah yang diteliti.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Nama Madrasah	: SMP Muhammadiyah 05 Medan
Alamat	: Jl. Bromo Gg. Aman No. 38 Kec, Medan Denai Telp. 061-7356659, Kota Medan
NPSN	: 10257324
NSS	: 204076009289
NDS	: 2007120189
Kode Pos	: 20226
Status Sekolah	: Swasta
Tahun Berdiri	: 3 September 1983
Akreditasi	: Terdaftar (B)
Nama Kepala Sekolah	: Drs. Luqman

2. Infrastruktur Sekolah

- a. Kantor kepala sekolah : 1 Ruangan
- b. Kantor guru : 1 Ruangan
- c. Ruangan belajar siswa : 6 Ruangan
- d. Laboratorium komputer : 1 Ruangan
- e. Rumah penjaga sekolah : 1 Ruangan

3. Visi dan Misi Sekolah

Visi : Berilmu, beramal, dan berakhlak

Misi : Disiplin dalam belajar, menumbuh kembangkan pengalaman kerja agama Islam, dan mewujudkan rasa kekeluargaan dengan silaturahmi.

4. Sarana dan Prasarana SMP Muhammadiyah 05 Medan

Untuk melaksanakan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan pengelolaan sekolah lainnya, infrastruktur sekolah yaitu beberapa ruangan juga memiliki peranan penting yang dapat digunakan sesuai dengan fungsinya masing-masing diantaranya adalah:

Tabel 4.1
Jenis Sarana

No	Ketersediaan Infastruktur Ruangan	Keterangan
1	Kantor Kepala Sekolah	1 Ruangan
2	Kantor Guru	1 Ruangan
3	Ruang Belajar Siswa	6 Ruangan
4	Laboratorium Komputer	1 Ruangan
5	Rumah Penjaga Sekolah	1 Ruangan
6	Kantin	1 Ruangan
7	Kantor Administrasi	1 Ruangan
8	Ruang Perpustakaan	1 Ruangan
9	Toilet Guru	2 Ruangan
10	Toilet Siswa – Siswi	4 Ruangan
11	udang Peralatan	1 Ruangan
12	Lapangan Olahraga	1 Ruangan
13	Ruang UKS	1 Ruangan

Tabel 4.2
Jenis Prasarana

No	Jenis	Keberadaan		Fungsi	
		Ada	Tidak Ada	Baik	Tidak Baik
1	Instalasi Air	✓		✓	
2	Jaringan Listrik	✓		✓	
3	Jaringan Telepon	✓		✓	
4	Internet	✓			✓
5	Akses Jalan	✓		✓	

5. Keadaan Guru disekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Guru merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Tabel 4.3
Data Guru SMP Muhammadiyah 05

No	Nama Guru	Pelajaran
1	Drs.Luqman	IPS
2	Dra. Jamilah. AR	BP
3	Luna Malina	Bahasa Inggris
4	Dra. Zoharni. ZA	Bahasa indonesia
5	Yeni Hartini,S.Pd	Bahasa Indonesia
6	Megawati Samin, S.P.d/	IPA
7	Susanti, S.Pd	Matematika
8	Drs. Amri Susanto	Bahasa Arab
9	SitiRahmah Sri Wardani,SS	Tik

10	Yuniar	TU
11	Nurhamidah	SBK
12	Abdul Malik,S.Pd.I	KMD
13	Sudarningsih, M.Pd.I	Al-Qur'an
14	Nur Ainun,S.Pd	Penjas
15	Drs.Mulia Ritonga	PKN
16	Zarina Elfida,S.Pd	Bahasa Inggris
17	Drs.Zanuardi	IPS
18	Nursyam,S.Pd	IPA
19	Taufik	Penjaga Sekolah

Tabel 4.4
Daftar Nama Guru

No	Nama Guru / Pegawai	Tempat / Tgl. Lahir	Ijazah Tertinggi Jurusan
1	Drs. Luqman	Medan, 09 – 09 – 1960	S1, KTP
2	Dra. Jamilah. AR	Medan, 18 – 09 – 1959	S1, BP
3	Drs. M. nasir. SR	Saril, 12 – 12 – 1956	S1, B. INGGRIS
4	Dra. Zoharni. ZA	Padang, 05 – 11 – 1958	S1, PUSTAKA
5	Drs. Ibnu Hajar Harahap	Portibi, 01 – 02 – 1954	S1, TARBIYAH
6	Megawati Samin, S. Pd	Medan, 07 – 11 – 1969	S1, IPA
7	Susanti, S. Pd	S. Musam, 13 – 12 – 1978	S1, MEMATIKA
8	Drs. Amri Susanto	Medan, 01 – 09 – 1968	S1, TARBIYAH
9	ni Aisyah Sibarani, A. Md	Medan, 28 – 08 – 1985	S1, KOMPUTER
10	Yuniar	Medan, 04 – 06 – 1977	SMEA AKUN
11	Nurhamidah	Medan, 04 – 06 – 1974	S1, PENDIDIKAN
12	Mashul, S. Pd	P. Kambut, 28 – 06 – 1977	S1, PAI
13	Sudarningsih, S. Pd. I	Medan, 08 – 08 – 1967	S1, PAI
14	. Faisal Aloan Nst, S. Pd		S1
15	Deni Chandra	Medan, 01 – 05 – 1981	SMA

6. Keadaan Siswa disekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan

Siswa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusiasi yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri.

Tabel 4.5
Siswa Kelas VIII-A

No	NIS	NISN	Nama Siswa	L/P
1	1523	0066029941	AGUS SETIAWAN	L
2	1524	0069280205	ABI LUTHFI AL HAZMI	L
3	1525	0039983886	APRILLIANI PUTRI	P
4	1554	0058508441	ALIF RAHMA	L
5	1555	0066249350	ANDI MULIADI	L
6	1556	0060173901	ALYA SAFITRI BA'ODAN	P
7	1557	0066255930	ADINDA JUWITA PUTRI	P
8	1559	0068784791	AZRA RIZKY	P
9	1529	0061710279	DINDA JULIANTI	P
10	1560	0059542305	DIMAS RAMADHAN	L
11	1563	0042524507	DELPI EKA PUTRA	P
12	1530	0066613226	ELVIRA RAHMADANI	P
13	1532	0074039666	FAREL FARDIANSYAH	L
14	1565	0066744400	FRISKA RETU ZAHARI LUBIS	P
15	1535	0063857443	GILANG RAMADHAN	L
16	1536	0067456267	HASBI PRATAMA	L
17	1567	0053557270	KESI AULIA	P
18	1539	0061422867	M. AFDAL FADILAH	L
19	1540	0068872492	MUHAMMAD ALDI PRASETIA	L
20	1541	0061687247	M. AL FAJRI	L
21	1542	0065715398	MUHAMMAD REYHAN	L

22	1570	0072256110	MUHAMMAD RIZKY ASWANDY	L
23	1571	0062081130	NUR AISYAH	P
24	1574	0052774066	NICO SANJAYA	L
25	1547	0056804393	RIVALDO PRATAMA	L
26	1550	0067601254	SALSABILA PUTRI CHANTIKA	P
27	1551	0057054506	SAHRUL BAHRI LUBIS	L
28	1580		SALWA ZAHRANI	P
29	1553	0054201450	ZAHRA RAMADHANI	P
30	1588	0063706190	NATASYA AULIA AINI	P
31	1591	0062943488	VIVI ISMAHYUNI	P
32	1596	0053978859	ALI SULTAN AZMI	L
33	1597	0061609980	M. FADIL RAMADHAN	L
34	1576	0041459237	ARYA ARMANDA	L
35	1677	0057505967	EDONTA GINTING	L

Rekapitulasi :

Laki – Laki : 21 orang

Perempuan : 15 orang

Jumlah : 36 orang

Tabel 4.6

Siswa Kelas VIII-B

No	NIS	NISN	Nama Siswa	L/P
1	1522	0063622072	ANISA SYAHIRA	P
2	1526	0062216580	ADJANI NABILA RIZAL TANJUNG	P
3	1527	0065258990	ADWI RAHMAN SONEKH HAREFA	L
4	1558	0068015546	AL FAROZI	L
5	1528	0069543715	CUT KHAIRANI	P
6	1561	0065623297	DEDEK SULAIMAN	L
7	1562		DAMAR ANGGREAWAN LAW WANDY	L
8	1531	0068414447	EGA KURNIA SARI	L
9	1533	0064711076	FAHRIF SOFYAN	L
10	1534	0069545566	FARADILA ARIFAH	P

11	1564	0069165058	FAIS DIAN SYAHPUTRA	L
12	1566	0069399496	IKHSAN ILHAMSYAH	L
13	1538	0068442023	KHALIQ MUSSAFA	L
14	1543	0052262995	M. DAYUNG	L
15	1569		M. RISKI	L
16	1545	0061221044	NABILA NUR SASKIA	P
17	1546	0059122165	NIA RAMADHANI HAMDY	P
18	1572	0069152740	NOER DEA TANJUNG	P
19	1573		NAJWA SHINTYA	P
20	1575	0042957210	NURAINI	P
21	1548	0061393497	ROSIHAN AKHYAR	L
22	1576	0064530118	REHAN	L
23	1577	0061402461	RAMON	L
24	1578	0051312166	RAHMAN HARIS	L
25	1549	0063620598	SRI WAHYUNI	P
26	1581	0068297890	SYAHID HIDAYATULLAH	L
27	1582	0075437916	SALSABILLA	P
28	1583	0065033630	SALWA MUTIARA	P
29	1552	0020224596	VINA WILA RANTI	P
30	1584		WAHYU PRATAMA	L
31	1589	0065847546	RIZKI ARIFI	L
32	1592	0064727190	AMANDA	P
33	1598	0061234060	NADIA SEPRI HARTONO	P
34	1578	0056200853	FAHKRUR ROJI ARI	L

Rekapitulasi :

Laki – Laki : 19 orang

Perempuan : 15 orang

Jumlah : 34 orang

Tabel 4.7
Data Siswa

No	Kelas	Jumlah Murid
1	VIII ^B	34 Orang
Jumlah Keseluruhan		34 Orang

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 05 Medan. Adapun objek yang menjadi penelitian adalah siswa kelas VIII yang memiliki rasa kurang percaya diri yang tinggi, dan tidak optimis dalam dirinya, dari kelas VIII tersebut terdapat 8 orang siswa yang memiliki ciri – ciri orang yang kurang percaya diri terhadap diri sendiri. Hal ini dilakukan agar hasil dari penelitian ini bisa lebih berfokus terhadap permasalahan yang ingin diteliti dan mencapai tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri dalam memandirikan dirinya sendiri, baik di depan guru, teman dan di depan umum, seperti gugup saat di tanya guru terutama dalam akademik, selalu berpikir yang pesimis, mudah putus asa, tidak dapat mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam dirinya hanya karena takut salah sebelum mencoba dan selalu menganggap kegagalan adalah akhir dari sebuah usaha yang ingin dicapai. Karena itu dalam penelitian ini untuk dapat mengentaskan masalah siswa digunakan layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas dalam 3 kali pertemuan secara langsung di sekolah dan 1 kali melalui daring.

Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri yang rendah dalam dirinya yaitu dilihat dari observasi yang telah dilakukan sebelum pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan ibu Dra. Jamilah. AR. Setelah dilakukan observasi dan didapatkan objeknya maka selanjutnya dilakukan wawancara untuk memastikan adanya siswa tersebut. kemudian proses tanya jawab dilakukan secara langsung kepada 8 orang siswa yang menjadi objek penelitian, setelah proses itu berlangsung maka peneliti langsung mengatur waktu untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan konseling realitas kepada siswa-siswi tersebut.

Kemudian untuk daftar pertanyaan telah disiapkan oleh peneliti serta peneliti juga sudah mempersiapkan lampiran penilaian segera (laiseg) untuk meninjau lebih dalam dan melihat hasil atas keberlangsungan proses penelitian mengenai rendahnya tingkat rasa kurang percaya diri siswa.

1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan.

a. Hasil Observasi

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk dari layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pelajar, pribadi dan sosial. Bimbingan kelompok adalah suatu

kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain.

Dengan adanya bimbingan kelompok maka tujuan dari bimbingan kelompok untuk pengembangan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta, dan mendorong pengembangan perasaan, pemikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa. dan kegiatan layanan bimbingan kelompok ini dilakukan menggunakan konseling realitas untuk mengatasi rasa kurang percaya diri siswa. untuk lebih mudah memahami dan meningkatkan kemandirian siswa melalui konseling realitas untuk mengatasi rasa kurang percaya diri siswa yang disebabkan karena siswa kurang mampu bersosialisasi dengan baik terhadap teman dan guru, kegiatan belajar yang monoton membuat siswa menjadi pesimis saat ingin bertanya tentang pelajaran yang sedang berlangsung. serta siswa kurang percaya diri dengan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Muhammadiyah 05 Medan pada tanggal 12 Juni 2020 pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan menurut keterangan dari ibu Dra. Jamilah. AR memang kurang efektif, kegiatan layanan bimbingan kelompok hanya dilakukan pada saat terjadinya suatu masalah seperti perkelahian antar kelas. kurang efektifnya siswa masuk sekolah dan kenakalan remaja lainnya. Untuk permasalahan diluar itu masih sedikit dilakukannya layanan

bimbingan kelompok khususnya dalam peningkatan kemandirian siswa dalam mengatasi rasa kurang percaya diri pada diri siswa. Karena guru bimbingan dan konseling lebih memfokuskan dalam memberikan layanan informasi dan konseling individu kepada siswa-siswa yang mau melakukan konseling di ruangan bimbingan dan konseling. Sehingga adanya permasalahan kurang percaya diri pada siswa kurang di perhatikan oleh guru bk yang ada disekolah, karena siswa yang memiliki rasa kurang percaya diri lebih tertutup.

b. Hasil Wawancara

Dan hasil wawancara dengan Dra. Jamilah. AR , selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 05 Medan pada tanggal 12 Juni 2020 di ruangan bimbingan dan konseling mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling cukup berjalan dengan baik. Akan tetapi belum semua pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan di sekolah tersebut, bahkan untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok juga jarang dilakukan dan hanya dilakukan pada saat tertentu saja, dengan itu peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok di sekolah di bantu oleh guru bimbingan konseling yang ada di sekolah tersebut, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan gunan memandirikan siswa melalui konseling realitas dalam mengatasi rasa kurang percaya diri, kegiatan ini sebelumnya sudah pernah dilakukan dengan guru bimbingan konseling yang ada disekolah, akan tetapi tidak berlanjut sampai memandirikan, sebab pihak sekolah lebih mengutamakan peningkatan kedisiplinan dan akademik serta prestasi siswa, sehingga masalah yang lain seperti kurangnya rasa percaya diri dalam diri siswa kurang di perhatikan. Itulah

yang menyebabkan beberapa layanan bimbingan dan konseling tidak terlaksana serta kurang efektif.

Berdasarkan dari pertanyaan- pertanyaan diatas dapat dilihat bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 05 Medan belum sepenuhnya berjalan dengan baik, terutama dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok masih sangat jarang dilakukan untuk mengatasi setiap masalah siswa, yang bukan hanya sekedar perkuliahan saja. Sementara siswa yang memiliki masalah kurang percaya diri pada diri sendiri, juga membutuhkan layanan bimbingan kelompok. Dan layanan bimbingan kelompok dengan melalui konseling realitas ini sangat cocok untuk memandirikan siswa dalam mengatasi rasa kurang percaya diri pada diri siswa tersebut.

2. Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang Percaya Diri Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan

a. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi, diketahui bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok belum efektif dilaksanakan. dalam hal untuk memandirikan rasa kurang percaya diri pada siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan . Itulah sebabnya peneliti ingin melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan konseling realitas untuk dapat membantu dan memandirikan rasa kurang percaya diri dalam diri siswa tersebut melalui Konseling realita yang merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang praktis, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau

konselor disekolah dalam rangka mengembangkan dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realita lebih menekankan masa kini, maka dalam memberikan bantuan tidak perlu melacak sejauh mungkin pada masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan adalah bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan pada masa yang akan datang. sehingga siswa mampu meningkatkan prestasi dan mengembangkan kreativitas, potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Sebelum peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dengan siswa siswi tersebut. Adapun tahap-tahap yang hendak peneliti lakukan.yaitu :

1. Tahap Pembentukan, yaitu tahap pengenalan dan pelibatan dari anggota ke dalam kelompok bertujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok.
2. Tahap Peralihan yaitu menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan oleh pemimpin kelompok, setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan-keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok.
3. Tahap Kegiatan, tahap ini merupakan inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, dimana para anggota kelompok dapat saling bertukar pengalaman bertukar pendapat, saling membantu memberi solusi dan saling kuat-menguatkan.
4. Tahap Pengakhiran, yaitu tahap pemberitahuan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, selanjutnya pemimpin kelompok meminta agar salah satu

anggota kelompok memberikan kesimpulan atas apa yang telah terlaksana pada hari itu, kemudian pemimpin kelompok merefleksikan tentang kegiatan yang baru saja dilakukan, dan pemimpin kelompok membicarakan rencana pertemuan selanjutnya, kemudian melakukan doa dan penutup.

Dengan dirancangnya tahap ini peneliti berharap agar pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dapat berjalan sesuai dengan alurnya dan tidak lupa juga peneliti mengingatkan kepada anggota kelompok untuk saling menjaga rahasia para anggota kelompok, sebab dalam bimbingan dan konseling memiliki beberapa asas-asas, yang salah satunya adalah asas kerahasiaan, jadi diharapkan setiap anggota kelompok mampu menjaga rahasia anggota kelompok lainnya. agar layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik sesuai dengan yang diharapkan, tanpa membedakan satu sama lain, saling membantu dan memotivasi dalam proses kegiatan berlangsung, sehingga tidak terjadi kesenjangan sosial dan dapat membangun serta memandirikan rasa kurang percaya diri pada diri siswa. Pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dalam setiap siklus yang dilakukan;

a. Skilus I

Pertemuan Pertama:

Dihari pertama pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yang kami lakukan di sekolah SMP Muhammadiyah 05 Medan peneliti telah memberikan arahan dan tempat untuk berlangsungnya kegiatan yang akan dilaksanakan, siswa merasa tegang, canggung dan malu-malu karena sebelumnya kegiatan seperti ini belum pernah mereka lakukan selain diskusi mata pelajaran, meskipun mereka

sudah saling kenal, dan pemimpin kelompok segera membuka pertemuan pertama dengan terlebih dahulu mengucapkan salam, memperkenalkan diri, berdoa dan menjelaskan maksud tujuan kegiatan yang akan berlangsung serta menjelaskan topik apa yang akan dibahas dalam kegiatan dalam pertemuan pertama ini yaitu tentang layanan bimbingan kelompok. Proses layanan bimbingan kelompok ini pada awalnya masih terlihat tegang, karena anggota kelompok masih merasa canggung dan malu dalam memberikan pendapatnya. Pemimpin kelompok mencoba membentuk kelompok yang solid, dan menguasai keadaan yang sedang berlangsung, supaya tercipta dinamika kelompok yang dapat berkembang dengan baik. Pemimpin kelompok terus memberikan dorongan kepada anggota yang kurang berani dalam memberikan pendapat dan menanggapi pendapat dari temannya. Hasil dari pertemuan pertama anggota kelompok sudah mulai saling mengenal, tiga orang sudah mengungkapkan pendapatnya, sementara lima orang lainnya cenderung diam dan tersenyum bila ditanya. Sehingga berdasarkan hasil pertemuan pertama maka dilanjutkan pada pertemuan kedua untuk mengetahui perubahan perilaku dari layanan bimbingan kelompok sehingga siswa diharapkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan berani berpendapat serta lebih positif.

b. Siklus I

Pertemuan Kedua :

Perkenalan identitas peserta kegiatan bimbingan kelompok tidak dilakukan lagi karena sudah dilakukan di pertemuan pertama dan hampir semua siswa sudah saling kenal satu sama lain. Selanjutnya, Pemimpin kelompok meminta kepada para anggota untuk dapat menunjukkan sikap yang lebih aktif

dan berani berbicara dan dapat memberikan pendapat mengenai masalah percaya diri . Dengan cara anggota kelompok saling bertukar pendapat agar dapat dilihat bahwa mereka mulai lebih berani mengungkapkan pendapat masing-masing.

c. Siklus II

Pertemuan Pertama :

Pertemuan ini dilakukan kembali karena pemimpin kelompok merasa anggota kelompok belum sepenuhnya memiliki rasa percaya diri yang positif dan optimis. Pemimpin kelompok berharap agar seluruh anggota kelompok bisa menunjukkan sikap yang lebih aktif dan berani berbicara dianggota kelompok lainnya sehingga tercipta rasa percaya diri dan berani mengungkapkan serta bertidak sebelum merasa pesimis akan kegagalan. Selanjutnya pemimpin kelompok memberikan acungan jempol, dan senyuman pertanda semangat dan bahagia atas keberhasilan atas kegiatan yang telah berlangsung kepada anggota yang telah berani menunjukkan sikap lebih berani berbicara dan menanggapi pendapat kelompok. Akan tetapi pemimpin kelompok tetap mengawasi jalannya proses bimbingan kelompok, apabila ada anggota yang cenderung diam maka pemimpin kelompok berusaha memberikan motivasi. Hal ini dilakukan agar anggota kelompok berperilaku dan rasa percaya diri siswa pun ada peningkatan yang ada dalam diri anggota kelompok.

d. Siklus II

Pertemuan Kedua :

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan kembali agar lebih meningkatkan anggota kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa yang lebih baik

dari sebelumnya. Sehingga anggota kelompok lebih berani dalam memberikan pendapat di depan umum dan menghilangkan rasa malu yang selama ini ada pada diri anggota kelompok.

e. Pelaksanaan tahap IV:

Pegakhiran Pemimpin kelompok memberikan penguatan dari hasil yang telah diperoleh kelompok. Kemudian pemimpin kelompok menyuruh anggota kelompok menyimpulkan hasil yang telah diperoleh dan mempersilahkan setiap anggota kelompok mengemukakan kesan dan pesan dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Hasil pelaksanaan konseling adalah siswa menyampaikan kesan yang positif dalam menilai pelaksanaan bimbingan kelompok ini. Mereka merasa mendapatkan manfaat yang sangat bagus dan baik dari hasil pelaksanaan bimbingan kelompok bagi pengembangan diri mereka. Anggota kelompok menyimpulkan tindakan yang lebih berani dan tidak malu dalam mengemukakan pendapat di depan kelas.

b. Hasil Wawancara

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat peneliti melakukan pelayanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas peneliti mendapatkan hasil dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tersebut. Dari hal ini peneliti dapatkan respon siswa-siswi serta hasil dari lampiran laiseg yang peneliti berikan kepada siswa-siswi tersebut. Adanya respon positif dan pertanyaan-pertanyaan, jawaban-jawaban dan saran dari para siswa-siswi tersebut merupakan salah satu bentuk dari peningkatan munculnya rasa optimisme pada diri mereka.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok ini dilakukan pada tanggal 29 Juni 2020 dan pertemuan kedua pada tanggal 3 Juli 2020 yang diikuti oleh 8 orang siswa-siswi tersebut.

Setelah kegiatan layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas tersebut peneliti lakukan. Selanjutnya peneliti mengeksplere lebih dalam kembali bagaimana hasil kegiatan layanan yang peneliti berikan kepada siswa dan siswi tersebut apakah benar-benar berjalan dengan sangat baik, maka peneliti memberikan lampiran penilaian segera (laiseg) secara langsung kepada siswa-siswi pada tanggal 3 Juli 2020, dan siswa-siswi di haruskan mengisi lembar penilaian tersebut dan langsung dikumpul pada hari itu juga. Dalam hasil lampiran penilaian segera (laiseg) yang peneliti berikan kepada para anggota kelompok tersebut ternyata memberikan hasil yang positif dan sesuai dengan hasil yang ingin peneliti capai, yaitu untuk peningkatan rasa optimisme pada diri siswa yang sebelumnya memiliki rasa kurang percaya diri yang rendah pada dirinya.

Pernyataan dari hasil kegiatan :

Seperti pada siswi (KY) dan (AFL) mereka mengatakan bahwa mereka sangat senang dengan mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok ini sebab sebelumnya mereka Hanya melakukan diskusi kelompok tentang akademik saja,dan melakukan layanan informasi yang biasa dilakukan oleh guru bimbingan konseling pada saat upacara berlangsung atau pada saat jam belajar kosong, mereka juga mengatakan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok ini mereka dapat berlatih dan mulai mengubah pola pikir mereka mengenai rasa kurang percaya diri yang rendah pada diri mereka sebelumnya, (KY) (AFL)

mengatakan ingin mulai optimis dan berani mengambil keputusan sebelum gagal serta akan mencoba lebih berani untuk berinteraksi baik kepada guru maupun teman-teman lainnya, sehingga untuk meningkatkan rasa kurang percaya pada diri mereka dengan cara selalu berpikir positif dan tidak mudah putus asa. Kemudian juga disambut dengan (AD) yang mengatakan layanan bimbingan kelompok ini mampu memberikan dampak yang positif untuk dirinya dan mulai merasakan peningkatan rasa percaya diri dalam dirinya sebab adanya dorongan-dorongan dan saran-saran yang diberikan oleh para anggota kelompok lainnya seperti (MI) (NWS) dan (IT).

Dan (RR) yang sebelumnya pernah mengalami kegagalan yang membuat dirinya tidak ada lagi rasa percaya diri pada dirinya kini mulai kembali untuk meningkatkan dan mengembangkan rasa percaya diri dalam dirinya sebab dia mulai memahami bahwa tidak ada ruginya bagi diri seseorang ketika memiliki rasa percaya diri dalam dirinya, begitu pula dengan (ML), (NWS), dan (IT) yang kurang rasa percaya diri dalam dirinya disebabkan kurang optimis dalam melakukan segala kegiatan, baik dalam berinteraksi dan belajar di dalam kelas, namun sekarang mereka sudah mulai mampu memikirkan bahwa ketika mereka telah memilih sebuah pilihan maka mereka pasti dapat menjalankan pilihan yang dari awal telah mereka pilih, dan mereka mulai optimis pada pilihan mereka tersebut berani mencoba sebelum gagal.

C. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengetahui, bahwa penulisan skripsi ini masih dapat dikatakan belum sempurna dan masih banyak kekurangan dalam melakukan penelitian serta

menganalisis data hasil penelitian. Adapun keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan karena faktor sebagai berikut.

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril ataupun materil dalam proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga pengolahan data.
2. Sulit mengukur secara akurat layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas untuk memandirikan rasa kurang percaya diri pada siswa, karena alat yang peneliti gunakan adalah wawancara. Dimana banyak individu yang memberikan jawaban kurang sesuai dengan apa yang mereka rasakan dan alami.
3. Terbatasnya waktu yang peneliti miliki serta keadaan yang sulit memungkinkan peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut kepada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 05 Medan
4. Selain keterbatasan di atas, penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan wawasan bagi penulis dan oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data atau hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa.

Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas dapat memberikan peningkatan dan memandirikan rasa kurang percaya diri pada diri siswa menjadi lebih percaya diri dalam diri siswa. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa rasa percaya diri dalam diri siswa telah meningkat dan jauh lebih baik dari sebelumnya, hal tersebut di lihat dari cara siswa-siswi yang jauh lebih tanggap dalam kegiatan, lebih berkomitmen kepada diri sendiri untuk meningkatkan rasa percaya diri, kemudian juga dapat dilihat dari perubahan pola pikir kearah yang positif, lebih bebas berekspresi dan berinteraksi dengan teman sebaya, hal itu terlihat pada saat kegiatan berlangsung, mereka sudah mulai tidak gugup dan canggung saat memberi masukan dan saran. Sehingga Dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dapat memberikan pemahaman kepada siswa mengenai bimbingan kelompok di sekolah

B.Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dituliskan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa. Siswa yang telah mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui konseling realitas untuk dapat mampu memberikan kemandirian dan meningkatkan rasa percaya diri dalam siswa, untuk selalu berpikir positif, tidak mudah putus asa, yakin pada dirinya sendiri dan bangkit ketika mengalami sebuah kegagalan, karena sebuah kegagalan awal dari sebuah kesuksesan yang ingin diraih.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Kepada guru bimbingan dan konseling kiranya dapat mencoba menerapkan penggunaan bimbingan kelompok melalui konseling realitas dalam layanan bimbingan kelompok sebagai contoh dari salah satu teknik yang ada dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat menjadikan siswa menjadi lebih aktif ,efektif dan menyenangkan dalam proses pemberian bantuan layanan.
3. Bagi Pihak Sekolah. Pihak sekolah hendaknya dapat mendukung dari setiap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK baik dari sarana, prasarana dan penyediaan waktu untuk mata pelajaran bimbingan dan konseling, agar pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana lebih. baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, Erman. Prayitno. 2004. Dasar-Dasar BK. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angelis, Barbara. 2003. Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi, 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Astuti, S. 2006 Bimbingan Dan Konseling di Institut Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.
- Darmayanti, T., Islam, S., & Asandhimitra. 2004. Pendidikan Tinggi Jarak Jauh: Kemandirian Belajar pada PTJJ. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas
- Hakim, Thursan. (2005). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hendra Surya (2007). *Percaya Diri Itu Penting*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Latipun (2003) Psikologi Konseling. Malang : UPT Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Latipun 2006. Psikologi Konseling Malang: UMM Press
- Mitchell MH, Gibson RL, 2011. *Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Rahayu, Aprianti Yovita. 2003. Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Melalui Bercerita. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono, 2008. Metode penelitian pendidikan. Bandung: Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Sugiyono, 2010. *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Tohirin, 2007. Bimbingan dn konseling di *sekolah dan Madrasah*. Pekanbaru: Rajawali.

Tohirin, 2008. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yasmin Zawani, 2006. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan komunikasi teman sebaya di Madrasah Aliyah Negeri Medan [Skripsi]. Medan : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

LAMPIRAN

RPL

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN / LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
FORMAT KLASIKAL TERJADWAL**

I. IDENTITAS

- A. **Satuan Pendidikan** : SMP MUHAMMADIYAH
05 MEDAN
- B. **Tahun Ajaran** : 2019/2020
- C. **Sasaran Pelayanan** : Anak Kelas VIII
- D. **Pelaksana** : NURLELA SAHPUTRI
- E. **Pihak Terkait** : Guru dan peserta didik

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. **Tanggal** : 03 Juli 2020
- B. **Jam Pembelajaran/Pelayanan** : Jam 11:00-13:00 wib
- C. **Volume Waktu (JP)** : 1JP (1 x 45 Menit)
- D. **Spesifikasi Tempat Belajar** : kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. **Tema/Subtema** : Tema: Membangun Rasa
Percaya Diri

Subtema: membangun rasa percaya Diri didalam lingkungan sekolah

B. Sumber Materi :

<http://martinwulanlinggayani.blogspot.com/2013/04/makalah-percaya-diri.html>

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

A. Pengembangan KES : Agar siswa mampu memahami dan mengenal aspek-aspek percaya diri serta dapat menerapkan sikap dan kebiasaan dengan lingkungannya

V. Penanganan KES-T : Untuk menghindari ketidak tahuan siswa dalam memahami karakteristik percaya diri dan proses dalam menyesuaikan diri

VI. METODE DAN TEKNIK

A. Jenis Layanan : bimbingan kelompok

B. Kegiatan Pendukung : - - - - -

VII. SARANA

A. Media : wawancara

B. Perlengkapan : *kertas*

VIII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan (A) :*

adanya dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru baik teman, maupun lingkungan sekitar untuk membangun rasa percaya diri

2. *Kompetensi (K)* :
Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya kondisi diri, sehingga peserta didik memiliki kemampuan dalam membangun rasa percaya diri yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga menciptakan interaksi yang baik.
3. *Usaha (U)* :
Kegiatan meningkatkan rasa percaya diri sehingga dapat menyesuaikan diri sesuai dengan tujuan yang akan di capai untuk meningkatkan potensi diri agar tercapai Kehidupan Efektif Sehari-hari (KES) dan Menghindarkan dari Kehidupan Efektif Sehari-hari Terganggu (KES-T).
4. *Rasa (R)* :
Bagaimana siswa merasa setelah mengetahui dan memahami tentang cara membangun rasa percaya diri di lingkungan baru.
5. *Sungguh-sungguh (S)* :
keunggulan siswa untuk mengetahui tentang ruang lingkup yang akan di

sesuaikan sesuai kebutuhan yang akan di di laksanakan.

B. KES-T, yaitu siswa terhindar dari merendahnya pengetahuan tentang membangun rasa percaya diri

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah :

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk mampu meningkatkan kemampuan diri

3

IX. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
 2. Menanyakan kabar kepada peserta didik.
 3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
 4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul **“membangun rasa percaya diri ”**.
 5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a) Pentingnya rasa percaya diri
 - b) Ciri-ciri dan manfaat orang yang mempunyai percaya diri
 - c) Proses pembentukan rasa percaya diri
 - d) Cara membangun rasa percaya diri
- ### **B. LANGKAH PENJAJAKAN**
- a) Membuka dengan salam dan berdoa
 - b) Membina hubungan baik dengan peserta didik

- c) (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking)
- d) Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling
- e) Menanyakan kesiapan kepada peserta didik

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Membahas tanggapan siswa tentang materi tersebut.
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi tentang dan penjelasan dan pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberikan ulasan secara umum serta diberikan pemahaman-pemahaman yang akan dibahas lebih lanjut.

D. LANGKAH PEMBINAAN

Materi penajakan dan penafsiran yang mendapat penekanan atau penegasan dalam langkah pembinaan melalui pengisian dan pembahasan materi tersebut:

1. Siswa diberikan pemahaman yang baik mengenai layanan informasi tentang membangun rasa percaya diri
2. Ketika siswa telah memahami teori tersebut, siswa diberikan tips tentang cara efektif membangun rasa percaya diri terhadap lingkungan yang baru”.
3. Siswa dipersilahkan mempraktikkan kegiatan-kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan siswa tersebut.
4. Membahas secara mendalam seluruh tips menjadi pribadi yang menarik kepada siswa.
5. Siswa diajak membuat daftar ceklis menjadi pribadi yang menarik:
 - Sopan dan santun dalam bersikap dan berbicara
 - Hormat kepada yang lebih tua dan sayang kepada yang lebih muda

- Menghargai setiap aspek dalam diri sendiri dan orang lain

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- Berfikir*: Siswa berpikir tentang pentingnya membangun rasa percaya diri terhadap lingkungan . (Unsur A).
- Merasa*: Perasaan menyenangkan ketika dapat mempraktikkan keberhasilan di dalam penyesuaian diri (Unsur R).
- Bersikap*: Bagaimana sikap siswa yang seharusnya agar meningkatkan pribadi yang tinggi dalam membangun rasa percaya diri terhadap lingkungan. (Unsur K dan U).
- Bertindak*: Bagaimana siswa bertindak sebagai siswa yang seharusnya agar menjadi yang lebih baik. (Unsur K dan U).
- Bertanggung Jawab*: Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam menerapkan tips yang di paparkan.(Unsur S).

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang membangun rasa percaya diri

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang

memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

MEDAN, Juli 2020

NURLELA SAHPUTRI

Lampiran 1. Uraian Materi

MEMBANGUN RASA PERCAYA DIRI

A. Pentingnya Rasa Percaya Diri

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), **percaya diri** adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Menurut Spencer percaya diri adalah keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri atau citra sendiri, termasuk atas kemampuan dirinya yang diwujudkan dalam lingkungan yang semakin menantang serta percaya pada keputusan dan pendapatnya untuk mengatasi kegagalan secara konstruktif.

B. Ciri – ciri dan Manfaat Orang yang Mempunyai Rasa Percaya Diri

Apa yang membedakan orang antara yang mempunyai rasa percaya diri dan tidak? Ternyata ada banyak hal yang membedakan mereka antara lain :

1. Berani Tampil Beda

Orang yang percaya diri adalah seseorang yang hampir pasti memahami dirinya sendiri, mengerti kebutuhan dirinya, mengerti keterbatasannya, sehingga jadilah ia seorang yang berani tampil beda, tentunya dalam hal positif.

2. Berani Menerima Tantangan

Bukankah ketika kita belum mencoba, kita belum tahu persis kapanakah kesiapan kita? Berani menerima tantangan berarti berani untuk belajar sesuatu yang baru.

3. Asertif

Asertif berarti tegas, punya pendapat, serta berani berkata tidak. Seseorang yang percaya diri tentu bersikap tegas, sebab ia berilmu ia tahu kapan saat untuk berkata “ya” dan kapan saat untuk berkata “tidak”.

4. Mandiri

Seorang yang percaya diri adalah seorang yang mandiri. Ia percaya pada kemampuan dan kekuatan dirinya dalam mengatasi permasalahan.

5. Selalu bereaksi Positif dalam Menghadapi Masalah

Reaksi positif ini misalnya dengan tetap tegar, sabar, dan tabah dalam menghadapi permasalahan hidup.

C. Manfaat Rasa Percaya Diri

1. Menjadi pribadi yang tahan banting, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
2. Mampu mengatasi keadaan dengan baik.
3. Mengetahui kemampuan diri sendiri, sehingga mengerjakan sesuatu secara efektif dan efisien.
4. Memandang semua hal secara optimis.
5. Kualitas kepribadian akan meningkat
6. Mampu mengontrol emosi dengan baik.
7. Hidup akan lebih sistematis.

D. Proses Pembentukan Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang. Ada proses tertentu dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. Secara garis besar, terbentuknya rasa percaya yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut:

1. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan – kelebihan tertentu.
2. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan – kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan tersebut.

3. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan – kelamahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau kesulitan menyesuaikan diri.
4. Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

E. Membangun Rasa Percaya Diri

Rasa Percaya Diri sangat diperlukan setiap orang. Tanpa rasa percaya diri, seseorang akan merasa kikuk, serba salah, dan tidak dapat melakukan sesuatu secara maksimal. Berikut ini ada tujuh (7) pilar untuk membangun rasa percaya diri yang dikutip dari buku *Sukses Membangun rasa Percaya Diri* karya Wishnubroto Widarso, antara lain:

1. Sadar bahwa kita adalah ciptaan Tuhan yang dikaruniai hak dasar yang sama yaitu, hak untuk hidup, hak untuk merdeka, dan hak untuk mencari kebahagiaan kita sendiri.
2. Hidup Mandiri, dalam arti mempunyai pikiran sendiri, mempunyai minat dan hobi sendiri, dan berani secara terbuka menyatakan pendapat atau pikiran sendiri, serta melakukan apapun yang menjadi minat dan hobi, sejauh itu tidak merugikan orang lain.
3. Menemukan keunggulan diri dan kemudian mengembangkannya dengan sungguh - sungguh.
4. Menimba ilmu dan mengumpulkan pengetahuan umum sebanyak yang mampu dilakukan.
5. Berfikir realistis bahwa setiap manusia pasti punya keunggulan atau kelebihan disamping kelemahan atau kekurangan.
6. Berfikir asertif, tulus mengakui hak orang lain, tetapi pada saat yang sama mampu menegakkan haknya sendiri.
7. Menggunakan bahasa non verbal (bahasa tubuh) dengan tepat, misalnya memAndang wajah dan mata lawan bicara kita dalam kurun waktu yang relative lama (bukan seperti pAndangan sekilas saja), berdiri tegak dengan kaki lurus dan berat badan ditumpukan pada kedua kaki (tidak

condong ke salah satu sisi); duduk dengan punggung tegak pada sandaran kursi (tidak duduk membungkuk atau meringkuk); bahu di tarik ke belakang supaya lurus; kepala tegak tetapi tidak mendongak; artikulasi (pengucapan kata) juga jelas. Bahasa nonverbal ini seharusnya memang muncul secara alamiah, tetapi bukan berarti tidak dapat dipelajari. Kita dapat belajar dan berlatih menggunakan bahasa nonverbal tertentu sebagai salah satu cara membangun rasa percaya diri kita.

Dari uraian singkat di atas, tentunya Anda sudah paham mengenai apa dan bagaimana rasa percaya diri itu. Andapun memahami betapa pentingnya memiliki rasa percaya diri. Nah, sudahkah Anda termasuk orang yang percaya diri alias PD? Kalau belum, mulailah dari sekarang. Tak ada kata terlambat untuk belajar dan memperbaiki diri.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nurlela Sahputri
Tempat Tanggal Lahir : Rintis Kacang, 30 Agustus 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Anak ke : 3 dari 3 Bersaudara
Agama : Islam
Suku : Jawa
Nama Ayah : Suprianto
Nama Ibu : Holimah
Alamat Email : nurlelasyahputri1996@gmail.com

Pendidikan Formal

Tahun 2002/2007 : SD Negeri N0 116897 Hapoltakan Nauli
Tahun 2007/2010 : Mts Negeri Aek Natas
Tahun 2010/2013 : SMA Negeri 1 Kualuh Selatan
Tahun 2016/2020 : Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Muhammadiyah Sumatera Utara
Karya Tulis : Meningkatkan Kemandirian Siswa Melalui
Konseling Realitas Untuk Mengatasi Rasa Kurang
Percaya Diri Kelas VIII Smp Muhammadiyah 05
Medan Tahun Ajaran 2019/2020

Medan, Oktober 2020
Penulis

Nurlela Sahputri



